

PSYCHOLOGIE

# Émile Coué, le père de la pensée positive



Émile Coué a influencé et initié de nouvelles pratiques comme la sophrologie.

D'Émile Coué, on connaît la fameuse méthode basée sur l'autosuggestion positive. Parfois moqué en France, il s'avère pourtant un précurseur, puisqu'il a, avant beaucoup, mesuré l'influence de notre imagination sur notre mental. Luc Teyssier d'Orfeuill l'a bien compris.



Luc Teyssier d'Orfeuill.

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

Appelé "le marchand de bonheur" aux États-Unis, Émile Coué (1857-1926) a longtemps été raillé en France pour sa méthode jugée simpliste et superficielle. « Elle est pourtant très efficace, explique Luc Teyssier d'Orfeuill, fondateur de la société

Pygnalion communication. Coué nous dit que l'on peut influencer notre subconscient par l'imagination et ainsi rendre réel ce que nous avons en tête. »

Ce passionné utilise les préceptes du scientifique pour ses activités de coaching.

## La répétition, la visualisation et le mime

Il se base sur les trois grandes formes d'autosuggestion positive d'Émile Coué.

**1 La répétition**, symbolisée par la célèbre formule du praticien : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » Ce dernier proposait de la réciter 20 fois de suite, deux à trois fois par jour.

**2 La visualisation** : il s'agit de programmer son esprit pour la réussite en imaginant une situation. Par exemple, un skieur va reproduire sa descente les yeux fermés.

**3 Le mime** : à la manière d'un comédien, il s'agit d'implanter une



attitude dans son corps, de "faire comme si". Cette autosuggestion commence souvent par le sourire. Ces thèses, Émile Coué les a détaillées dans un livre : *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*. Ses théories, il les a déployées en multipliant les conférences dans le monde entier, parfois jusqu'à cinq par jour.

## Remplacer nos pensées négatives

Très populaire aux États-Unis, où le coaching personnel connaît un grand succès, Émile Coué a influencé ou initié de nouvelles approches aujourd'hui reconnues comme la sophrologie, l'analyse transactionnelle ou encore la programmation neurolinguistique (PNL). « En France, notre esprit cartésien n'accepte pas trop ces idées, conclut Luc Teyssier d'Orfeuill. Pourtant, l'influence du cerveau sur le corps est acceptée scientifiquement. De fait, si on remplaçait nos pensées négatives comme "j'en ai marre, je n'ai pas confiance" par des idées positives, on s'en porterait tous mieux. Coué est le père de la pensée positive et de toutes les méthodes de développement personnel. J'espère le réhabiliter et je ne désespère pas de le voir un jour entrer au Panthéon. » ■

Julien Auduc

## Et Émile Coué définit l'effet placebo

C'est dans sa pharmacie, à Troyes, qu'Émile Coué initie le concept d'effet placebo. Face à des clients grincheux sans ordonnance, ou en cas de pénurie de médicament, Émile Coué fabriquait des solutions

à base d'eau distillée parfumée. Il les accompagnait de nombreuses explications scientifiques et de paroles réconfortantes. Résultat : les patients venaient le remercier de les avoir guéris.