

# LA MÉTHODE COUÉ

## Le père de la pensée positive

### *L'autosuggestion consciente* *La pensée positive*

✓ La méthode est simple, pratique, facile à mettre en œuvre. Les possibilités de l'autosuggestion sont sans limites.

✓ Notre subconscient est à l'origine de nos états physiques et mentaux ; c'est par notre imagination que nous pouvons communiquer avec notre subconscient. Nos images et nos représentations négatives ont des effets sournois et dévastateurs. Nous avons cette liberté et cette capacité d'imaginer le possible et le positif.

✓ Il s'agit bien de l'imagination et non de la volonté contrairement à ce que dit le vieil adage " Quant on veut, on peut ". L'insomniaque veut dormir comme l'alcoolique veut quitter son état, cette volonté ne suffit pas. Il ne s'agit pas de vouloir guérir, mais de s'imaginer guéri.

✓ Pour illustrer ses postulats de base Émile Coué citait souvent le texte de Blaise Pascal sur le vertige et la volonté.

*Chacun d'entre nous est capable de marcher sur une planche de 10 mètres de long et de 25 centimètres de large si celle-ci est posée sur le sol.*

*Supposons que cette planche soit placée entre les deux tours d'une cathédrale, peu de personnes seront prêtes à s'élancer !*


Malgré tous les efforts de volonté possibles, la chute est quasiment inévitable.

Dans le premier cas, l'imagination nous dit que la traversée était facile, dans le second nous imaginons la chute.


Le charpentier comme le couvreur imaginent, eux, qu'ils peuvent le faire.

✓ **2 postulats de base :**

● Toute pensée que nous avons en tête devient réalité (dans la limite du raisonnable évidemment). Toute pensée occupant uniquement notre esprit devient vraie pour nous et a tendance à se transformer en acte.

 Contrairement à ce que l'on enseigne, ce n'est pas notre volonté qui nous fait agir, mais notre imagination (être inconscient). S'il nous arrive souvent de faire ce que nous voulons, c'est que nous pensons en même temps que nous le pouvons.

 **5 grandes lois :**

 **Une pensée, bonne ou mauvaise, que nous avons en tête est pour nous la réalité, et a tendance à se réaliser.**

 **La première faculté de l'homme est l'imagination**

 **Quand il y a lutte entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte sans aucune exception.**

 **Lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles font plus que s'ajouter, elles se multiplient. (C'est une image pour illustrer la force de cette alliance)**

 **L'imagination peut être conduite.**

 Rappelons ici la définition de l'autosuggestion proposée par Émile Coué :

« l'autosuggestion, c'est s'implanter une idée en soi-même par soi-même. »

Fort de notre maîtrise de La méthode Coué et de l'autosuggestion consciente, et fort de notre connaissance des propositions d'Émile Coué pour développer « La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente » et positive ; nous affirmons qu'il existe trois manières de s'implanter une idée en soi-même, de s'autosuggestionner :

- 1. Nous pouvons implanter une idée par les mots. Autosuggestion par les mots**
- 2. Nous pouvons implanter une idée par l'image. Autosuggestion par l'image**
- 3. Nous pouvons implanter une idée par le corps. Autosuggestion par le corps**

## LA MÉTHODE PRATIQUE



### **Autosuggestion par les mots**

S'implanter une idée par les mots ou autosuggestion par les mots : C'est l'autosuggestion par la répétition de phrases positives et motivantes. C'est par cette approche que l'autosuggestion et la méthode Coué sont les plus connues en France et dans le monde. Dans son ouvrage, Émile Coué affirme que nous sommes les champions de l'autosuggestion. Malheureusement nous utilisons fréquemment cette force de l'autosuggestion de manière inconsciente et le plus souvent de manière négative. Ce qui a pour effet de nous implanter des idées négatives.

Nous le constatons plus facilement chez les autres que chez nous-même. Nous pouvons, par exemple, les entendre dire des phrases telles que « Je me sens pas bien », « Je n'ai pas confiance en moi », « Je ne me sens pas capable », quand ce n'est pas une phrase comme « Je suis nul ! ».

Toutes ces phrases, comme des prédictions, nous programment directement vers l'échec ou le mal-être. Émile Coué propose pour les combattre et les contrer de se répéter des phrases positives qui agissent elles aussi comme autant de prédications, d'autosuggestions et de programmations positives par les mots :

« Ca va bien se passer », « Ma confiance en moi se renforce », « Je vais réussir », « J'ai confiance dans mes capacités », « Je suis quelqu'un de bien »....etc



### **Définir un but**

Nous n'arrivons pas au résultat souhaité si nous ne l'avons pas prévu. L'objectif doit être le plus précis possible.



### **Pratiquer sans effort**

L'autosuggestion se pratique dans la détente et le lâcher prise. Par exemple au cours d'une séance de décontraction et de respiration en position assise ou allongée.

Pour ne pas avoir à faire l'effort de compter le nombre répétition, Émile Coué conseille d'utiliser une corde à 20 nœuds ( un peu comme un chapelet...)

La répétition des phrases (autosuggestion) peut se faire également en faisant autre chose qui occupe le conscient : Se doucher, faire du jogging, conduire, repasser, marcher...



