

Émile Coué

Préface de Luc Teyssier d'Orfeuil

LA MÉTHODE COUÉ

La maîtrise de soi
par l'autosuggestion
consciente



À
TÉLÉCHARGER

Une séance audio
de 30 minutes
" Autosuggestion
pour atteindre ses
objectifs "

**INCLUS : UN CAHIER PRATIQUE –
EXERCICES ET CONSEILS POUR
UTILISER LA MÉTHODE AUJOURD'HUI**

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La Méthode Coué, best-seller mondial, est à la racine des courants de pensée positive. Basée sur l'autosuggestion, cette méthode visionnaire permet de gagner confiance en soi et d'être plus épanoui.

Dans ce livre, vous retrouverez :

- **le texte intégral d'Émile Coué** avec une mise en page facilitante ;
- **des explications et des commentaires inédits** pour accompagner votre lecture : ce qu'il faut retenir de chaque chapitre, les passages incontournables mis en avant ;
- **un cahier pratique riche avec exercices et conseils** pour appliquer la Méthode Coué au quotidien !

À
TÉLÉCHARGER

Une séance audio
de 30 minutes
" Autosuggestion
pour atteindre ses
objectifs "

*Le texte original d'Émile Coué,
commenté et enrichi par
Luc Teyssier d'Orfeuil,
" le pape de l'autosuggestion " !*

Le Figaro

Psychologue et pharmacien français, **Émile Coué** (1857-1926) est l'auteur de la célèbre méthode de guérison et de développement personnel fondée sur l'autosuggestion. Il a été le précurseur de la psychologie positive.

Édition commentée par **Luc Teyssier d'Orfeuil**, coach, formateur et conférencier. Il dirige Pygmalion Communication, où il propose des formations et du coaching alliant les techniques du théâtre et celles de la méthode d'autosuggestion consciente.

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

7,90 euros
PRIX TTC FRANCE

TEXTE INTÉGRAL

Couverture Guylaine Moi

Photo de couverture

© Getty Images/ Image Source

ISBN 979-10-285-0423-6



9 791028 504236

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



L'auteur remercie Isabelle Martin-Bouisset,
agent littéraire. www.imb-conseil.fr

Maquette : Patrick Leleux PAO

© 2017, Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail – 75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0423-6
ISSN : 2427-7150

Émile Coué

Préface et cahier pratique
de Luc Teyssier d'Orfeuil, spécialiste
français de l'autosuggestion consciente

La Méthode Coué

OU

La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente



BONUS
*Inclus : une séance
audio à télécharger !
Rendez-vous p. 229*

POCHE
L E D U C . S

Sommaire

Préface de Luc Teyssier d'Orfeuil	1
------------------------------------------------	---

PREMIÈRE PARTIE **LA MAÎTRISE DE SOI-MÊME**

La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente.....	12
L'être conscient et l'être inconscient	15
Volonté et imagination	19
Suggestion et autosuggestion.....	25
Emploi de l'autosuggestion.....	28
Manière de procéder pour apprendre au sujet à s'autosuggestionner	35
Manière de procéder pour faire de la suggestion curative	42
Comment il faut pratiquer l'autosuggestion consciente.....	49

DEUXIÈME PARTIE
SUPÉRIORITÉ DE LA MÉTHODE

Supériorité de la méthode	54
Comment agit la suggestion.....	59
Emploi de la suggestion pour la guérison des affections morales et des tares originelles ou acquises.....	63
Quelques cas de guérison.....	69
Ce que peut l'autosuggestion.....	78
Conclusion	89
Fragments de lettres adressées à M. COUÉ	92

TROISIÈME PARTIE
L'ÉDUCATION TELLE QU'ELLE DEVRAIT ÊTRE

L'Éducation telle qu'elle devrait être.....	116
---------------------------------------------	-----

QUATRIÈME PARTIE
PENSÉES, PRÉCEPTES ET CONSEILS PRATIQUES

Pensées et Préceptes d'Émile Coué	128
Conseils, Enseignements à ses élèves et disciples.....	144
Un aperçu des « Séances » chez M. Coué	153

CINQUIÈME PARTIE
HOMMAGES À ÉMILE COUÉ

Quelques notes sur le voyage de M. Émile Coué	170
« Tout à Tous »	176
Le Miracle en Soi	186

Conclusion : une gymnastique au quotidien par Luc Teyssier d'Orfeuil	194
-------------------------------------------------------------------------------	-----

