



## UN JOUR, UNE HISTOIRE

# Nancy Développement personnel, bonheur, pensée positive : Coué reste plus que jamais d'actualité Le discours de la méthode

PETIT HOMME SOURIANT à la barbi-  
chette soignée, avec son chapeau melon sur  
la tête, Émile Coué s'est battu toute sa vie,  
convaincu des bienfaits de sa méthode. Il a  
parcouru le monde, rencontré un président  
des États-Unis et Henry Ford, le fondateur  
de la marque éponyme, aidé le duc d'York,  
futur roi d'Angleterre, en précurseur du  
« Discours d'un roi » et a été soutenu par un  
grand-duc de Russie, financeur des insti-  
tuts qui portèrent son nom.

### « Il existe un Coué bashing »

Mais, comme nul n'est prophète en son  
pays, en France, il a dérangé au point que,  
passée dans le langage courant, l'expres-  
sion « méthode Coué » est moquée et per-  
çue de manière péjorative et négative. « Il  
existe un Coué bashing », regrette Luc  
Teyssier d'Orfeuil, qui préface la réédition  
de « La méthode Coué » (Leduc, s éditions),  
incluant des « exercices et conseils pour  
l'utiliser aujourd'hui ».

Pour ce directeur d'une entreprise spé-  
cialisée dans le coaching et le conseil, « en  
ces temps moroses, si on appliquait la mé-  
thode, les Français ne seraient pas le peup-  
le le plus pessimiste du monde ». Les li-  
vres sur le bonheur fleurissent, le dé-  
veloppement personnel, à la mode, con-  
naît un engouement extraordinaire et les  
sportifs de haut niveau s'adonnent à la  
sophrologie : « Tout cela, c'est penser de  
manière positive ; il faut éviter de penser à  
des choses négatives qui ne se produiront  
pas », poursuit le supporter de Coué, qui  
avait organisé, il y a quelques années, un  
congrès international à Nancy sur le phar-  
macien né à Troyes et installé en Lorraine.

Un siècle plus tard, les faits donnent rai-  
son à cet infatigable travailleur qui donnait  
parfois plusieurs conférences par jour :  
« Les neurosciences corroborent tout ce  
qu'il a décrit sur la visualisation et sur  
l'effet placebo », poursuit M. Teyssier d'Or-  
feuil. Une autosuggestion universelle résu-  
mée en deux formules par : « Tous les jours,  
à tous points de vue, je vais de mieux en  
mieux » à répéter 20 fois de suite deux à  
trois fois par jour, et « Ça passe, ça passe,  
ça passe », pour contrer une douleur physique  
ou morale.

Contrairement aux docteurs Liébault et  
Bernheim, qui penchent pour l'hypnose, lui  
y renonce, car, estime-t-il, « elle n'est pas  
utile ». Bien qu'il soit venu à Nancy s'infor-  
mer sur les travaux des deux médecins,  
Freud finira par abonder dans le même  
sens. « L'état de suggestibilité, celui de  
conscience modifiée et la sophrologie en



La formule magique d'Émile Coué : « Chaque jour à tout point de vue, je vais de mieux en mieux ».  
Photos DR

sont finalement très proches », poursuit le  
spécialiste de la méthode. « Pour Coué,  
l'imagination est plus importante que la  
seule volonté, l'inconscient et le subcon-  
scient plus que le conscient. » D'ailleurs,  
Coué l'écrit : « Quand la volonté et l'imagi-  
nation sont en lutte, c'est toujours l'imagi-  
nation qui l'emporte, sans aucune excep-  
tion ». Il ne suffit pas de proclamer que  
celui qui veut peut, mais bien plutôt que  
ce que l'on imagine est de l'ordre du possible.  
De l'autosuggestibilité bien plus efficace  
que la suggestibilité par une tierce person-  
ne. Dans ces conditions, « toute pensée de-  
vient réalité ». À condition toutefois de de-  
meurer dans les limites du raisonnable.

### Pourfendu par l'Église et les scientifiques

À son époque, alors qu'il recevait gracieu-  
sément les patients dans sa maison, Coué a  
été attaqué par « une certaine intelligentia »  
positiviste, qui ne jurait que par la  
science. Lui, s'appuyait davantage sur son  
intuition et un « empirisme » certain. Des  
médecins virent aussi d'un mauvais œil sa

réussite et après sa mort à 69 ans, en 1926,  
firent tout pour que les instituts Coué per-  
dent leur label d'utilité publique. Pourtant,  
il ne s'oppose pas à la médecine ni aux  
médicaments. Au contraire, il juge que sa  
méthode et la thérapeutique sont complé-  
mentaires l'une de l'autre. Le pharmacien  
ne peut vivre sans médecin. Des prêtres le  
pourfendirent également. Les scientifiques  
d'un côté, l'Église de l'autre, la partie était  
perdue d'avance.

Après son décès, faute de successeur et de  
relais, Coué et sa célèbre méthode tombè-  
rent dans l'oubli. On lui reprochait surtout  
l'aspect sommaire de sa théorie : notre in-  
conscient déterminerait notre état physi-  
que et mental et nous pourrions agir sur lui  
par le biais de l'imagination. Peut-être, fi-  
nalement, a-t-il eu le tort d'avoir raison  
trop tôt. De nombreuses personnes aujour-  
d'hui utilisent sa méthode sans le savoir.  
Quatre-vingt dix ans après sa mort, une  
belle réhabilitation.

Patrick PEROTTO

Luc Teyssier d'Orfeuil sera au Hall du Livre à  
Nancy le 19 avril à 18 h.