

**Luc Teyssier d'Orfeuil
Jean-Pierre Magnes**

La méthode Coué

Autosuggestion consciente

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54838-9

EYROLLES



Table des matières

Sommaire	5
Introduction	7
Une méthode méconnue	8
<i>Un message stigmatisé et tourné en dérision</i>	10
Démontrer l'actualité et la pertinence de la méthode	12
Petit historique préliminaire : qui était Émile Coué ?	15
<i>C'était un pharmacien</i>	15
<i>C'était un partenaire des médecins...</i>	17
<i>C'était un promoteur de l'effet placebo</i>	19
<i>C'était un praticien atypique donc critiqué</i>	19
<i>C'était un praticien altruiste</i>	21
<i>C'était un homme de réseau</i>	23
<i>C'était un homme de foi</i>	27
Partie 1 : La méthode Coué et les méthodes de développement personnel	29
Chapitre 1 : La méthode Coué dans sa version originale	31
Une méthode simple	33
Une méthode structurée, conceptuelle, pratique	34
<i>Une méthode structurée autour de lois et de postulats</i>	34
<i>Une méthode fondée sur le concept d'autosuggestion consciente</i> ..	34
<i>Une méthode pratique sans support, sans questionnaire,</i> <i>à la portée de tous</i>	34
Le plan de l'ouvrage d'Émile Coué	35

<i>Première partie : la maîtrise de soi-même</i>	35
<i>Deuxième partie : supériorité de la méthode</i>	36
<i>Troisième partie : l'éducation telle qu'elle devrait être</i>	37
<i>Quatrième partie : pensées et préceptes</i>	37
<i>Annexe I : fragments de lettres</i>	38
<i>Annexe II : conseils, enseignements, à ses élèves, à ses disciples</i>	39
<i>Annexe III : un aperçu des séances chez Émile Coué</i>	39
<i>Annexe IV : quelques notes sur le voyage d'Émile Coué à Paris en octobre 1918</i>	39
<i>Annexe V : tout à tous</i>	40
<i>Annexe VI : le miracle en soi</i>	40
Un fondement, deux postulats et quatre lois	41
<i>Un fondement</i>	41
<i>Deux postulats</i>	41
<i>Les quatre lois de Coué</i>	42
L'autosuggestion selon Coué	52
<i>La suggestion</i>	53
<i>L'autosuggestion</i>	56
<i>La répétition</i>	58
La phrase de Coué	60
<i>Tous les jours (de notre vie)</i>	60
<i>À tous points de vue</i>	61
<i>Je vais de mieux en mieux</i>	62
La loi de l'effort converti	64
<i>La volonté est surestimée et contre-productive</i>	64
<i>Plus on veut, moins on peut</i>	65
<i>Moins on fait d'efforts, plus cela marche !</i>	65
Les autres lois essentielles	66
<i>Loi fondamentale</i>	66
<i>Loi de l'attention concentrée</i>	67
<i>Loi de l'émotion auxiliaire</i>	67
<i>Loi de la finalité subconsciente</i>	68
<i>Loi de l'autosuggestion</i>	68
<i>Loi de l'exemple</i>	69
<i>Loi de l'exercice</i>	70
Renforcer l'efficacité des traitements médicaux	72

<i>Les médecins utilisent dans leur pratique la suggestion sans le savoir</i>	72
<i>L'autosuggestion peut renforcer la confiance du patient et l'efficacité des traitements</i>	73
<i>N'essayez pas, faites-le !</i>	75
Chapitre 2 : La mère de toutes les méthodes	77
La PNL, programmation neurolinguistique	81
<i>Définition</i>	81
<i>Outils de la méthode</i>	82
<i>Concepts clés en écho à Coué</i>	82
L'analyse transactionnelle (AT)	84
<i>Définition</i>	84
<i>Outil de la méthode, les trois états du Moi</i>	85
<i>Concepts clés en écho à Coué</i>	86
La Gestalt-thérapie	89
<i>Définition</i>	89
<i>Concepts clés en écho à Coué</i>	90
La communication non violente (CNV)	92
<i>Définition</i>	93
<i>Concepts clés en écho à Coué</i>	93
La pensée positive	95
<i>Définition</i>	95
<i>Concepts clés en écho à Coué</i>	95
Les approches orientées solution	96
<i>Définition</i>	96
<i>Concepts clés en écho à Coué</i>	97
Les thérapies comportementales et cognitives ou TCC	98
<i>Définition</i>	99
<i>Concepts clés en écho à Coué</i>	99
La visualisation	101
<i>Définition</i>	101
<i>Concept clé en écho à Coué</i>	101
Le training autogène de Schultz	102
<i>Définition</i>	102
<i>Concepts clés en écho à Coué</i>	105
La sophrologie	105

Définition.....	105
Concepts clés en écho à Coué.....	106
La méthode Vittoz.....	107
Définition.....	108
Concepts clés en écho à Coué.....	108

Partie 2 : Des forces à maîtriser : la puissance de l'imagination et de l'autosuggestion inconsciente 111