Cahier pratique par Luc Teyssier d'Orfeuil

Ce que vous allez trouver dans ce cahier pratique	199
1. La Méthode Coué en 2 postulats et 5 lois ..	200
2. Décryptage des 2 postulats.....	202
3. Décryptage des 5 lois de Coué.....	205
4. L'autosuggestion par les mots et les deux formules universelles	210
5. Comment construire une autosuggestion spécifique avec les mots.....	213
6. Comment et où pratiquer l'autosuggestion par les mots	216
7. L'autosuggestion par les images - La visualisation	221
8. L'autosuggestion par le corps : faire comme si.....	224
9. Liste d'autosuggestions	227

À mes rayons de soleil, Servane, Eulalie et Quiterie

Remerciement amical à Antoine Omnis
et à l'association "Suivre Coué"

Préface de Luc Teyssier d'Orfeuil Émile Coué au Panthéon

Le 27 mai 2015, quatre nouveaux héros français sont entrés au Panthéon, le lieu qui a vocation à honorer les grands personnages marquants de l'Histoire de France.

C'est la Place des Grands Hommes !

De Voltaire et Rousseau à Jean Moulin, en passant par Marie et Pierre Curie ou André Malraux, nous sommes fiers de nos héros « made in France » que le monde entier connaît et reconnaît. Des résistants !

Émile Coué n'a pas encore eu cet honneur et pourtant lui aussi est une figure de notre Histoire connue dans le monde entier. À son époque, on se pressait pour le rencontrer dans sa maison de Nancy, et on venait de loin : d'Angleterre, des États-Unis, de Russie... Le grand-duc Boris de Russie était l'un de ses plus fervents soutiens, le Président américain Harding l'a reçu, tout comme Henry Ford, fondateur des usines

du même nom. Les Américains ont surnommé Émile Coué le Henry Ford de la psychologie, celui qui permet au plus grand nombre d'utiliser cette approche positive qu'est sa méthode de maîtrise de soi-même.

Une lettre du secrétaire du duc d'York – futur roi George V – prouve qu'il a effectué un travail avec lui sur son bégaiement et qu'il a donc lui aussi participé au « Discours d'un Roi ».

Coué est un héros français de la psychologie et du développement personnel.

Son seul ouvrage, *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, présenté ici dans sa dernière version, est l'un des ouvrages de développement personnel le plus traduit et le plus vendu dans le monde, encore aujourd'hui, et toujours réédité. Ce livre que vous avez entre les mains en est une preuve.

Coué est aussi un héros français de l'édition.

Un héros qui a résisté à la morosité ambiante de l'avant et de l'après Première Guerre mondiale.

Un héros qui s'est mis au service des populations, des blessés, des gueules cassées, et qui offrait chaque jour plusieurs séances gratuites au cours desquelles il pratiquait sa méthode, rendant l'ouïe à l'un, la mobilité à l'autre et la confiance en soi à un troisième.

Un héros qui accueillait avec la même bienveillance des paysans nancéens, des cantatrices anglaises et des personnalités politiques.

Un héros qui a développé de manière empirique une méthode qui a donné naissance à la pensée

positive, puis à la psychologie positive. Il est cité dans les sources de grandes méthodes de développement personnel utilisées entre autres par les sportifs de haut niveau, comme la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) et la sophrologie.

Un héros de l'optimisme et du positif, en avance sur son temps.

Émile Coué, au-delà de ses propres intuitions, a souhaité renforcer son approche et sa méthode au contact des docteurs Ambroise-Auguste Liébeault et Hippolyte Bernheim, fondateurs de l'École de Psychologie de Nancy. Ce lieu avait une telle réputation que Sigmund Freud lui-même est venu y approfondir ses techniques d'hypnose et de suggestion.

Mais nul n'est prophète en son pays ! Émile Coué était probablement trop en avance pour l'époque et particulièrement pour des Français pessimistes de nature et bien trop cartésiens.

Inquiets de sa réussite et de son impact, des médecins de l'époque ont hésité à lui faire un procès pour exercice illégal de la médecine, alors que lui-même, pharmacien, avait indiqué dès les premières lignes de son ouvrage qu'il était le meilleur ami des médecins. Son succès était tel, la considération et l'affection que lui portaient ses patients et ses défenseurs si fortes, que ces médecins ont renoncé à le traîner en justice. Toutefois, à sa mort, ils ont fait en sorte que les Instituts Coué ne bénéficient pas du statut d'utilité publique.

De son côté, l'Église voyait d'un très mauvais œil cet homme qui faisait répéter une phrase comme une litanie « tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » sur une petite corde à 20 nœuds qui pouvait s'apparenter à un chapelet.

