

LUC TEYSSIER D'ORFEUIL

COACH, FORMATEUR ET CONFÉRENCIER

Préface du D^r ANDRÉ ROSSINOT

MA BIBLE DE LA MÉTHODE COUÉ



Le livre
de
référence

- La force de l'autosuggestion consciente pour développer sa confiance en soi et rayonner
- Des exercices, des fiches et des conseils pratiques pour appliquer la méthode Coué au quotidien
- Avec les témoignages de Philippe Croizon, Nicolas Dufourcq, Philippe Gabilliet, Élisabeth Grimaud, Serge Papin, Claude Pinault...

LE D U C . S
P R A T I Q U E

MA BIBLE DE LA MÉTHODE COUÉ

Ça fait dix fois que vous avez décidé d'arrêter de fumer ? Vous voulez perdre du poids mais vous craquez chaque fois ? Vous devriez avoir confiance en vous et pourtant vous doutez de vos capacités ? Vous avez du mal à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés ? Bonne nouvelle, ce livre va changer votre vie !

Connue dans le monde entier depuis plus d'un siècle, la méthode Coué permet de se libérer des blocages qui empêchent de réaliser ses rêves et permet de renforcer la confiance en soi. D'une grande puissance, proche de l'autohypnose, elle est à l'origine notamment de la pensée positive, de la sophrologie et de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL).

Luc Teyssier d'Orfeuil, nommé « pape de l'autosuggestion » par *Le Figaro*, est coach, formateur et conférencier. Il dirige Pygmalion Communication et propose des formations et du coaching en prise de parole, en communication interpersonnelle et en positivité en y intégrant des techniques théâtrales et la pratique de l'autosuggestion consciente d'Émile Coué.

Préface du **Dr André Rossinot**, président de la métropole du Grand Nancy.

Dans ce guide pratique riche en exercices, fiches et témoignages, Luc Teyssier d'Orfeuil vous invite à :

- **Découvrir l'histoire d'Émile Coué**, pharmacien visionnaire, **et l'essence de sa méthode.**
- **Dépasser les obstacles** que vous rencontrez grâce au pouvoir de la visualisation et de l'imagination.
- **Pratiquer l'autosuggestion** et vous libérer des croyances et suggestions négatives et limitantes.
- **Améliorer votre vie** et retrouver confiance en vous.

Avec les retours d'expériences de Dominique Bolusset-Sabisch, Caroline Charron, Alain Chrétien, Philippe Croizon, Nicolas Dufourcq, Paul Fontaine, Philippe Gabilliet, Élisabeth Grimaud, Antoine Onnis, Dominique Notter, Claude Pinault, Serge Papin.

ISBN : 979-10-285-1309-2



24 euros
Prix TTC France

9 791028 513092

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : www.agence-supernova.com
photos : Adobe Stock

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

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 :
<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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.



Édition mise à jour et enrichie du titre *La Méthode Coué pour les nuls*
paru aux éditions First en 2013.

Conseil éditorial : Isabelle Martin-Bouisset
Préparation du texte : Céline Haimé
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1309-2

LUC TEYSSIER D'ORFEUIL

MA BIBLE DE
LA MÉTHODE
COUÉ

L E D U C . S
P R A T I Q U E

À PROPOS DE L'AUTEUR

Luc Teyssier d'Orfeuil est coach, formateur et conférencier.

En 1989, il participe à la création du Studio Pygmalion, atelier d'entraînement pour des comédiens professionnels. Le Studio Pygmalion devient rapidement la référence française, où s'entraînent des centaines d'acteurs dans des ateliers et des stages et d'autres s'y préparent à des rôles importants pour le théâtre ou le cinéma.

Il adapte la méthode pour comédiens du Studio aux acteurs de l'entreprise. Il développe son concept auprès des SSII et des établissements financiers, mais aussi pour la grande distribution, des sociétés de crédits et des établissements publics.

En septembre 2001, il décide de se consacrer exclusivement à une activité tournée vers le monde de l'entreprise et 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.

Formé au coaching, il a été pendant quatre ans membre du conseil d'administration de ICF France, branche française de l'International Coach Federation (20 000 coachs dans le monde) ; conférencier labélisé, il est membre du conseil d'administration de l'Association française des conférenciers professionnels (AFCP).

Son coaching et ses formations reposent sur la systémique, sur les pratiques narratives, sur son approche développée avec les comédiens professionnels et sur sa maîtrise des principes de l'autosuggestion consciente développés par Emile Coué.