Chapitre 3 : La force de l'imagination.....	113
La planche.....	117
<i>Imaginer l'impossible possible le rend réellement possible.....</i>	<i>119</i>
Effet <i>placebo</i> effet <i>nocebo</i>	120
<i>Les trois causes possibles de l'effet placebo : la confiance,</i>	
<i>la croyance, l'émotion.....</i>	<i>121</i>
<i>L'effet nocebo.....</i>	<i>122</i>
Le mécanisme du suspens.....	124
Quand j'imagine l'un, je ne peux pas imaginer l'autre.....	124
<i>On ne peut penser qu'une seule chose à la fois.....</i>	<i>124</i>
<i>On ne peut penser deux choses contraires en même temps.....</i>	<i>125</i>
<i>Nos pensées s'ancrent en nous de manière inconsciente</i>	
<i>et puissante.....</i>	<i>126</i>
Toute pensée que nous avons en tête devient réalité.....	127
<i>Notre pensée nous trompe.....</i>	<i>127</i>
<i>Notre pensée (n')est (qu')une pensée.....</i>	<i>128</i>
Une imagination sans limite.....	130
Chapitre 4 : Champions de l'autosuggestion... négative.....	131
Les messages négatifs de notre éducation.....	134
<i>La construction du message « C'est un rêveur ».....</i>	<i>134</i>
<i>Les deux familles de messages.....</i>	<i>135</i>
<i>La suggestion renforcée par l'autorité.....</i>	<i>136</i>
<i>La répétition crée l'ancrage et renforce la programmation.....</i>	<i>137</i>
<i>La suggestion est transformée en autosuggestion négative.....</i>	<i>137</i>
<i>La solution de Coué.....</i>	<i>137</i>
Poisons et délices de la langue française : nos « mots » sont	
nos « maux » !.....	138
<i>Cinq idées avant de commencer.....</i>	<i>138</i>

<i>Au commencement était le verbe</i>	138
<i>La négation de la négation</i>	141
L'appropriation des messages négatifs.....	141
<i>Les phrases toutes faites de « La pensée dominante »</i>	142
L'esprit critique gaulois.....	146
<i>Les avantages de l'esprit critique sont nombreux</i>	146
<i>Les inconvénients</i>	147

Partie 3 : La puissance de l'autosuggestion consciente et sa pratique au quotidien..... 149

Chapitre 5 : La force concrète de l'autosuggestion..... 151

« Cela me reviendra ».....	154
L'image agréable.....	155
Être acteur de son propre film.....	157
« La nuit porte conseil ».....	157
« Ça passe, ça passe ».....	159
« J'ai de la chance ».....	160
<i>L'ouverture (dans l'action)</i>	163
<i>L'autonomie (dans la pensée)</i>	163
<i>L'optimisme (dans la suggestion)</i>	163
<i>L'adaptation (dans l'action)</i>	164
« Ça va bien se passer ».....	164
« Pas encore ».....	164
« Je vais trouver une place ! ».....	165

Chapitre 6 : Maîtriser la pratique de l'autosuggestion aujourd'hui... 167

Analyser la phrase de Coué.....	169
Construire une autosuggestion.....	170
<i>Au début</i>	170
<i>Formulez positivement votre autosuggestion</i>	171
<i>Soyez aussi concret et précis que possible</i>	171
Écouter des autosuggestions enregistrées.....	172
Se mettre en condition.....	173
Utiliser la respiration ventrale et profonde.....	174
Utiliser l'état de conscience modifié.....	176
Utiliser la visualisation.....	178
Utiliser la cordelette à vingt nœuds.....	179

Pratiquer l'autosuggestion à voix haute.	179
S'autosuggérer par écrit.	180
Pratiquer l'écriture créatrice positive.	181
Décider de son premier pas.	181
<i>Faire un pas.</i>	181
<i>Monter un escalier.</i>	182
Agir positivement.	183
<i>Changer soi-même.</i>	183
<i>Changer sa relation avec les autres.</i>	184
Notre topique.	184
<i>Du côté de la volonté.</i>	185
<i>Du côté de l'imagination.</i>	185
<i>Du côté de l'expérience.</i>	185
<i>Du côté du comportement.</i>	186
Notre protocole d'utilisation de la méthode Coué.	188
<i>Constater : cela ne peut plus durer !.</i>	188
<i>Décider : je dois changer maintenant !.</i>	188
<i>Évaluer : est-ce que je veux changer ?.</i>	188
<i>Suggérer : comment vais-je le faire ?.</i>	189
Conclusion.	191
Les deux fausses pistes.	191
La vraie solution.	192
<i>Comprendre la nature de la pensée et l'influencer positivement. ...</i>	192
<i>Décider de penser ☺.</i>	192
<i>Supprimer les pensées ☹.</i>	192
Annexes.	195
Résumé de la méthode Coué « à la Coué ».	197
Glossaire « à la Coué ».	199
Bibliographie.	205
Index thématique.	207