Ses détracteurs ont commencé à se moquer de lui et à distiller progressivement dans les esprits français que sa méthode n'était pas efficace.

Un héros malmené

« Pratiquer la méthode Coué » est entré au Panthéon des formules les plus utilisées par les journalistes en France pour brocarder un président, un ministre, un entraîneur ou un sportif qui dit tout haut qu'il va obtenir un résultat, atteindre un objectif, arriver au but fixé.

Ils pensent que « pratiquer la méthode Coué » suppose que l'on se ment d'abord à soi-même... avant de mentir aux autres. Cette formule est souvent utilisée par des gens qui ne savent rien de cette méthode et qui, pour une grande majorité, ignorent même qu'elle porte le nom d'un Français reconnu partout dans le monde.

Émile Coué est le précurseur de la pensée positive et des travaux des neuroscientifiques, comme Martin Seligman, initiateur de la psychologie positive, qui corroborent les découvertes empiriques d'Émile Coué.

En 2011, quand nous avons organisé le premier congrès international de la méthode Coué, c'est tout

naturellement que nous avons obtenu la participation de médecins et de neuroscientifiques connus, spécialistes entre autres du Placébo et du Nocébo, qui tous ont rendu hommage aux intuitions d'Émile Coué.

Les recherches qui se poursuivent dans les neurosciences continueront certainement, comme elles l'ont fait par le passé, à valider toutes ses intuitions .

Nos actes, nos pensées, nos paroles ont un impact sur nos connexions neuronales ; le cerveau n'est pas un organe figé comme on l'a longtemps pensé. La plasticité cérébrale est un fait reconnu et mesuré par de nombreuses expériences.

Nos autosuggestions positives, quelle qu'en soit la nature, influent sur notre physiologie, sur notre mental et sur notre condition physique.

Émile Coué, après Pascal, Montaigne et les philosophes grecs, nous affirme que nous avons en nous les clés et les forces qui nous permettent d'aller de mieux en mieux. Notre Volonté et notre Imagination peuvent devenir des accélérateurs de notre réussite ou des freins à notre succès. À nous de maîtriser ces forces !

La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente est un ouvrage qui nous révèle ces forces et ces clés.

Merci Monsieur Émile Coué !

Merci de nous permettre d'être le héros de notre propre vie !

Luc Teyssier d'Orfeuil

Cher lecteur,

Vous avez entre les mains un texte remarquable qui date de près d'un siècle et qui va vous permettre de développer, vous comme vos proches, une force incroyable pour aller de mieux en mieux.

Vous trouverez dans ce livre la totalité du texte d'Émile Coué tel qu'il a été publié à la fin de sa vie.

Cet ouvrage contient quatre parties rédigées par Émile Coué lui-même :

- 1. La Maîtrise de soi-même*
- 2. Supériorité de la méthode*
- 3. L'éducation telle qu'elle devrait être*
- 4. Pensées, préceptes et conseils aux élèves*

Puis, dans une cinquième partie, des annexes, ajoutées en son temps par Émile Coué et son éditeur, pour étoffer ses propos en incluant des témoignages de ses contemporains, de malades qu'il a soignés ou de « disciples » qui ont suivi ses travaux et participé à ses conférences.

- 1. Quelques notes sur le voyage d'Émile Coué*
- 2. Tout à tous*
- 3. Le miracle en soi*

Nouveauté

C'est la première réédition de l'ouvrage d'Émile Coué dont la lecture est facilitée. Nous avons suivi trois principes pour favoriser cette relecture et, pour cela, nous avons :

– mis en avant ( et encadré) l'essentiel : les phrases ou les passages qui sont les clés de la Méthode et de son utilisation ;

– ajouté des  dans la marge, qui indiquent les meilleurs exemples proposés par Émile Coué pour illustrer sa méthode.

– Enfin, nous avons ajouté des pages « à retenir » qui vont vous accompagner dans la lecture en reprenant l'essentiel de ce qui précède dans le texte d'Émile Coué avec un résumé et, le cas échéant, un conseil.

Si vous êtes adepte d'Internet et des réseaux sociaux, vous pourrez également retrouver des informations sur la méthode Coué sur :

- **des sites :**

<http://www.methodecoue.com>

<http://www.autosuggestion.fr>

- **un blog :**

<http://www.methodecoue.com/blog/>

- **les réseaux sociaux Facebook, LinkedIn et Vidéo en vous connectant sur :**

Autosuggestion consciente et méthode Coué

Un mot sur l'auteur de la Préface et du Cahier pratique

En 1989, Luc Teyssier d'Orfeuïl participe à la création du Studio Pygmalion, atelier d'entraînement pour comédiens professionnels.

