

# Emploi de l'autosuggestion

(Émile COUÉ, *Œuvres complètes* – extraits)

Isolez-vous dans une chambre, asseyez-vous dans un fauteuil, fermez les yeux pour éviter toutes distractions, et pensez uniquement pendant quelques instants :

« Telle chose est en train de disparaître », « Telle chose est en train de venir ».

(pp 35-36)

## Comment il faut pratiquer l'autosuggestion consciente

Tous les matins au réveil et tous les soirs, aussitôt au lit, fermer les yeux et, sans chercher à fixer son attention sur ce que l'on dit, prononcer avec les lèvres, assez haut pour entendre ses propres paroles (20 fois de suite en comptant sur une cordelette munie de 20 nœuds), la phrase suivante :  
« *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* ».

Les mots « à tous points de vue » s'adressent à TOUT, il est inutile de se faire des autosuggestions particulières.

Faire cette autosuggestion d'une façon aussi simple, aussi enfantine, aussi machinale que possible, par conséquent sans le moindre effort. En un mot, la formule doit être répétée sur le ton employé pour réciter des litanies.

De cette façon, l'on arrive à la faire pénétrer mécaniquement dans l'inconscient par l'oreille et quand elle y a pénétré, elle agit. Suivre toute sa vie cette méthode qui est aussi bien préventive que curative. (p. 45)

Par la répétition vous arrivez à faire pénétrer d'une façon mécanique dans votre Inconscient, par l'oreille, [cette] phrase qui est une idée. (p. 131)

... chaque fois que, dans le courant de la journée ou de la nuit, on ressent une souffrance physique ou morale, s'affirmer immédiatement à soi-même et de façon très catégorique, qu'on va la faire disparaître, puis s'isoler autant que possible (ceci n'est pas indispensable car on peut s'isoler au moral en n'importe quel lieu), fermer les yeux, et, se passant la main sur le front, s'il s'agit de quelque chose de moral, ou sur la partie douloureuse, s'il s'agit de quelque chose de physique, répéter extrêmement vite avec les lèvres, les mots :

« *Ça passe, ça passe...* »,

aussi longtemps que cela est nécessaire.

L'essentiel est de prononcer [ces] mots assez vite pour que, entre deux fois que vous les prononcez, il n'y ait pas la moindre fissure par laquelle l'idée contraire puisse pénétrer.

Avec un peu d'habitude, on arrive à faire disparaître la douleur morale ou physique au bout de 20 à 25 secondes. Recommencer chaque fois qu'il en est besoin. (pp 45-46)

Peu à peu, vous constaterez que ces idées, ces craintes, ces phobies, se présentent de moins en moins souvent à votre esprit, qu'elles sont de moins en moins fortes, de moins en moins tenaces, qu'elles s'accrochent de moins en moins à vous. (p. 125)

## ... un procédé excellent à employer par les parents...

... attendre que l'enfant soit endormi. L'un [des parents] pénètre avec précaution dans sa chambre, s'arrête à 1 mètre de son lit et lui répète 15 à 25 fois en murmurant, toutes les choses qu'il désire obtenir de lui, tant au point de vue de la santé, du sommeil, que du travail, de l'application, de la conduite, etc., puis il se retire, comme il est venu, en prenant bien garde d'éveiller l'enfant.

Ce procédé extrêmement simple donne les meilleurs résultats et il est facile d'en comprendre pourquoi. Quand l'enfant dort, son corps et son être conscient se reposent, mais son être inconscient veille ; c'est donc à ce dernier seul que l'on s'adresse, et, comme il est très crédule, il accepte ce qu'on lui dit, sans discussion... (p.66)

Si l'enfant se réveille pendant qu'on lui parle, s'arrêter immédiatement : mieux vaut remettre au lendemain ; l'inconscient continuera de travailler d'après les paroles reçues, et les parents seront étonnés des résultats qu'on peut obtenir par ce procédé.

Procéder avec régularité, patience et persévérance, les résultats étant rarement spontanés.

REMARQUE – Dans la journée, ne parler ni à l'enfant ni devant lui de ce qu'on fait pendant son sommeil. (pp 82-83)

### EXEMPLES DE SUGGESTIONS

**Pour le mental** : à un enfant paresseux, poltron ou menteur, on ne dira pas « tu n'es plus paresseux, poltron, menteur... », mais : « Tu deviens travailleur, appliqué, brave, de plus en plus franc et sincère... ».

**Pour le physique** : « Tu prends de l'appétit, tu digères mieux, tes poumons se fortifient, tu deviens robuste, tu te développes normalement, etc. »

**Incontinence d'urine** : paroles que l'enfant peut comprendre suivant son âge.

À un tout petit : « Tu appelles toujours ta maman... et ton dodo est toujours bien propre ».

À un plus grand : « Tu peux te retenir maintenant toute la nuit, et ton lit est toujours sec et propre ». (pp 82-83)

## Emploi de l'autosuggestion

... pratiquer l'autosuggestion consciente – Un procédé excellent à employer par les parents

# Emploi de l'autosuggestion

La chose est facile du moment qu'elle est possible ; avec « c'est facile » et « je peux » on fait des prodiges !

