

ANTOINE ONNIS

L'AUTOSUGGESTION  
CONSCIENTE  
SELON ÉMILE COUÉ

*Méthode d'autothérapie suggestive*

 Editions  
Quintessence

© 2007 — Éditions Quintessence  
SARL *Holoconcept*  
Rue de la Bastidonne — 13678 Aubagne Cedex — France  
*Tél. (+33) 04 42 18 90 94 — Fax (+33) 04 42 18 90 99*  
*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*  
ISBN 978-2-913281-17-2

## **Remerciements**

*Je tiens à remercier du fond du cœur Monsieur Karl NOTHIGER, Monsieur Kurt KNOPFLI, Madame Heidi DETTWILER, Madame Marianne SCHWAB, Monsieur Walter FURRER, le docteur Christian TAL-SCHALLER, le docteur Marie-Hélène BOUGRAIN-DUBOUR, Madame Muriel CANAGUIER, Madame Jeannine CHARAVEL, Madame Monique SAILLART-POPY et tous ceux qu'il m'est impossible d'énumérer ici, pour leur soutien, leurs conseils, leurs encouragements, qui m'ont été si précieux.*

*Je voudrais aussi adresser des remerciements spécialement chaleureux à :*

*Mon très cher ami Jacques Couton, mon complice de la première heure, pour sa gentillesse, son érudition, sa fidélité ... et pour m'avoir « supporté » (à tous les sens du terme dans l'« Aventure Coué »,*

*Monsieur René Centassi, co-auteur du passionnant « Coué réhabilité » qui a préparé la voie au présent ouvrage, et qui n'a pas hésité à participer, avec tout son talent et sa générosité, à plusieurs de nos conférences,*

*Enfin, « last but not least », Madame Hélène TORAILLE, pour l'aide considérable qu'elle m'a apportée tout au long de la réalisation de cet ouvrage, tant pour la sélection dans mon « énorme » documentation, que pour la rédaction des pages qui suivent.*

*Et bien sûr, un remerciement tout particulier à mon épouse Ghislaine pour m'avoir apporté un soutien qui n'a pas de prix.*



## INTRODUCTION

Mes parents venaient de Sardaigne. Ils étaient pauvres. Dans mon enfance, j'ai beaucoup souffert des humiliations qu'ils subissaient. Et je passais de longs moments, allongé sur mon lit, à me répéter que ma vie ne serait pas pareille à la leur, à m'imaginer, devenu adulte, dirigeant ma propre entreprise, gagnant beaucoup d'argent.

Et c'est ce qui est arrivé !

Mais une fois ce rêve réalisé, je me suis laissé prendre au jeu, je travaillais beaucoup trop, je dormais peu, en ignorant les signaux avertisseurs de mon corps, et lorsque le temps est venu de « passer la main », j'ai tergiversé traînant les pieds. Et le résultat : la catastrophe. J'ai tout perdu. Argent, affaires, santé, moral.

Alors commença la quête du traitement magique, du médicament, de la thérapie qui me redonnerait la santé physique et l'énergie psychique. La ronde dura deux ans, jusqu'à ce que je « tombe » sur un petit manuel décrivant la méthode Coué. Je commençais à lire...

Bien qu'un peu sceptique, je fus séduit par la simplicité de cette pratique accessible à tous. Et totalement convaincu, un peu plus tard, après avoir assisté en Suisse alémanique à une conférence - démonstration du D<sup>r</sup> Karl Nöthiger, un Suisse allemand qui a reçu le surnom affectueux de Coué suisse ou Coué n° 2.

Je commençais donc à pratiquer avec enthousiasme, certain que cette fois, j'avais vraiment trouvé ce qu'il me fallait.

Et c'était vrai ! Je fus totalement remis sur pied et restauré sur le plan psychique, à nouveau débordant d'énergie et de joie de vivre.

C'est pourquoi, après avoir partagé avec ma famille et mes amis, cette merveilleuse découverte, j'ai senti que je devais aller plus loin. Émile Coué était oublié ou raillé, mal compris, mis à toutes les

saucés. Ses précieux préceptes qui pourtant pouvaient apporter une aide si considérable tant à chaque individu qu'à la société elle-même dans tous ses aspects, étaient presque totalement occultés dans notre pays.

J'ai donc commencé à organiser des réunions d'information chez des amis qui voulaient savoir ce dont il s'agissait et, de fil en aiguille, sont venues les conférences, d'abord seul puis avec l'aide de mon ami Jacques Couton. Les gens étaient passionnés, et venaient de plus en plus nombreux. Bientôt, nous avons été amenés à créer l'association « Suivre Coué » à ouvrir des permanences, à nous déplacer en toutes régions en France et même en Suisse romande.