Il a créé des sites internet riches de contenus pour ses clients.

Les sites www.priusedeparole.com et www.communicationorale.com donnent les bases et techniques qu'il utilise dans ces domaines tout comme le site www.animerunereunion.com.

Le site www.aventurecoaching.com ouvre sur le partage de son cadre de référence, de sa déontologie et de sa pratique du coaching.

Le site www.mieuxmanager.com rappelle les fondamentaux du management.

Spécialiste de la méthode Coué, coorganisateur de deux congrès internationaux sur le sujet (2011 et 2017), il a développé les deux sites : www.methodecoue.com et www.autosuggestion.fr.

L'ensemble de ces sites est regroupé sous la bannière www.mieuxvivreentreprise.com.

Luc Teyssier d'Orfeuil est coauteur du *Petit dictionnaire de pensées positives* publié chez Bréal, de *La Méthode Coué : Être plus épanoui avec l'autosuggestion consciente* et *Être heureux avec la méthode Coué* chez Eyrolles. Il est également coadaptateur de *La Motivation pour les nuls* et coauteur de *La Méthode Coué pour les nuls* et *Ma vie en rose fluo* chez First.

En 2016, il fait rééditer l'ouvrage d'Émile Coué *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* chez Leduc.s dans une version commentée et augmentée de conseils pratiques.

Cette version est aujourd'hui disponible en poche chez Leduc.s.

REMERCIEMENTS

Je remercie Isabelle Martin-Bouisset, mon agent, grâce à qui cet ouvrage est le 8^e sur lequel je peux mettre mon nom. Une belle collaboration dans la confiance et l'amitié où nous avons imaginé ensemble les possibles éditoriaux.

Merci aux femmes qui m'entourent, Servane, mon épouse, Eulalie et Quiterie, mes filles, qui me réjouissent chaque jour et me donnent envie de poursuivre de mieux en mieux !

Merci à Gimmario Trippolini, initiateur des formations pour des « Coué-trainers » en Suisse, qui m'a formé, et sans qui le 1^{er} congrès international de la méthode Coué n'aurait pas vu le jour.

Merci à Francine Paulus, doyen de la Faculté de pharmacie de Nancy quand nous avons organisé les congrès de la méthode Coué, son soutien sans faille a permis à ces congrès de voir le jour.

Merci à celles et ceux qui ont accepté de témoigner dans cet ouvrage et qui apparaissent ci-dessous par ordre d'entrée en scène.

Merci au **Docteur André Rossinot** ancien ministre et président de la métropole du Grand Nancy, pour son soutien dans l'organisation, à Nancy, des deux premiers Congrès internationaux de la méthode Coué et de ses applications contemporaines. Il fait parti de ces rares médecins qui respectent et reconnaissent le talent du « petit pharmacien de Troyes », Émile Coué, et il le considère comme un patrimoine important de la métropole du Grand Nancy. Et un clin d'œil à son directeur de cabinet, **Jean-Paul Noah**. Merci pour tout, l'ami !

Merci à **Caroline Charron**, auteure du merveilleux ouvrage *Monsieur Coué et moi* paru aux éditions Complicités. Ce roman historique m'a réjoui en me permettant de passer quelques heures auprès d'Émile Coué, lors de sa première tournée aux États-Unis. En s'appuyant sur des données historiques, Caroline a su retransmettre l'humanité d'Émile Coué, telle quelle est rapportée par ceux qui l'ont fréquenté.

Merci à **Nicolas Dufourcq**, directeur général de la Banque public d'investissement (Bpifrance) qui parle régulièrement de la méthode Coué. Un dirigeant qui n'en fait pas une caricature, c'est rare. Il ose la présenter dans la presse comme une méthode que les Français et certains patrons devraient davantage connaître et utiliser. Le livre de Coué est bien visible dans son bureau et il n'hésite pas à dire : « En France, où Émile Coué fait rire à tort, on ferait bien de le relire au lieu d'ironiser. »

Merci à **Philippe Croizon** qui est un témoignage vivant de la possibilité de remonter la pente après un accident. Alors que son accident l'a laissé tétra-amputé, il a imaginé traverser la manche à la nage, et il l'a fait ! Il a imaginé conduire une voiture sur le Paris-Dakar, et il l'a fait ! Il n'avait pas imaginé faire l'ouverture du 2^e congrès de la méthode Coué, et il l'a quand même fait. « Impossible » n'est pas pour lui. Il est inspirant et, en plus, son sourire est, comme sa joie de vivre, contagieux.