### **Parler à haute voix**

Pour une autosuggestion générale répéter plusieurs fois de suite (10 fois de suite

et 3 fois par jours selon Emile Coué) :

*" Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. "*

Autosuggestion spécifique :

*" Je suis de plus en plus ... "*

*" Ma ... s'améliore de jours en jours "*

*" C'est facile et je peux ... "*

La répétition se fait à voix haute pour que "l'ordre" passe aussi bien par l'oreille interne que par l'oreille externe.

Utiliser une voix monotone et peu portée comme une litanie.



### **Construire une autosuggestion :**

1°) Commencer par "Je"

2°) Utiliser le présent ou le futur proche ( verbe aller au présent + verbe d'action à l'infinitif)

3°) Formuler la décision, demande ou objectif positivement : sans "ne...pas..."

4°) Avec le plus de précision possible en répondant dans la mesure du possible aux question suivantes :

Avec qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ?

Exemple pour un insomniaque : " Je vais dormir cette nuit dans mon lit, profondément, d'une traite et jusqu'à 7h00 du matin."

Et non pas " je ne vais plus faire d'insomnie"....



### **Pratiquer régulièrement**

N'attendez pas d'avoir un besoin impératif, pratiquez au quotidien l'autosuggestion et tout au long de votre vie.



### **La visualisation**



### **Autosuggestion par l'image**

La visualisation, c'est implanter une idée ou autosuggestion par l'image. Cette technique est très utilisée par les sportifs de haut niveau et elle fait partie des outils fondamentaux de la PNL et de la sophrologie. Il existe deux approches pour pratiquer la visualisation, deux manières différentes et complémentaires de l'utiliser, la première : la technique de « Image agréable » et la seconde : la technique « acteur du film ».



### **La technique de « l'image agréable »**

Cette technique consiste à visualiser –se projeter -une image agréable pour soi, image qui va générer un ressenti positif. Cette projection peut être réelle comme par exemple regarder des photos ou virtuelle en faisant appel à son imagination. Il s'agit par exemple de se projeter, de s'imaginer dans un lieu agréable, lieu de vacances, lieu de ressourcement, pour générer au moment de cette visualisation un état de sérénité, de calme, de quiétude, de confiance. Chacun choisira son image en fonction de ce qu'il souhaite obtenir comme ressenti. Par exemple, une clairière fleurie pourra générer de la sérénité quand la vision des rochers en grès de Fontainebleau pourra générer une sensation de force.



### **La technique « acteur du film »**

Elle consiste à se projeter mentalement dans la situation comme le font les skieurs qui se voient en train de faire leur descente ou les tennismans qui se visualisent faisant le service parfait ou mettant la balle dans un coin. Quand vous avez un événement important pour vous, un entretien, un examen, prenez le temps, les yeux fermés de vous imaginer déroulant votre prestation. Comme au cinéma vous devenez le héros d'un film à succès ! Recommencez plusieurs fois et autant de fois que nécessaire pour que votre « film » soit à la hauteur de vos attentes.



### **Conseil :**

Voyez-vous, visualisez-vous, imaginez-vous comme vous rêvez d'être !



### **Coué à travers le corps**



### **L'autosuggestion par le corps :**

Il est possible d'implanter une idée ou autosuggestion par le corps, le corps devient alors le déclencheur d'un sentiment ou d'une émotion. Développée pour le training de comédiens professionnels, nous appelons cette approche « le corps starter de l'émotion », vous pouvez par le corps créer des émotions positives et aujourd'hui par exemple, les thérapies par le rire sont reconnues par les neurosciences comme efficaces. Nous conseillons d'utiliser cette autosuggestion par le corps de trois manières :



### **La respiration ventrale**

C'est le premier outil de base de cette approche. Pour contrer la respiration liée au stress qui est une respiration haute (claviculaire ou thoracique), pratiquer la respiration basse (ventrale ou abdominale), permet de se détendre et de générer un « bien-être ». En soufflant plus que nécessaire, en vidant l'air plus que d'habitude, vous trouverez le moyen simple de « décompresser » et d'éviter de vous mettre tout seul la pression !



## **Le sourire**

Le deuxième outil d'autosuggestion par le corps est le Sourire.

Sourire pour soi avant de sourire pour les autres. Des études en neurosciences ont pu mesurer que de sourire (même en se forçant) permet de diminuer considérablement le niveau de stress. Faire comme si Enfin la troisième manière de s'auto suggérer par le corps consiste à faire comme le font les enfants : « comme si ». Faire « comme si » vous étiez un grand orateur, ou imiter un orateur brillant permet d'en acquérir les compétences. Faire « comme si » j'avais confiance en moi, faire comme si j'allais mieux... Le philosophe Alain auteur de « Propos sur le bonheur » illustre parfaitement ce principe du « corps starter de l'émotion » dans la citation suivante. : « Mimez l'assurance plutôt que la timidité, mimez la force plutôt que la faiblesse, mimez la bonne santé plutôt que la maladie, et l'imagination dévastatrice aura du mal à s'installer. »



## **Notre conseil :**

Respirez par le ventre, souriez et tenez vous comme quelqu'un qui est sûr de lui.



La notion de "corps starter de l'émotion" peut être résumée ou expliquée par la phrase du philosophe Alain :

"Mimez l'aisance plutôt que la timidité,

Mimez la force plutôt que la faiblesse,

Mimez la bonne santé plutôt que la maladie

Et l'imagination dévastatrice aura du mal à s'installer."