



Corrèze → Actualité

PSYCHOLOGIE

■ Le Corrèzien Luc Teyssier d'Orfeuil est l'un des cinq spécialistes français de la Méthode Coué

Expert en bonheur, façon Émile Coué

La Méthode Coué fait partie du langage commun. Elle est, à l'origine, un condensé de bien-être dont le Corrèzien Luc Teyssier d'Orfeuil est l'un des spécialistes.

Blandine Hutin-Mercier
blandine.hutin@centrefrance.com

Saviez-vous qu'il n'y avait, en France, que cinq spécialistes d'Émile Coué et sa célèbre méthode ? Et que l'un d'entre eux est corrèzien ?

Cet homme-là, Luc Teyssier d'Orfeuil, est originaire du Lonzac ; à Chaumeil, il revient à chaque vacances scolaires, dans la maison de famille de son grand-père, détruite par les Allemands en guerre contre les résistants et reconstruite depuis à l'identique.

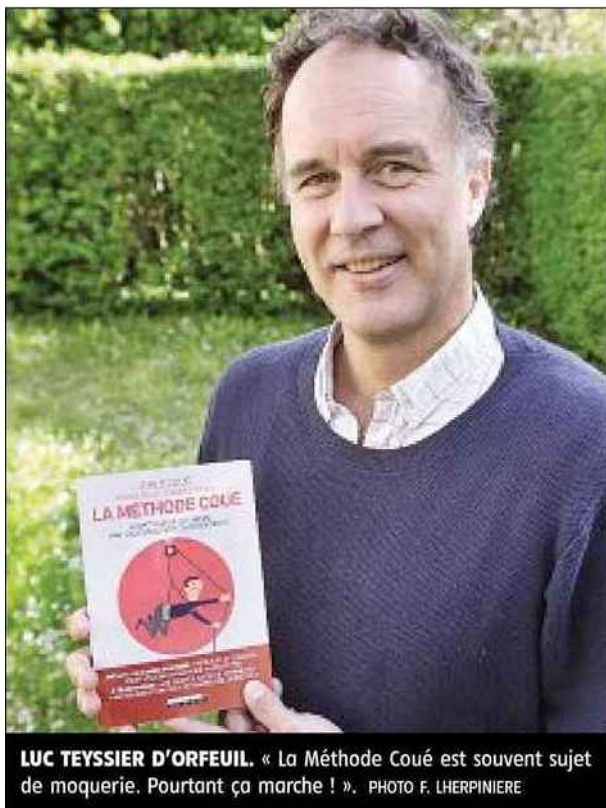
Comment ce Corrèzien est-il donc devenu l'un des spécialistes d'Émile Coué, organisateur en 2011 du 1^{er} congrès international de sa méthode ? Par hasard, qui s'y entend décidément à faire se rencontrer les bonnes personnes au bon moment. Étudiant en maths, apprenti comédien, Luc Teyssier d'Orfeuil fonde d'abord une compagnie de théâtre (le Théâtre du

tambour royal), puis le Studio Pygmalion, un centre de coaching pour acteurs professionnels. Marion Cotillard y a préparé *La Môme...*

« Je faisais du Coué sans le savoir »

Sollicité par des entreprises, il crée alors Pygmalion Communication, qui forme notamment les cadres à la prise de parole. C'est là que son chemin croise définitivement celui d'Émile Coué. Pour formaliser ses interventions, il relit les écrits du bonhomme et l'évidence lui saute aux yeux. « Je faisais du Coué sans le savoir ! », s'enthousiasme-t-il.

Et le plus fantastique, c'est qu'à y regarder de près, nous en faisons tous sans le savoir, du Coué ! « Se répéter des phrases pour s'en convaincre, c'est une image de Coué ; mais il y a aussi l'autosugges-



tion par le corps et par l'image. Coué disait : "Souriez-vous !" Ça fait physiologiquement du bien ».

Le principe de la méthode Coué, c'est donc d'atteindre un certain bon-

heur, du moins une plénitude assumée, « en s'implantant cette idée par soi-même », résume Luc Teyssier d'Orfeuil, selon ce principe clé que « toute pensée que nous avons en tête devient réalité dans la

limite du raisonnable ». « C'est l'imagination et non la volonté qui fait agir, reprend-il. Par exemple, 98 % des vertiges sont faux, ils ne sont causés par aucun problème d'oreille interne ; seulement on imagine qu'on tombe, on se voit tomber, on a peur... et on tombe ! »

Imagination et autosuggestion

Or, cette autosuggestion, on en fait tous les jours ! Comme M. Jourdain de la prose ! Même inconsciemment, et très souvent négativement. « Nous sommes entourés de suggestions, que nous transformons en autosuggestion, décrypte Luc Teyssier d'Orfeuil. Nous sommes abreuvés de pensées dominantes ("c'était mieux avant"), de phrases toutes faites ("un malheur n'arrive jamais seul") et baignons dans une culture personnelle de l'échec (nous collons à l'étiquette qu'on nous colle)... Coué bataillait là-dessus et il avait un coup d'avance ! Aujourd'hui, les neurosciences corroborent tout ce qu'il disait, même si el-

les n'expliquent pas encore tous les processus. Chacun pourrait s'emparer de ce que disait Émile Coué pour aller mieux ». ■

Pratique. Luc Teyssier d'Orfeuil dédicacera son livre *La méthode Coué. La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* (Leduc s Éditions) vendredi, de 14 heures à 17 heures, à Cultura (zone ouest) à Brive, samedi, à partir de 14 h 30, à l'Espace culturel Leclerc à Tulle

■ PORTRAIT

ÉMILE COUÉ

1857-1926

Pharmacien installé à Troyes il se forme à l'École de psychologie de Nancy. Il publie sa méthode en 1923, dont il donne de nombreuses conférences jusqu'aux USA où il est plébiscité. Il fonde des Instituts Coué à travers le monde. À sa mort, ses détracteurs font tomber la déclaration d'utilité publique qui les fondait. Aujourd'hui, sa méthode tend à faire rire. « Pourtant ça marche ! », martèle Luc Teyssier d'Orfeuil.