Merci à **Serge Papin** qui a été le président-directeur général du groupement coopératif Système U. Son parcours est à l'image de celui d'Émile Coué dont le nom complet est Émile Coué de la Châtaigneraie. Ses parents avaient en effet acheté leur premier magasin dans le bocage vendéen à La Châtaigneraie. Avec ses origines simples, Serge Papin a su, tout comme Coué, devenir un patron exemplaire et en avance sur son temps.

Merci à **Antoine Onnis** qui est le premier couéiste que j'ai rencontré. Le premier à avoir écrit des ouvrages simples pour mettre en pratique cette belle méthode Coué qui l'a sauvé d'une dépression sévère et de soucis professionnels. C'est lui qui, après avoir connu Karl Nottiger, le disciple de Coué en Suisse, a repris de flambeau dans le sud de la France où il anime – à la manière de Coué – des conférences avec son association « Suivre Coué », le 1^{er} week-end de chaque mois à Venelles.

Merci à **Dominique Bolusset-Sabisch**, sophrologue et présidente de l'association nancéienne « Sur les pas de Coué ». Grâce à elle nous avons pu organiser le 2^e congrès international de la méthode Coué en novembre 2017. Elle associe avec talent la sophrologie et la méthode Coué, sa gentillesse et sa bienveillance font merveille. Avec son association, elle participe à la réhabilitation de Coué à Nancy et nous prépare, avec son équipe, un parcours sur les pas de Coué dans la ville de Nancy et au-delà.

Merci à **Paul Fontaine** qui, atteint de la mucoviscidose, montre qu'il est possible de se dépasser, et qui, contre les prédictions de certains médecins, a traversé la France à vélo, couru des marathons et vaincu le mont Blanc avec sa capacité respiratoire limitée. Ses conférences sont à son image, simples et percutantes, il est un exemple de la méthode Coué et aime à répéter : « Tout est possible ! »

Merci à **Philippe Gabilliet**, professeur à l'ESCP et optimiste invétéré, pour son soutien et son amitié. Merci à lui d'avoir soutenu le 2^e congrès de la méthode Coué. Ses conférences, comme ses livres *Éloge de l'optimisme*, *Éloge de la chance* et *Éloge de l'audace*, portent l'esprit de Coué : « Impossible n'est pas français ! » Ce n'est pas un hasard si Philippe Gabilliet est porte-parole de la Ligue des Optimistes de France et président honoraire de l'association internationale Optimistes sans frontières (ASBL).

Merci à **Claude Pinault** que j'ai découvert dans un magnifique reportage *Dans les yeux d'Olivier* où il témoigne de l'utilisation de la méthode Coué pour combattre le mal qui le rongait avec le syndrome de Guillain-Barré qui aurait pu – ou dû – le laisser tétraplégique. S'imaginant chaque nuit réussir à bouger de nouveau ses membres, contre les prédictions des médecins, il a réussi à guérir et témoigne dans ses deux ouvrages *J'ai choisi de me battre, j'ai choisi de guérir* et *Le Syndrome du bocal*.

Merci à **Élisabeth Grimaud**, docteur en psychologie, dont le parcours atypique est à l'image de celui de Coué : « Aie confiance, fais ce que tu aimes et donne le meilleur ! » C'est avec ce parcours de vie qu'elle en est arrivée à écrire ses livres *Programmez votre cerveau pour le bonheur* et *Beau, Bien, Bon*. Avec sa méthode ENCEFAL pour stimuler les fonctions cognitives avec des outils ludiques qui favorisent l'engagement et la motivation, elle utilise les techniques de Coué pour aider les gens à se programmer.

Merci à **Dominique Notter**, maître de conférence honoraire à la faculté de pharmacie de Nancy qui a été un modérateur remarquable du 1^{er} congrès international de la méthode Coué, en 2011, et qui a poursuivi l'aventure avec nous pour le 2^e congrès, en 2017. C'est lui qui a tenu à ce qu'à l'intitulé de notre congrès « congrès international de la méthode Coué » soit ajouté la formule « et de ses applications contemporaines », rappelant la modernité de cette méthode.

Merci à **Alain Chrétien**, réalisateur qui a rencontré la méthode Coué grâce à son père malade et qui depuis a participé à la réhabilitation de cette méthode en accompagnant le 2^e congrès international de la méthode Coué et surtout en réalisant des documentaires autour de l'autosuggestion et notamment le magnifique *Émile Coué ou la force de l'imagination*.