Finalement, j'ai pensé écrire ce livre afin de permettre au plus grand nombre possible de connaître cette méthode simple, commode, efficace.

À tous ceux qui me liront, je veux dire ceci : Face non seulement au stress dont les causes sont de plus en plus variées, à l'angoisse que suscitent l'accélération foudroyante de notre société et la transformation de nos modes de vie et de travail, à l'accentuation de la mondialisation qui nous oblige à modifier nos repères, nos habitudes, devant les craquements de l'économie au niveau mondial, la maladie, le chômage, la solitude :

**VOUS POSSÉDEZ EN VOUS-MÊMES  
DEUX ARMES SURPUISSANTES :  
VOTRE IMAGINATION, ET VOTRE INCONSCIENT.**

Je peux vous affirmer, car je le sais pour l'avoir expérimenté, et je ne suis pas le seul, que la douleur, la peur, la dépression, etc. NE SONT PAS DES FATALITÉS. Contre ces ennemies de notre bonheur, nous disposons TOUS d'une puissance de résistance infinie au négativisme et à l'échec sous toutes ses formes. Correctement éduquée et maîtrisée, elle vous aidera à surmonter avec succès tous les obstacles.

Non ! La méthode Coué n'est PAS dépassée, elle a même peu ou prou anticipé ou défriché la voie de toutes les méthodes et techniques modernes basées sur l'inconscient et son fonctionnement. Juste retour des choses, sous sa forme actuelle, elle bénéficie de toutes ces nouvelles techniques et pour cette raison même, elle s'adapte parfaitement à notre mentalité et nos connaissances mo-

dernes. Seule la forme a changé. Tout comme Émile Coué l'aurait fait s'il vivait encore, j'ai simplement tiré parti de tous les éléments de progrès dont l'évolution de la recherche nous a dotés au cours des ces dernières décennies. Mais si la présentation est différente, c'est le même esprit et la même technique, car comme le dit Karl Nöthiger : « La méthode est bonne à 100 % ».

Cher lecteur, vous jugerez par vous-même. Quant à moi, mon but sera atteint si, en refermant ce livre, chacun d'entre vous est convaincu que, contrairement à une affirmation trop souvent répétée : « C'est trop beau pour NE PAS être vrai ».

*Antoine ONNIS*





## AVANT-PROPOS

Petit dialogue imaginaire <sup>1</sup> :

- Salut ! Ça va ?
- Ah ! Non, pas du tout, je n'arrive à rien, je suis crevé, pas bien, j'en ai ras le bol et toi ?
- Eh bien moi, ça va. Ça va même de mieux en mieux tous les jours !
- Non ! ? Comment fais-tu ?
- La Méthode Coué, tout simplement !

Et là, votre interlocuteur risque d'afficher un sourire entendu :

- Ah ! Ouais : « Je vais bien, tout va bien (il mime les gros sanglots) Ah non ! Merci, très peu pour moi ! »

Et de tourner les talons pour rentrer chez lui continuer à broyer du noir, ou aller acheter un peu plus tard avec espoir un des multiples livres sur l'épanouissement personnel qui fleurissent actuellement, la plupart en provenance des États-Unis.

Et pourtant, s'il savait...

Ce livre est pour tous ceux qui ne « savent pas » et qui croient encore que la méthode Coué, c'est de répéter bêtement que tout va bien quand tout va mal, et qui passent ainsi à côté d'une solution adaptée à tous leurs problèmes.

Oui, la méthode Coué, ça marche. Et si vous en voulez la preuve, suivez le guide...

---

1. Adaptation d'un sketch du comique Dany Boon.



ÉMILE COUÉ

## CHAPITRE I

# QUI ÉTAIT ÉMILE COUÉ ?

À tout seigneur, tout honneur : qui était donc ce fameux Émile COUÉ dont le renom et la méthode ont drainé des foules immenses et enthousiastes en France, en Suisse, en Italie, en Grande-Bretagne, et jusqu'aux Etats-Unis<sup>2</sup> (Mais oui...), qui a souvent été considéré comme le précurseur de la psychothérapie moderne et dont de nombreux psychologues, à l'époque où il était en pleine action, le considéraient comme complémentaire de Freud ? Et pourquoi après tant d'honneur, cet oubli ou ce mépris ?

