



## SANTÉ MÉDECINE DOUCE

Par Melvin Knight

# Méthode Coué

## 4 bonnes raisons d'y croire

Vous êtes stressé, manquez d'assurance ou faites face à un problème de santé ? Essayez l'autosuggestion ! Spécialiste du sujet, Luc Teyssier d'Orfeuillat, nous explique comment mettre à profit la pensée positive pour résoudre nos problèmes.

La méthode Coué, tout le monde connaît ! Pour la plupart d'entre nous, cela consiste à répéter inlassablement une phrase et à se persuader que nos désirs vont devenir réalité. L'idée peut sembler saugrenue, mais cette forme d'autosuggestion donne bien souvent des résultats étonnants, tant sur le plan physique que psychologique. A condition toutefois de respecter quelques principes de base.

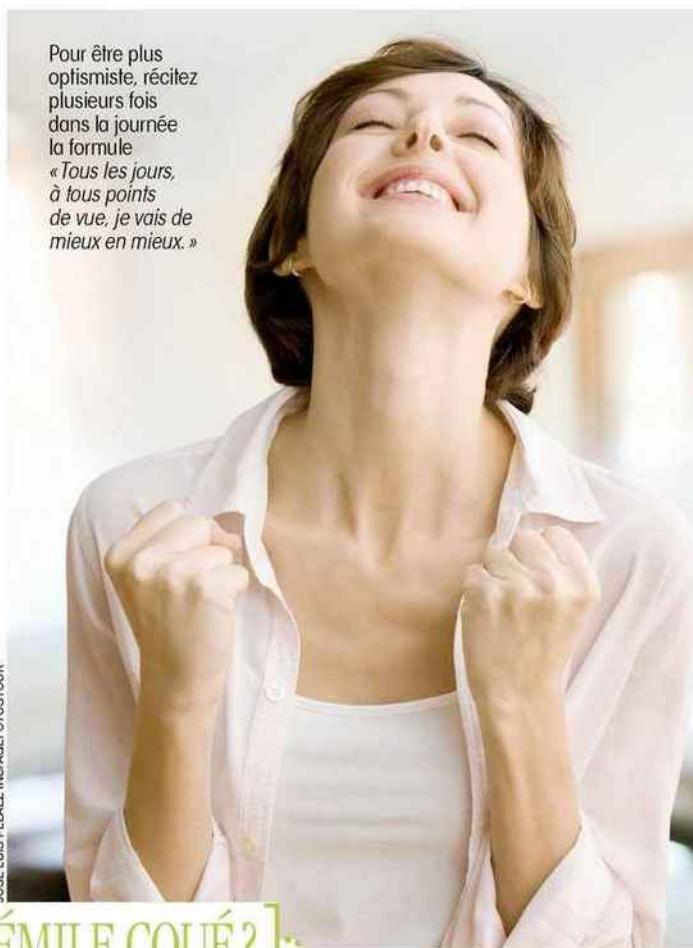
### Un outil simple et pratique

« La première chose à comprendre, c'est que l'autosuggestion est un outil au service des personnes malades, mais aussi de tous ceux qui vont très bien », explique Luc Teyssier d'Orfeuillat\*. Car quel que soit notre état, nous avons tous quelque chose à améliorer au quotidien, des défis à relever et des épreuves à surmonter de temps à autre : prendre la vie du bon côté, se dépasser physiquement, mieux dormir, vaincre ses peurs, venir à bout d'une dépendance... « L'autosuggestion agit sur notre inconscient, modifiant nos comportements et notre façon de penser. Résultat : ce qui nous semblait impossible devient enfin possible », ajoute-t-il. Seuls critères à respecter pour que cela fonctionne : rester dans le domaine de l'envisageable, avoir la volonté d'y arriver et la certitude que ça va marcher. Vous ne grandirez donc pas de vingt centimètres, pas plus que vous ne changerez de couleur de cheveux. Mais vous pourrez retrouver un bon moral, mieux digérer ou même cicatriser plus vite.

### Une phrase magique à répéter

Tout commence par une phrase à répéter machinalement, un peu comme un mantra : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » La bonne fréquence ? Une vingtaine de fois chaque matin au lever et autant le soir avant de se coucher ! Vous trouvez cela trop contraignant ? « Une douzaine de répétitions peuvent suffire, rassure Luc Teyssier d'Orfeuillat. Vous pouvez aussi choisir un autre moment de la journée, d'autant qu'il faut éviter de se concentrer sur les paroles. Rien ne vous empêche donc d'avoir une deuxième activité en parallèle, au contraire ». Sous la douche, en marchant, en conduisant, en faisant la vaisselle... A vous de choisir ce qui vous conviendra le mieux, du moment que vous êtes isolé. Car

Pour être plus optimiste, récitez plusieurs fois dans la journée la formule « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »



JOSE LUIS PELAEZ INC/AGEFOTOSTOCK

## Au fait, qui était ÉMILE COUÉ ?



Emile Coué

Figure phare de la pensée positive, Emile Coué (1857-1926) est un véritable précurseur. Lorsqu'il met au point sa méthode, quelques années avant la Première Guerre mondiale, ce psychologue et pharmacien français est loin de se douter à quel point son approche va révolutionner tant la médecine que la psychologie. D'abord victime de nombreux détracteurs, son succès dépasse rapidement les frontières. A l'Est, le grand-duc de Russie devient l'un de ses plus fervents soutiens. En Grande-Bretagne, il aide le futur George VI à lutter contre son bégaiement. Aux Etats-Unis, Emile Coué sera même reçu par le président Harding. Encore aujourd'hui, toutes les méthodes de développement personnel s'inspirent de son travail. Et la quasi-totalité des sportifs de haut niveau s'en servent pour décrocher la victoire.

si on peut reproduire la formule la phrase mentalement, le faire à voix haute semble plus profitable.

### On voit la vie en rose

« Si vous ne pouvez pas vous exprimer librement, comme en prenant les transports, par exemple, utilisez un bloc-notes et écrivez, c'est une excellente option. Le soir, notez également tout ce qui a été positif dans votre journée, ça vous changera la vie. » Certaines personnes préfèrent visualiser une image : une plage déserte ou une forêt pour retrouver un peu



## EN PRATIQUE

### Les phrases-clés d'une pensée positive

**Emile Coué a mis beaucoup de temps à définir une phrase très simple en apparence :** « *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.* » Notamment parce qu'il fallait qu'elle soit facile à répéter et comprise par tous. Son caractère global la rend efficace à elle seule, mais on peut lui adjoindre une ou deux autres formules en fonction des objectifs à atteindre.

#### Côté mental

- **Pour se sentir moins stressé :** « Je suis de plus en plus serein. »
- **Pour avoir confiance en soi :** « Je me libère de toutes mes craintes. »
- **Pour s'affirmer face aux autres :** « J'ose dire ce que je veux. »
- **Pour s'accepter tel que l'on est :** « Je m'apprécie tel que je suis. »
- **Pour prendre la vie du bon côté :** « Je souris à la vie, la vie me sourit. »

#### Côté physique

- **Pour être en forme au quotidien :** « J'ai de plus en plus d'énergie. »
- **Pour guérir plus rapidement :** « Ma santé s'améliore de jour en jour. »
- **Pour améliorer son transit :** « Je digère de mieux en mieux. »
- **Pour surveiller sa ligne :** « Je suis facilement rassasié. »
- **Pour bien dormir :** « Je dors d'un sommeil profond et réparateur. »

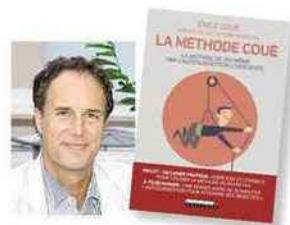
de sérénité, un animal puissant pour avoir davantage de combativité... Tout est possible, il vous suffit de trouver la vôtre. Même la façon de se tenir influence le mental et le physique. Conservez sur le visage un demi-sourire à la façon des moines bouddhistes et vous verrez plus facilement la vie en rose. Tenez-vous bien droit, bombez le torse et levez les bras en l'air comme si vous aviez gagné une partie de tennis, vous sentirez l'énergie monter en vous.

#### Efficace au bout de trois semaines

Si la phrase de base proposée par Emile Coué peut suffire, adapter les autosuggestions au cas de chacun rend la méthode encore plus efficace. L'idéal consiste donc à la compléter par une ou deux formules courtes, qui doivent toujours être affirmatives. Autrement dit, préférez « Mon bras retrouve toute sa mobilité » à « J'essaie de mieux bouger mon bras ». Elles doivent aussi être 100% positives. Plus clairement, optez pour une formule du type « Je vais passer une bonne journée »,

au lieu de « Peu importe ce qui m'arrivera aujourd'hui ». « *Côté mental, on observe les premiers résultats au bout d'environ trois semaines*, garantit Luc Teyssier d'Orfeuil. *Sur le plan physique, on accélère les choses, mais on ne peut évidemment pas dépasser nos limites physiologiques* ». Une chose s'avère sûre : la méthode Coué, ça marche vraiment !

Plus d'infos : [Autosuggestion.fr](http://Autosuggestion.fr) et [Methodecoue.com](http://Methodecoue.com)



#### Notre spécialiste

\* Coach et formateur, Luc Teyssier d'Orfeuil dirige Pygmalion communication, qui vient notamment en aide aux élus et aux acteurs du monde de l'entreprise. Il a également préfacé La Méthode Coué, d'Emile Coué (Ed. Leduc, S, 15 €).