SOMMAIRE

À propos de l'auteur	5
Remerciements	7
Sommaire	11
Préface	13
Introduction	15
Première partie : La vie et l'œuvre d'Émile Coué	21
Chapitre 1 Qui était Émile Coué ?	23
Chapitre 2 La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente	43
Deuxième partie : La méthode Coué	61
Chapitre 3 Pensée et imagination	63
Chapitre 4 Supériorité de l'imagination	85
Chapitre 5 Imagination et volonté	103
Chapitre 6 Comment réaliser une suggestion efficace	123
Troisième partie : La suggestion avant et après Coué	145
Chapitre 7 Hypnose et suggestion	147
Chapitre 8 Réalité et impact de la suggestion	165
Chapitre 9 Suggestion et développement personnel	187

Quatrième partie : La suggestion dans notre vie	211
Chapitre 10 La suggestion est présente dans notre quotidien	213
Chapitre 11 L'autosuggestion inconsciente et négative	233
Cinquième partie : La puissance de l'imagination	253
Chapitre 12 Suggestion et santé	255
Chapitre 13 Suggestion et éducation	277
Chapitre 14 L'imagination créatrice	299
Sixième partie : Pratique de la méthode Coué au quotidien	317
Chapitre 15 L'autosuggestion par le corps	319
Chapitre 16 L'autosuggestion et la visualisation	341
Chapitre 17 L'autosuggestion par les mots	363
Chapitre 18 Conseils pratiques et outils pour préparer un état de réceptivité	383
Chapitre 19 Applications au quotidien	405
Septième partie : L'essentiel en fiches	431
Bibliographie	449
Index	451
Table des matières	465

PRÉFACE

« Même si “nul n'est prophète en son pays”, la mémoire d'Émile Coué, à laquelle je suis particulièrement attaché, est vivante à Nancy à travers de belles traces qui rappellent également le prestige intellectuel des écoles de Nancy, notamment l'école hypnologique de Nancy autour du professeur Bernheim et du docteur Liébeault. À intervalles réguliers s'y ajoutent des initiatives culturelles et intellectuelles auxquelles j'apporte à chaque fois un soutien légitime.

Pharmacien et psychologue intimement lié à Nancy, personnage de tout premier plan en France, en Europe et aux États-Unis, Émile Coué, considéré comme le père de la pensée positive, s'est imprégné de l'âme de notre territoire en résonance avec le style de Nancy résumé par la phrase de notre bon roi Stanislas : “Le vrai bonheur consiste à faire des heureux.” À l'évidence, la méthode Coué n'est ni plus ni moins que la quête du bonheur individuel.

C'est pourquoi je considère comme un devoir d'histoire et une exigence d'intérêt général le travail de réhabilitation de son nom et de sa méthode qui n'ont que trop longtemps été raillés quand ils n'étaient pas simplement oubliés.

C'est aussi pourquoi la Ville de Nancy dont j'étais alors maire a apporté son soutien à Luc et à ses partenaires en 2011, pour l'organisation du 1^{er} congrès international consacré à Émile Coué, à sa méthode et à ses applications contemporaines. Cette manifestation a connu un succès médiatique inédit qui doit beaucoup à l'implication personnelle de Luc Teyssier d'Orfeuil.

Se tenant en même temps que s'élaborait le projet métropolitain du Grand Nancy, euro-cité humaine et métropole de la pensée positive, le 2^e congrès international organisé en 2017 a permis de franchir une nouvelle étape dans le processus de réhabilitation d'Émile Coué.

Nous avons échangé autour de belles utopies, comme inscrire la méthode Coué, ses applications contemporaines et la pensée positive au rang de patrimoine immatériel de l'humanité, ou encore faire rentrer le nom d'Émile Coué et la méthode Coué dans le dictionnaire français.

Ce livre de Luc Teyssier d'Orfeuil constitue une nouvelle étape dans un engagement de longue haleine qui anime son auteur à qui je tiens à exprimer ma considération. Passionné et talentueux, Luc Teyssier d'Orfeuil est un inlassable vulgarisateur de la méthode Coué.

Je salue son engagement sincère et militant et je souhaite un plein succès à son ouvrage qui vise à renouer avec des valeurs et des pratiques profondément humanistes que nous partageons et dont Émile Coué et sa méthode constituent des marqueurs emblématiques. »

Dr André Rossinot
Président de la métropole du Grand Nancy
Ancien ministre

INTRODUCTION

Vous tenez entre les mains un livre contenant les clés d'une méthode permettant d'aller de mieux en mieux, au jour le jour, que vous soyez déjà satisfait de votre vie ou que vous souhaitiez l'améliorer.