Le Studio Pygmalion devient rapidement une référence française, et des centaines d'acteurs s'y entraînent dans des ateliers et lors de stages, quand d'autres se préparent à des rôles importants pour le théâtre ou le cinéma.

Il adapte son travail auprès des comédiens aux acteurs de l'entreprise et décide alors de se consacrer exclusivement à cette nouvelle activité. Il crée la société Pygmalion Communication qu'il dirige. Il conçoit et anime des formations en groupe, il accompagne en individuel des cadres, des dirigeants et des élus autour de la communication.

Il est le spécialiste de la méthode Coué et de la positivité. Auteur des sites Internet www.methode-coue.com et www.autosuggestion.fr, il intègre la méthode d'autosuggestion consciente d'Émile Coué à sa pratique du coaching.

Il a été co-organisateur du I^{er} Congrès international de la Méthode Coué en septembre 2011 à Nancy. Il est coauteur, avec Jean-Pierre Magnès, du *Petit dictionnaire de pensées positives*, publié chez Bréal, de *La Méthode Coué. Autosuggestion consciente* et *Être heureux avec la méthode Coué*, tous deux publiés chez Eyrolles. Il est également, toujours avec Jean-Pierre

Magnes, co-adaptateur de *La Motivation pour les Nuls*,
et coauteur de *La Méthode Coué pour les Nuls*, chez
First Éditions.

PREMIÈRE PARTIE

LA MAÎTRISE DE SOI-MÊME

La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente

La suggestion ou plutôt l'autosuggestion est un sujet tout à fait nouveau, en même temps qu'il est aussi vieux que le monde.

Il est nouveau en ce sens que, jusqu'à présent, il a été mal étudié et, par conséquent, mal connu ; il est ancien parce qu'il date de l'apparition de l'homme sur la terre.



En effet, l'**autosuggestion** est un instrument que nous possédons en naissant et cet instrument, ou mieux, cette force, est douée d'une puissance *inouïe*, incalculable, qui, suivant les circonstances, produit les meilleurs ou les plus mauvais effets.

La connaissance de cette force est utile à chacun de nous, mais elle est plus particulièrement indispensable aux médecins, aux magistrats, aux avocats, aux éducateurs de la jeunesse.

Lorsqu'on sait la mettre en pratique d'une façon *consciente*, on évite d'abord de provoquer chez les autres des autosuggestions mauvaises dont les conséquences peuvent être désastreuses, et ensuite l'on en provoque *consciemment* de bonnes qui ramènent la santé physique chez les malades, la santé morale chez les névrosés, les dévoyés, victimes inconscientes d'auto-suggestions antérieures, et aiguillent dans la bonne voie des esprits qui avaient tendance à s'engager dans la mauvaise.

À retenir de ce que nous dit Émile Coué :

- 1°) L'autosuggestion est un instrument que nous possédons et qui est d'une force inouïe. C'est à nous d'en faire bon usage, c'est l'outil pour une « Maîtrise de soi-même ».
- 2°) L'autosuggestion sert autant sur le plan physique que sur le plan mental.
- 3°) L'autosuggestion est un outil au service des personnes malades comme des personnes bien portantes.

L'être conscient et l'être inconscient

Pour bien comprendre les phénomènes de la suggestion, ou pour parler plus justement, de l'autosuggestion, il est nécessaire de savoir qu'il existe en nous deux individus absolument distincts l'un de l'autre. Tous deux sont intelligents ; mais, tandis que l'un est conscient, l'autre est inconscient. C'est la raison pour laquelle son existence passe généralement inaperçue.

Et cependant cette existence est facile à constater, pour peu qu'on se donne la peine d'examiner certains phénomènes et qu'on veuille bien y réfléchir quelques instants. En voici des exemples :

Tout le monde connaît le somnambulisme, tout le monde sait qu'un somnambule se lève la nuit, *sans être éveillé*, qu'il sort de sa chambre après s'être habillé ou non, qu'il descend des escaliers, traverse des corridors et que, après avoir exécuté certains actes ou accompli un certain travail, il revient à sa chambre, se recouche, et montre le lendemain le plus grand étonnement en trouvant terminé un travail qu'il avait laissé inachevé la veille.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La méthode Coué
Émile Coué et Luc Teysier d'Orfeuill



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S