

## Autosuggestion - Emile Coué



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

C'est le principe central de la méthode de suggestion générale d'Émile Coué.

La théorie de Coué frappe l'esprit par sa poésie concrète. Elle explique que l'imagination, toujours, l'emporte sur la volonté. On se dit que Proust, quelque part, a dû écrire cela. Nous aurons beau, nous dit-elle, éduquer notre volonté, la tendre vers un but, y consacrer toute notre attention : peine perdue, l'imagination passe après la volonté, lui répond en sens inverse, l'emporte sans effort.

Ce n'est pas contrairement à ce que l'on pense la volonté qui est la première faculté de l'homme mais l'imagination...

Chaque fois qu'il y a conflit entre l'imagination et la volonté, chaque fois que nous sommes dans cet état d'esprit : Je veux faire telle ou telle chose mais je ne peux pas la faire, c'est toujours l'imagination qui l'emporte. Non seulement nous ne faisons pas ce que nous voulons, mais nous faisons précisément le contraire de ce que nous voulons.

- Plus une personne qui ne dort pas la nuit fait d'effort pour

dormir, plus elle est surexcitée.

- Plus nous voulons nous rappeler le nom de Madame... Plus il nous échappe...

- Plus dans certains cas, nous voulons nous empêcher de rire, plus nous rions... Ect.

D'où l'échec de toute tentative reposant sur le renforcement de la volonté : c'est notre imagination que nous devons dominer, elle qui nous domine. C'est bien ce que contient le grand principe de sa méthode. Sa formule est réglée avec précision :

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

Non pas « je veux aller mieux », ni même « je vais aller mieux », mais « je vais mieux », ici et maintenant.

Aussi longtemps que tu vis, aussi longtemps que tu vivras. Tous les matins avant de te lever, tous les soirs, dès que tu te couches, ferme les yeux et répétez 20 fois de suite et assez haut pour entendre tes propres paroles, sans chercher à penser à ce que tu dis et comptant machinalement sur une petite ficelle munie de 20 noeuds, la phrase :

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