Vous connaissez sans doute ou avez entendu parler de la méthode Coué. Vous avez une petite idée à son sujet ; qui ne connaît pas la méthode Coué ?

Pour la majorité des gens, il s'agit d'une pratique bénéfique, une histoire de mot à se répéter. Pour d'autres, la méthode est associée à une expression « de mieux en mieux » ou à une phrase : « Je vais de mieux en mieux. » Pour d'autres encore, qui en ont une vision négative ou sont dubitatifs, la méthode Coué s'apparente au remède de grand-mère et au dernier recours possible. Quand on a déjà tout essayé sans succès, « il n'y a plus qu'à se raccrocher à la méthode Coué ». Pour d'autres enfin, qui ne la connaissent pas du tout ou ne l'ont jamais lue, la méthode Coué les laisse sceptiques, « c'est bidon ». Selon eux, ceux qui l'utilisent se mentent à eux-mêmes ou se voilent la face. Ils sont considérés avec ironie comme des optimistes béats qui s'autopersuadent vainement d'un rêve hypothétique et irréel. Si ces sceptiques avaient, au-delà de leurs *a priori*, pris le temps d'en savoir plus, ils iraient au-delà de leurs préjugés. Dommage, ils ratent l'occasion d'aller de mieux en mieux !

Savez-vous que cette méthode a fait le tour du monde ? Savez-vous que l'ouvrage *La Méthode Coué* est un best-seller international depuis sa première édition en 1923 ? Savez-vous que cette méthode inventée par un pharmacien français a inspiré un grand nombre de pratiques de développement personnel, comme la PNL – programmation neurolinguistique – et la sophrologie ? Savez-vous que le fondateur de la méthode est sans doute le premier coach du siècle dernier ?

Si la méthode Coué est pratiquée depuis sa création il y a un siècle, elle reste dans l'air du temps et s'avère pleinement d'actualité. Elle est d'actualité, d'abord parce qu'en cette période de crise nous avons besoin d'une méthode simple, facile et positive pour

aller de mieux en mieux. D'actualité, ensuite, parce que les progrès des neurosciences démontrent toute la pertinence actuelle des principes et des lois de cette méthode comme nous le verrons dans cet ouvrage. Pour certains, il est rassurant de voir prouvé scientifiquement ce qu'avait anticipé un psychologue génial, un thérapeute à l'intuition visionnaire, Émile Coué.

Si cette méthode a fait le tour du monde, si elle est toujours pratiquée avec succès de nos jours, si l'ouvrage de son créateur Émile Coué est toujours réédité, c'est parce qu'elle est la méthode de développement personnel la plus simple et la plus efficace jamais conçue et que sa maîtrise peut s'acquérir seul. Vous en trouverez toutes les clés dans cet ouvrage.

À PROPOS DE CE LIVRE

Ce livre s'appuie, bien entendu, sur l'ouvrage d'Émile Coué, concepteur de la méthode, et sur l'ensemble des postulats, lois et approches qu'il propose. Émile Coué a écrit son ouvrage à la demande de ses proches pour formaliser et résumer son approche. Il a, par la suite, accepté de le compléter avec des témoignages de patients et des cas. Ce condensé écrit par Coué est un aide-mémoire de sa théorie conçue de manière empirique, aujourd'hui corroborée par les neurosciences. Il ne comporte ni conseils pratiques, ni protocoles de mise en application, ni exercices.

L'ouvrage que vous avez entre les mains, *Ma bible de la Méthode Coué*, se veut concret et dense, pratique et simple, dans l'esprit de la méthode Coué, et permet de développer, au-delà de la théorie et des fondamentaux, à la fois les tests et expérimentations, les démonstrations et leur résultat, les exercices et leur illustration, dans des situations qui reprennent la diversité de nos problématiques quotidiennes pour nous sentir de mieux en mieux.

Nous souhaitons, dans ce livre, vous faire aborder rapidement et facilement la pratique de cette méthode. Comme le dit Émile Coué, chacun de nous possède en soi une force d'une puissance insoupçonnée dont nous ne savons pas nous servir ou dont nous ne nous servons pas au mieux de son potentiel. Au fil de la lecture de ce livre, vous apprendrez à utiliser cette force pour développer une « maîtrise de vous-même » par l'autosuggestion consciente.