En effet, comme le dit le journaliste Pierre Lance, « *Si l'on met les deux hommes sur le même plan, on en vient à se demander pourquoi la célébrité de Freud a si bien éclipsé celle de Coué, alors que, de leur vivant à tous deux, les succès thérapeutiques de Coué furent infiniment plus nombreux et spectaculaires que ceux de Freud.* »

Pierre Lance avance comme première raison la rareté des écrits d'Émile Coué (seulement quelques articles et ses œuvres complètes représentent de moins 200 pages) « *Dans une civilisation de l'écrit où, pour passer à la postérité, on se doit de laisser aux générations suffisamment de matière à étude, cogitation et réflexion, même si, ajoute-t-il, une découverte géniale ne nécessite pas forcément de nombreux volumes explicatifs, les hommes sont*

2. Seuls deux autres Français ont pu se targuer d'un tel accueil : George Clemenceau et... le Général De Gaulle !

*ainsi faits que si l'inventeur ne leur laisse pas une « œuvre » susceptible de remplir un plein rayonnage de leur bibliothèque, qu'ils l'aient lue ou non, sa découverte, si merveilleuse soit-elle, sera bientôt après sa mort recouverte par l'oubli, l'indifférence ou l'ironie. »*

Deuxième raison de l'oubli dans lequel l'œuvre de ce précurseur est tombée : sa simplicité.

Selon l'expression du Docteur Rémy, Coué avait un défaut - en réalité une grande qualité - c'est qu'il énonçait les idées les plus profondes avec la même simplicité que s'il avait cueilli des marguerites dans un fossé. Il en résulte qu'il est généralement incompris des intellectuels spécialistes, fervents du jargon scientifique. Et Mme Saféris<sup>3</sup> de renchérir : *« Coué savait tout, mais il savait tout d'une manière simple, tellement accessible... c'est tellement simple qu'on n'y croit pas, sauf quand on a essayé. »*

Heureusement pour Coué, ses admirateurs (Baudoin, D<sup>r</sup> Rémy, D<sup>r</sup> Monnier Williams, André Dumas, Monique Saillart-Popy, Marie-Adèle Claisse... (on ne peut malheureusement les citer tous) ont « repris le flambeau » et se sont attachés à diffuser sa méthode à l'expliquer, à l'appliquer, témoigner de son efficacité qu'ils étaient nombreux à avoir expérimentée !) Désormais, la balle est dans notre camp, d'autant que dans notre civilisation de la communication, qui regorge des moyens les plus variés de s'informer pour peu qu'on en ait le courage, il n'appartient qu'à soi de prendre connaissance en vérité de cette méthode, de l'essayer...

Mais revenons à Coué pour le connaître un peu mieux.

Émile Coué, né en 1857 à Troyes, était pharmacien de son état.

Homme généreux, il avait un grand désir d'aider ses clients au maximum. Aussi ne se contentait-il pas de leur remettre flacons et pilules, mais ajoutait-il toujours un chaleureux : « Vous verrez, cela vous fera beaucoup de bien ! » et si l'on revenait en lui racontant effectivement tout le bien que « cela avait fait », il renchérissait : « Et cela ira encore de mieux en mieux ! »

---

3. Directrice de l'École française de suggestopédie. La suggestopédie, mise au point par le psychiatre Georgi Lozanov (l'année de la mort de Coué !) est basée sur l'importance de la suggestion ! Elle est utilisée en particulier pour l'apprentissage des langues. Madame Saféris, formée par Lozanov, a introduit la suggestopédie en France en 1976, mais sa formation même l'a amenée à étudier la méthode Coué... et d'en constater l'efficacité !

Il se rendit rapidement compte que ses paroles renforçaient considérablement l'effet des médicaments. Et puis un jour, un incident singulier se produisit : une cliente insistait pour obtenir un médicament dont la délivrance sans ordonnance était interdite par la loi. Devant sa détresse, Coué ne put se résoudre à la laisser partir les mains vides, et finit par lui donner un flacon d'eau distillée en lui affirmant que cette préparation était extrêmement efficace et lui recommandant surtout de ne pas dépasser la dose prescrite. Quelques jours plus tard, la malade revint ravie, s'affirmant guérie ! Il n'y avait là aucun miracle, mais simplement un exemple de « l'effet placebo » connu depuis l'Antiquité<sup>4</sup>. Coué, passionné par cette puissance de la pensée et cette influence de la suggestion sur le physique, entreprit des recherches approfondies sur le sujet, et des études de psychologie appliquée. Ces études le conduiront notamment à suivre les travaux du docteur Liébault, de Nancy, puis du professeur Bernheim, qui pratiquaient tous deux la suggestion sur leurs patients avec des résultats extraordinaires.