## Volonté et Imagination

Dans la pratique de l'autosuggestion consciente, la volonté doit intervenir, non pas comme un maître qui ordonne impérativement, mais comme un guide qui conduit l'Inconscient et le prie amicalement de faire telle ou telle chose. De son côté, l'Inconscient accepte cette prière, cet ordre mitigé et trouve de lui-même les moyens de le remplir, dans le domaine de la possibilité.

Si, au contraire, on fait agir la volonté comme un maître despotique, l'Inconscient se regimbe. Non seulement, il n'exécute pas l'ordre donné, mais encore il fait précisément le contraire ! (p. 147)

(voir *AIMER SON ESPRIT* et *La Loi de cause à effet*)

## Ce n'est pas la volonté qui est la première faculté de l'homme, mais l'imagination

Ainsi, Saint Paul a dit :

« Le bien que je voudrais faire, je ne le fais pas, et le mal que je ne voudrais pas faire, je le fais » ; c'est-à-dire : *Je veux faire le bien, mais je fais le mal ; plus je veux faire le bien, plus je fais le mal.*

Le poète Ovide : « *Video meliora proboque, alque deteriora sequor* » :

Je vois ce qu'il y a de mieux à faire et j'essaie de le faire, mais je fais le contraire. (p. 108)

C'est toujours « je ne peux pas », imagination, qui l'emporte sur « je veux », volonté (p. 111)

■ « *difficile, impossible, je ne peux pas, c'est plus fort que moi, je ne peux pas m'empêcher de...*, etc. »... ne vous servez jamais d'une seule de ces expressions, parce que, si vous l'employez, vous la pensez, et si vous la pensez, elle devient une réalité, de sorte que la chose la plus simple du monde devient une impossibilité. (p. 115)

■ CONCLUSION : pensez toujours « Je peux » et jamais « je ne peux pas ».

Lorsque vous avez une chose à faire, posez-vous tout de suite cette question : « *est-ce possible ou non ?* ». Si la raison vous répond « non », n'essayez pas de la faire, vous vous épuiseriez en vain. Si elle vous répond « oui », dites-vous tout de suite « *c'est facile* »... (v. *Débarrassez-vous... + Aborder un pb*)

Si vous considérez cette chose comme facile, elle vous devient facile en réalité et, pour la faire, vous dépenserez juste là quantité de force voulue... [et] vous ne serez pas plus fatigué le soir que le matin.

Si vous considérez comme difficile ce que vous avez à faire, vous arriverez rapidement au surmenage... (pp 116-117)

Cette confiance que vous prenez en vous-mêmes vous donne la certitude que vous êtes capables de faire non seulement bien, mais encore très bien, toutes les choses que vous désirez faire, à la condition qu'elles soient raisonnables...

Lorsque vous désirez faire une chose raisonnable, obtenir une chose raisonnable, lorsque vous aurez à faire une chose qu'il est de votre devoir de faire, partez toujours de ce principe que la chose est facile du moment qu'elle est possible et que... [avec les mots] « C'est facile » et « Je peux » on fait des prodiges. (pp 122-123)

## Pensées, préceptes et conseils d'Émile Coué

[à méditer] (p. 150 et suiv.)

■ Lorsque vous faites consciemment de l'autosuggestion, faites-la tout naturellement, tout simplement, avec conviction et surtout sans aucun effort : l'effort implique l'emploi de la volonté [et] c'est exclusivement à l'imagination qu'il faut avoir recours.

Si certaines personnes n'obtiennent pas de résultats satisfaisants avec l'autosuggestion, c'est, ou bien qu'elles manquent de confiance, ou bien parce qu'elles font des efforts, ce qui est le cas le plus fréquent.

Si l'autosuggestion inconsciente et souvent mauvaise se réalise si facilement, c'est parce qu'elle est faite sans effort.

■ La volonté est une grande force ; mais elle se retourne presque toujours contre nous.

Il faut vous mettre dans cet état d'esprit : « Je désire telle chose et je suis en train de l'obtenir », et, comme vous ne faites pas d'efforts, vous réussirez.

■ Pour aider à guérir, l'influence morale a une valeur considérable. C'est un facteur de premier ordre qu'on aurait grand tort de négliger, puisque, en médecine, comme dans toutes les branches de l'activité humaine, ce sont les forces morales qui mènent le monde.

(Doct. Louis RÉNON, professeur agrégé à la Faculté de Médecine de Paris, médecin de l'Hôpital Necker)

■ Les conseils à suivre pour déterminer de bonnes autosuggestions chez les malades sont courts mais suffisants quand ils sont bien suivis :

être sûr de soi et le montrer par le ton de sa voix, être très simple dans ses manières et dans la façon de s'exprimer, être cependant très affirmatif et sembler commander au malade.

■ Ma suggestion générale, dite d'une voix monotone, détermine chez les malades une légère somnolence qui permet à mes paroles de mieux pénétrer dans leur inconscient.

■ Vous vous créez des symptômes que vous imaginez être ceux de la maladie que vous croyez avoir. Dites à votre mal :

« Tu m'as eu, tu ne m'auras plus ».

## Emploi de l'autosuggestion

Volonté et Imagination – Ce n'est pas la volonté... mais l'imagination – Pensées... d'É. Coué