Parce que la méthode Coué est indissociable d'Émile Coué, l'homme, le praticien avec son vécu, nous avons tenu à vous raconter son histoire, et à vous faire découvrir tous les

secrets de sa méthode. Nous nous appuyerons également sur les écrits et les théories de ses plus proches disciples, qui ont précisé, enrichi, complété et « peaufiné » la méthode.

Nous prendrons également le temps de découvrir les différentes approches de développement personnel qui sont nées depuis l'élaboration de la méthode Coué et qui se sont appuyées sur elle. Nous découvrirons aussi l'essentiel des expériences menées par des médecins, des scientifiques, des thérapeutes et des psychologues qui corroborent les intuitions de cette méthode.

Ce livre est également un guide précieux pour éviter les pièges d'un « autotraitement » approximatif, d'une interprétation hâtive et d'une compréhension partielle des ressorts de la méthode. S'il ne remplace pas la mise en situation avec un coach, comme dans une pratique quotidienne, il donne, par étapes, le cadre d'une dynamique, les éléments d'un dialogue et les outils d'une prise de conscience qui permettent d'activer un cheminement pour aller vraiment « de mieux en mieux ».

Comme Émile Coué qui, après une première version de son ouvrage *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, l'a complété avec des témoignages de patients et des cas pratiques, nous avons souhaité faire témoigner dans cet ouvrage 12 de nos contemporains qui défendent, pratiquent ou utilisent la méthode Coué dans leurs vies respectives. Ces témoignages viennent illustrer la richesse et les possibilités incroyables de cette méthode.

Vous voulez améliorer votre vie ? Vous voulez vous développer sur tous les plans, personnel et professionnel ? Vous voulez contribuer à l'épanouissement de vos proches ? La méthode Coué est faite pour vous. Ce livre est fait pour vous. Profitez-en bien et profitez-en de mieux en mieux.

COMMENT CE LIVRE EST ORGANISÉ

Partie 1 : La vie et l'œuvre d'Émile Coué

La méthode Coué est indissociable d'Émile Coué lui-même et de sa vie. Vous découvrirez dans cette partie l'homme, sa vie, ses rencontres, son réseau et ses concepts. La méthode Coué est d'abord une pratique déduite de l'expérience. C'est dans sa pharmacie qu'Émile Coué a, de manière empirique, élaboré son approche confirmée scientifiquement depuis. Vous trouverez dans cette partie la genèse de l'autosuggestion consciente et de la méthode Coué.

Partie 2 : La méthode Coué

Avant de passer à la pratique, il est important de connaître le discours de la méthode. *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, seul ouvrage d'Émile Coué, résume l'essentiel de sa méthode et de ses concepts. Cette partie analyse, commente et dissèque le contenu de son livre, de son raisonnement et de ses intuitions. Dans cette partie, vous trouverez le fondement de la méthode Coué avec ses postulats et ses lois.

Partie 3 : La suggestion avant et après Coué

La suggestion est au cœur de nombreuses pratiques et théories de la relation ou de l'influence.

Nous découvrirons d'abord, dans cette troisième partie, que la suggestion est un outil utilisé par de nombreux praticiens avant Émile Coué, dès le XVIII^e siècle et sous différentes formes.

Nous verrons ensuite que les théories de l'influence ou de la manipulation reposent sur le concept de suggestion.

Nous verrons enfin que les principales théories de développement personnel prennent également appui sur le concept de la suggestion.

Partie 4 : La suggestion dans notre vie

La suggestion et l'autosuggestion sont les clés de la méthode Coué. Vous prendrez conscience dans cette partie que vous vivez dans un monde de suggestions qui influencent vos conduites et vos actions. Vous pratiquez sans doute la méthode Coué sans le savoir et peut-être trop souvent de manière négative, en internalisant les suggestions négatives qui vous sont faites depuis l'enfance.

Vous allez pouvoir en prendre conscience, vous mesurerez le chemin à parcourir pour vous-même et les dégâts possibles des autosuggestions négatives. Vous saurez ensuite agir avec davantage de discernement.

Partie 5 : La puissance de l'imagination

L'utilisation de la puissance de l'imagination est au fondement de la révolution d'Émile Coué.

L'imagination, ou l'inconscient – les deux termes sont synonymes pour Coué –, détermine nos pensées. Des effets placebo et nocebo à l'impact de nos pensées sur notre santé et sur notre corps, du lien entre le fait d'imaginer que quelque chose va survenir à la survenue réelle de cet événement, c'est dans cette partie que vous découvrirez que vos pensées, bonnes ou mauvaises, se réalisent.