Selon Auguste LIÉBAULT (*Ébauche de psychologie*, 1873) « Le moi n'est pas réduit, ainsi qu'on l'enseigne encore, à la forme rétrécie de ce qui tombe sur la conscience au moment où l'on s'examine, il s'étend aussi vers les parties de l'économie que beaucoup croient inabordables à la conscience ».

Et, plus important, car c'est là l'une des idées maîtresses dont Coué tirera une des « lois » de sa méthode : *(l'imagination) (...) embrasse le plus souvent les autres facultés dans un seul faisceau ; elle les asservit à son joug, avec leurs organes pour les faire produire au-delà de ce qu'elles peuvent seules par elles-mêmes. Tous les éléments de l'être humain : organisme, force nerveuse, facultés et produits psychiques viennent, l'un après l'autre ou ensemble se mettre sous sa puissante influence, la servir, en être dominé et en subir le contre-coup* »<sup>5</sup>.

4. René Centassi et Gilbert Grellet, dans leur livre « Tous les jours de mieux en mieux » citent entre autres exemples, Platon relatant dans un de ses dialogues comment son maître Socrate soigna le jeune Charmide d'un mal de tête chronique en lui prescrivant un remède à base de plante à ingurgiter toutefois, accompagné d'une incantation magique « la plante sans l'incantation ne produisant aucun effet ». Le terme de placebo était défini en 1811 par le dictionnaire médical Hopper comme « médicament prescrit au malade plus pour lui plaire que pour lui être réellement utile ». Il est actuellement défini sous le terme de « substance inactive ».

5. Non seulement l'inconscient préside aux fonctions de notre organisme, mais il préside aussi à l'accomplissement de toutes nos actions, quelles qu'elles soient. C'est lui qui,

Bientôt Coué organise à Troyes des réunions où il reçoit indifféremment des patients de toutes classes de la société, gratuitement, pour leur faire profiter, (avec succès !) de ses découvertes.

Il procède d'abord par la suggestion et l'hypnose, comme le faisaient d'ailleurs Bernheim et Liébault ; puis, plus tard, lorsqu'il fut définitivement installé à Nancy, par la seule suggestion ou plutôt en suscitant « l'autosuggestion ».

Il a en effet franchi une nouvelle étape dans l'élaboration de ce qui deviendra sa Méthode, en vérifiant l'hypothèse de Bernheim selon laquelle la suggestion n'agit qu'à la condition d'avoir été transformée en autosuggestion, c'est-à-dire acceptée.

« *La suggestion n'existe et ne peut exister qu'à la condition sine qua non de se transformer chez le sujet en autosuggestion.* »

Et ce mot nous le définirons « *l'implantation d'une idée en soi-même par soi-même* ». Vous pouvez suggérer quelque chose à quelqu'un : si l'inconscient de ce dernier n'a pas accepté cette suggestion, ne l'a pas digérée pour ainsi dire, afin de la transformer en autosuggestion, elle ne produit aucun effet.

Il m'est arrivé quelquefois de suggérer une chose plus ou moins banale à des sujets obéissants d'ordinaire, et de voir ma suggestion échouer. La raison en est que l'inconscient de ces sujets s'était refusé à l'accepter et ne l'avait pas transformée en autosuggestion.

Sans doute certains sujets se montrent-ils rétifs à la méthode du pharmacien, mais une foule toujours plus grande de patients s'en trouvent fort bien, comme le notent René Centassi et Gilbert Grellet dans leur excellent ouvrage déjà cité : « Tous les jours de mieux en mieux » : Asthme, paralysie, entérite, tuberculose, tics nerveux, contractions, neurasthénie, goutte, eczéma, sinusite, migraine, rhumatismes : de multiples affections cèdent à l'autosuggestion de Coué et sa réputation commence à s'étendre dans toute la région.

En 1913, il trouve la formule qui sera, depuis, associée immanquablement à son nom et à sa méthode : « *Tous les matins au réveil, et tous les soirs avant de s'endormir, les yeux fermés et sans chercher à fixer son attention sur ce que l'on dit, répéter vingt fois, assez haut pour entendre ses propres paroles et en égrenant une ficelle munie de vingt nœuds, la phrase suivante :*

---

contrairement à ce qui est admis, nous fait toujours agir, même et surtout contre notre volonté lorsqu'il y a antagonisme entre les deux forces.

