

L'AUTOSUGGESTION POSITIVE, UN OUTIL PUISSANT

L'autosuggestion positive prônée par Emile Coué au siècle dernier n'a pas pris une ride. Bien au contraire, la fameuse « méthode Coué » vit une deuxième jeunesse.

Par Corine Moriou

Il y a plus de 2 500 ans, Bouddha disait : « Nous sommes ce que nous pensons. Tout résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde ». Qui pourrait en douter ? La pensée positive est un outil puissant pour réussir notre vie. Né il y a 150 ans, Emile Coué, un pharmacien, est le pionnier de ce courant de pensée. Il découvre l'hypnose – un an avant Freud qui le boudait – auprès d'un médecin nancéen, Ambroise-Auguste Liébault. A partir de ses observations, il met au point une méthode d'autosuggestion résumée par une petite phrase, devenue depuis célèbre

dans le monde entier : « Tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Simple, pratique, facile à mettre en œuvre, elle a été longtemps tournée en dérision. Dans le contexte culturel matérialiste et cartésien typiquement français, elle est même devenue le synonyme d'une attitude velléitaire, d'une illusion sans fondement réel, vouée inévitablement à l'échec.

COUÉ, UNE STAR INTERNATIONALE

Aux Etats-Unis, en Allemagne, en Russie, Coué est une star ! Il a influencé de nouvelles tech-

niques comme la PNL, l'analyse transactionnelle, la sophrologie. Pour sa démonstration, il utilisait l'exemple suivant : tout le monde est capable de marcher d'un bout à l'autre d'une planche posée sur le sol. En revanche, si cette planche est placée entre deux tours d'une cathédrale, personne n'ose marcher dessus. Pourquoi ? Parce qu'on imagine que l'on va tomber. Peu importe la volonté, l'image du danger est plus forte. « Emile Coué a mis en évidence que l'imagination est plus forte que la volonté. Lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles font plus que s'ajouter, elles se multiplient », souligne Luc Teyssier d'Orfeuil, ancien comédien devenu coach et formateur. Fervent admirateur de ce grand homme qu'il estime insuffisamment reconnu, il a conçu deux sites, écrit des livres et organisé des colloques d'envergure internationale dédiés au vieil homme à la barbichette.

« Nous sommes ce que nous pensons. Tout résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde ».

Bouddha

« Tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».

Émile Coué

AUTOSUGGESTION, VISUALISATION, LOI DE L'ATTRACTION

Selon Emile Coué « l'autosuggestion, c'est **s'implanter une idée en soi-même par soi-même** ». Il considérait que les pensées pouvaient avoir un réel impact sur l'état physique et psychique d'une personne. Aujourd'hui, sa thèse est confirmée, entre autres, par l'effet placebo dans un traitement médical.

Inventeur de la sophrologie en 1960, le Dr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre espagnol, reconnaît s'être inspiré du yoga, du zen... et des travaux d'Emile Coué pour mettre au point sa méthode. Parmi les techniques utilisées – notamment la suggestion, l'autosuggestion et la visualisation –, il reprend la pensée positive. « **Le cerveau est un muscle. Il faut s'en servir pour se libérer de ses émotions négatives et changer ses croyances limitantes** », assure Karine Cohen, praticienne en EFT (Emotional Freedom Techniques), une technique de libération émo-

tionnelle qui fait la part belle à l'autosuggestion à travers les mots et la visualisation positive.

Le livre *Le Secret* de Rhonda Byrne, traduit en 50 langues, s'est vendu à 24 millions d'exemplaires. Pourquoi un tel succès éditorial ? L'auteure a mis en lumière la « loi de l'attraction ». Le principe ? Nous attirons dans notre vie ce que nous pensons. Si nous pensons « positif », nous obtenons ce que nous désirons : l'argent, l'amour, la santé... Nous avons « attiré » la chance. En fait, Rhonda Byrne s'est inspirée de la méthode Coué et l'a mise au goût du rêve américain.

Pour en savoir plus

www.methodecoue.fr

www.autosuggestion.fr

Emile Coué, *La Méthode Coué*, Leduc.

LES CINQ GRANDS PRINCIPES D'EMILE COUÉ

- 1• Une pensée, bonne ou mauvaise, que nous avons en tête est pour nous la réalité, et a tendance à se réaliser
- 2• La première faculté de l'homme est l'imagination
- 3• Quand il y a lutte entre l'imagination et la volonté, l'imagination l'emporte toujours sans aucune exception
- 4• Lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles font plus que s'ajouter, elles se multiplient
- 5• L'imagination peut être menée à bien

LE SANKALPA, LA PENSÉE DE LUMIÈRE

Un *Sankalpa*, l'intention en sanskrit, est la formulation d'une résolution positive, d'une pensée noble que l'on se crée soi-même. En général, on y recourt lors d'une séance de Yoga Nidra (relaxation yogique profonde), lorsque la conscience oscille entre la veille et le sommeil. On répète mentalement trois fois son *sankalpa* en début et en fin de séance. Pas question de faire une demande du type « je veux une belle maison » ou « je désire un job bien payé ».

« Sankalpa est un désir profond qui affleure à votre conscience comme une évidence. C'est parfois le travail de toute une vie de trouver un *sankalpa* adapté au sens de votre existence, mais vous pouvez avoir des objectifs plus modestes », explique Françoise Galan, professeure de yoga à Paris. On affirme une qualité que l'on souhaite développer en une formule courte, concrète, exprimée au présent, de manière positive, c'est à dire sans négation. Par exemple : « je suis en bonne santé physique et mentale », une formule qui peut sembler « passe-partout », mais qui se révèle très puissante. La graine déposée dans le subconscient va mûrir jusqu'à modeler votre vie. De plus, un *sankalpa* est positif pour vous, mais aussi pour les autres. Il apporte de la joie et du contentement. Il se verbalise mentalement. Surtout, ne demandez pas à votre maître quel est son *sankalpa* car celui-ci est le secret de chacun ! On peut aussi en faire usage au moment de s'endormir et de se réveiller, sans attendre la prochaine séance de Yoga Nidra. Alors pourquoi s'en priver ?