Comme les sportifs et les leaders, vous pourrez utiliser votre imagination pour réaliser vos rêves et rendre fertiles vos ambitions.

Partie 6 : Pratique de la méthode Coué dans votre vie

C'est la partie la plus *pratico-pratique* de ce livre. Vous apprendrez à repérer les mots et les expressions pièges. Vous saurez identifier toutes vos autosuggestions négatives qui renforcent votre stress, votre autodénigrement, votre manque d'assurance et votre éventuelle perte de confiance en vous.

Vous apprendrez à employer des suggestions positives pour développer l'épanouissement de vos proches et le vôtre. Vous maîtriserez les protocoles clés pour appliquer la méthode Coué dans votre vie. Vous saurez améliorer votre sentiment de bien-être, renforcer l'estime de vous-même et votre confiance en vous et vous donner les moyens d'atteindre vos objectifs et de réaliser vos ambitions.

La méthode Coué est utile et efficace dans tous les domaines de la vie : la santé, l'éducation, la vie personnelle, la vie professionnelle et la vie pratique.

Partie 7 : L'essentiel en fiches

Enfin, vous trouverez dans cette partie des autosuggestions prêtes à l'emploi et des conseils pratiques. Vous y lirez aussi l'essentiel de la méthode, ses lois, ses conseils et ses aphorismes.

ET MAINTENANT, PAR OÙ COMMENCER ?

Si vous voulez tout savoir sur la méthode Coué de A à Z, commencez tout simplement par le début. En revanche, si certains aspects en particulier vous intéressent, reportez-vous au sommaire détaillé pour aller directement au chapitre concerné. N'hésitez pas à passer les chapitres qui ne vous concernent pas. Ainsi, si vous voulez avoir une vue d'ensemble sur Émile Coué, ses intuitions et la construction de la méthode Coué, c'est par la première partie qu'il faut commencer. Si vous voulez comprendre la méthode Coué et ses concepts essentiels, lisez la deuxième partie. Si vous voulez des preuves théoriques et pratiques de la force et de l'impact de la suggestion, la troisième partie est faite pour vous. Si vous voulez comprendre la suggestion et l'autosuggestion, rendez-vous à la quatrième partie. Pour commencer à maîtriser la puissance de votre imagination, la lecture de la cinquième partie est indispensable. Enfin, si vous voulez maîtriser la méthode Coué et l'utiliser dans votre vie quotidienne, allez à la sixième partie.

Première partie

La vie et l'œuvre d'Émile Coué

Vous allez découvrir dans cette partie que la méthode Coué a été conçue par un pharmacien « visionnaire » : Émile Coué. Vous découvrirez un homme moderne, bon et positif comme la méthode qu'il a inventée.

Cette méthode repose d'abord sur un seul ouvrage écrit par Coué, qui reste un best-seller dans le développement personnel et la pensée positive. Vous découvrirez que vous pouvez avoir la « maîtrise de vous-même » par l'autosuggestion consciente.

CHAPITRE 1

QUI ÉTAIT ÉMILE COUÉ ?

Dans ce chapitre, vous découvrirez que la méthode Coué porte bien son nom. Tout simplement, parce qu'elle est indissociable de son inventeur : la méthode Coué est celle d'Émile Coué. Seule, l'histoire de l'homme – Émile Coué – permet de comprendre les origines de la méthode qu'il a découverte de manière empirique grâce à l'exercice de son métier de pharmacien et grâce à l'utilisation de la suggestion consciente avec ses clients et ses patients.

La méthode Coué est tout d'abord celle d'un homme au parcours singulier. Homme au caractère bien trempé, Émile Coué a eu l'intelligence de transformer, tout au long de sa vie, les épreuves, les difficultés en occasions de réussir son existence dans tous les domaines professionnels, privé et social.

Pour réussir, Émile Coué a ensuite compris l'importance des réseaux, approche qui semble banale à l'époque des réseaux virtuels, des réseaux sociaux et à l'heure de l'influence des différentes associations mais qui ne l'était pas à l'époque.

La modernité de Coué est également contenue dans la dimension individuelle, concrète, pratique de la méthode permettant une transformation progressive et réelle du comportement individuel.

L'innovation de l'approche de Coué est aussi liée à son ouverture internationale. Émile Coué était déjà, au début du xx^e siècle, un homme moderne, en avance sur son temps.

