



Le Figaro  
et ses  
magazines  
4,50 €

# LE FIGARO

« Sans la liberté de blâmer il n'est point d'éloge flatteur » Beaumarchais

## Le retour en grâce de la méthode Coué

En organisant un congrès, ses adeptes veulent faire redécouvrir les bienfaits de l'autosuggestion.

AGNÈS LECLAIR

**PSYCHOLOGIE** Y croire, se le répéter et y arriver : c'est la méthode Coué. Inventionnée par un Français, le pharmacien Émile Coué de la Châtaigneraie, au début du XX<sup>e</sup> siècle, la litanie du « je vais y arriver » ne serait pourtant que peu utilisée en France, pays classé le plus pessimiste du monde dans un sondage BVA-Gallup de janvier dernier. Pour tenter de remettre les Français dans les rails de l'optimisme, le premier congrès international sur Émile Coué et sa méthode a ouvert ses portes hier à Nancy, ville d'adoption du père de l'autosuggestion.

Scientifiques, professionnels de la santé, sophrologues, coachs et « couéistes » amateurs s'y retrouvent pour y discuter des applications contemporaines de la méthode. À l'heure où les ouvrages sur le développement personnel et le bonheur caracolent en tête des classements de vente, leur pari sur le re-

tour en grâce de cette pensée positive pourrait être gagnant. Pour ce, la méthode devra néanmoins se débarrasser d'une image légèrement péjorative. Un vrai paradoxe. « Son nom, passé dans le langage courant, est souvent utilisé dans un contexte négatif, pour décrire un dernier recours dérisoire », regrette Luc Teyssier d'Orfeuil, co-organisateur du colloque et coach d'entreprise.

« Cette mauvaise image est d'autant plus regrettable que la méthode Coué permet d'obtenir des résultats concrets dans sa vie quotidienne », assure le coach. Santé, famille et relations sociales, scolarité, travail... Il serait possible de progresser dans tous les domaines. « La méthode n'est pas assez prise au sérieux. Aujourd'hui, les neurosciences ont montré que la programmation du cerveau a des impacts physiques et physiologiques », défend ce convaincu. « Les méthodes suggestives marchent très bien », renchérit le docteur Jean-Jacques Aulas,

psycho-pharmacologue du CHS de Saint-Étienne, invité au congrès. « Pendant des décennies, la psychanalyse a tenu le haut du pavé alors qu'aucune étude n'avait évalué son efficacité. Or, la méthode Coué est efficace. On le sait depuis qu'il a été prouvé que l'effet d'un médicament est en partie psychologique », précise ce spécialiste de l'effet placebo.

**« Tous les jours, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux »**

PRÉCEPTÉ CÉLÈBRE D'ÉMILE COUÉ, PHARMACIEN NANCÉIEN

Au début du siècle dernier, le pharmacien nancéen suggérait à ses disciples de répéter à voix haute, vingt fois de suite et plusieurs fois par jour, sa célèbre phrase : « Tous les jours, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »

Aujourd'hui, il ne s'agit pas de faire simplement partager cette mélodie du bonheur. Dans des entreprises comme la Fnac ou Adidas, Luc Teyssier d'Orfeuil apprend tout d'abord à des managers à déceler tout ce qui est négatif dans leurs remarques et celles de leur entourage. Pour évacuer le goût du malheur de notre vie, il suggère ensuite de transformer les imprécations en suggestions positives. Un insomniaque, par exemple, doit bannir le « je vais encore mal dormir » de son esprit, puis en chasser le « je ne vais plus faire d'insomnie » pour lui préférer l'optimiste « je vais dormir cette nuit dans mon lit, profondément, d'une traite et jusqu'à 7 heures du matin ». Cette troisième étape consiste d'ailleurs à visualiser l'objectif à atteindre.

En martelant son slogan de campagne, « Yes we can », le futur président des États-Unis Barack Obama s'imaginait peut-être trônant dans le Bureau ovale de la Maison-Blanche... ■