Émile Coué a toujours été en prise avec la réalité, celle de son temps, et celle qui reste d'actualité dans le monde contemporain : un homme de son temps, un homme de tous les temps. De son vivant, il a été confronté directement aux difficultés de ses contemporains. Il a, entre autres, apporté des solutions aux névroses subies par les soldats français traumatisés par la Grande Guerre. Aujourd'hui, les neurosciences valident

les intuitions, les pratiques et les observations faites par Émile Coué pendant plus de trente ans d'exercice de l'autosuggestion consciente.

L'HISTOIRE D'UN HOMME

Ses origines

Les origines d'Émile Coué sont bretonnes, nobles et terriennes.

Breton

La famille Coué est enracinée en Bretagne, à Molac, dans le département du Morbihan, une commune située près de Vannes. Le substantif « coué » désigne la queue en vieux français et, dans le langage des chasseurs, un coué est un animal pourvu d'une queue : un renard, un sanglier, un chien.

Noble

Le patronyme complet de Coué est : « Émile Coué de la Châtaigneraie ». Sa famille est apparentée, depuis le XVI^e siècle aux comtes de Molac et vivait sur un domaine planté de châtaigniers centenaires. En France, les noms de famille sont empruntés aux caractéristiques du lieu de leur établissement ou de résidence. Les Dupont, à l'origine, vivaient sans doute près d'un pont ; les Châtaigneraie vivaient dans un domaine arboré de châtaigniers. La particule marque donc l'appartenance d'Émile Coué à la petite noblesse provinciale française.

Terrien

Les valeurs de la famille Coué sont proches de celles de la campagne. Celles-ci se caractérisent par :

- un comportement empreint de modestie, d'humilité et de discrétion ;
- une qualité d'observation, d'attention, et d'écoute ;
- un sens de l'économie, du concret, le goût du travail bien fait, c'est-à-dire le mieux possible et jusqu'au bout.

Ses qualités

Observer, comprendre et agir

Trois qualités héritées, de manière consciente ou inconsciente, de son milieu terrien, de son éducation stricte, de son origine sociale modeste, définissent Émile Coué. Ces qualités marquent également son approche de la vie, ses intuitions et sa méthode.

- **Émile Coué sait observer de manière fine, intuitive, immédiate, une personne.** L'observation lui a permis de percevoir l'impact des paroles qui soulagent et/ou soignent parce qu'elles rassurent et que ce réconfort se lit sur les visages de ses clients ou de ses patients. Ce sens de l'observation renforce l'influence de ce petit homme pragmatique, concret, humble et simple. Cette qualité va de pair avec l'écoute, fréquente chez les « gens de peu », les gens de la campagne que l'on appelle parfois les « taiseux », parce qu'ils se taisent, savent garder le silence et ne parlent qu'à bon escient.
- **Émile Coué sait comprendre la psychologie des patients,** souvent impressionnés par le rituel des consultations telles qu'elles se déroulent dans ce sanctuaire qu'est le cabinet médical. Rituel constitué par une attente avant la consultation, par le caractère impressionnant du cabinet, par le statut et l'autorité qu'inspire la personne du médecin, le mystère du déroulement de l'examen clinique, le discours d'initié truffé d'expressions grecques et latines, l'ordonnance difficile à décrypter, même pour ceux qui savent lire. Émile Coué a compris leur besoin d'être rassurés. Comprendre le besoin d'être rassuré – besoin réel ou imaginaire – participe de façon majeure à l'efficacité des soins apportés. Les symptômes des maladies psychologiques – fatigue, déprime, blues, phobies, peurs, manque de confiance ou d'estime de soi – et même de certaines maladies physiologiques disparaissent par la simple influence des paroles bienveillantes et rassurantes et grâce à la relation de confiance que savait établir Émile Coué.
- **Émile Coué sait agir, c'est-à-dire trouver une solution immédiate pour soulager le patient qui souffre.** Il sait sortir du discours de la plainte qui ne sert à rien, des mots de commisération qui ne démontrent que l'impuissance et renforcent la déception du patient. Il a le sens du concret, un pragmatisme éloigné des idées toutes faites, un esprit ouvert à ce qui fonctionne et donne des résultats. L'essentiel, pour Émile Coué, est d'agir, de soulager la misère humaine, physique et psychique. Émile Coué est investi d'une mission qui consiste à faire le « bien » autour de lui. Cette conception de la vie est pour lui la clé du bonheur. La caractéristique d'Émile Coué est celle d'un « pragmatique » au sens de John Dewey, un individu « *in the making* », investi dans l'action, la réalisation, la construction, la contribution, l'expérience, le concret.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible de la méthode Coué
Luc Teyssier 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 !

LE D U C . S
P R A T I Q U E