**“Tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux”**. Faites cette autosuggestion d’une façon aussi simple, aussi machinale que possible, par conséquent sans le moindre effort (... ) 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 ».

Outre cette pratique à suivre toute la vie, car elle est aussi bien préventive que curative, Coué préconise, en cas de souffrance physique ou morale de contre-attaquer immédiatement en s’affirmant que l’on ne contribuera pas consciemment à cette souffrance mais que, de plus, on va la faire disparaître. Pour cela : « *Isolez-vous autant que possible, fermez les yeux, et en vous 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, répétez extrêmement vite avec les lèvres, les mots : « Ça passe, ça passe etc. » aussi longtemps que nécessaire*<sup>6</sup>. »

Avec un peu d’habitude, on arrive à faire disparaître la douleur physique ou morale au bout de 20 à 25 secondes. Recommencer chaque fois qu’il en est besoin.

« Recette de bonne femme ! Magie de bazar ! Sornettes, tout juste bonnes pour de pauvres naïfs »,

On a dit tout cela, et bien pire encore, (et on continue...) de la méthode du pharmacien de Troyes.

Émile Coué le sait et en souffre, comme il l’a dit lors de son passage à Washington : « *Hélas, en France, on ne me comprend pas ; on ne me prend pas au sérieux* ». Et s’il a éprouvé le besoin de publier son opuscule : « *La maîtrise de soi-même* », lui qui n’aimait pas théoriser, « *c’est afin de répondre aux railleries et aux attaques des personnes qui n’ont pas compris mes idées* ».

Mais malgré toutes les attaques, bien souvent diffamatoires et sans véritable fondement, il va de l’avant, car contrairement à de trop nombreux soi disants bienfaiteurs de l’humanité qui ne songent qu’à soulager leur public ... de son argent, Coué, depuis le début, ne souhaite qu’une chose : aider. Soulager. Guérir. « Faire le bien », selon sa devise.

6. Ce geste et ces paroles ont été suggérés à Émile Coué par l’observation d’une mère qui, son enfant étant tombé, lui passait la main au-dessus de l’endroit blessé en lui répétant doucement : « Ne pleure pas, mon chéri, ça va passer, là, ça passe, ça passe » et les pleurs se sont arrêtés.

Comme il le disait à Charles Baudoin, ce jeune médecin Suisse qui fut son théoricien (*il s'était guéri d'un début de pneumonie grâce à la méthode Coué !*), sa thèse de doctorat, puis son zèle inlassable, permettront aux idées de Coué d'être propagées dans le monde entier et même et surtout d'être connues (et reconnues) dans le monde universitaire :

*« Quand je vois tout le bien qu'on peut faire, cela m'intéresse beaucoup, je vous l'avoue. »*

Car selon lui *« Qu'il soit médecin ou pharmacien, du moment qu'il aura pu accomplir ce qu'il considérerait comme son devoir, (tout) homme sera heureux, car la pratique du bien porte en elle sa récompense, et cette récompense (...) c'est le bonheur »*.

Et il applique ce principe sous toutes ses formes : toutes les séances à son domicile sont gratuites ; la participation minimale qu'il demande pour ses conférences est reversée intégralement à des œuvres charitables, il s'occupe activement d'œuvres sociales...

Désintéressement, générosité, modestie et lucidité aussi, car il s'efforcera toujours de modérer les louanges excessives qu'on lui prodigue, de calmer les ardeurs sans nuances de ses admirateurs : *« Ce n'est pas en moi qu'il faut avoir confiance, mais en vous-même, car c'est en vous seul que réside la force qui vous guérira. Mon rôle consiste simplement à vous apprendre à vous servir de cette force. Je ne suis pas quelqu'un d'extraordinaire, je ne suis pas un guérisseur, j'apprends aux gens à se guérir eux-mêmes »*. Ou encore, lors d'une réunion : *« Je ne suis ni un guérisseur, ni un faiseur de miracles, ni un sorcier ! je n'ai pas le pouvoir particulier dont vous me croyez doté, je suis un homme tout simplement, un brave homme peut-être, mais un homme, dont le rôle n'est pas de guérir les gens, mais simplement de leur enseigner comment ils peuvent faire pour s'aider eux-mêmes, s'améliorer eux-mêmes et se guérir eux-mêmes **quand la guérison est possible** »*.

Mots que ne désavouent certainement pas Karl Nöthiger surnommé « l'Émile Coué Suisse » ni Jacques Couton avec lequel j'ai fondé l'Association « Suivre Coué » d'Aix-en-Provence, preuves vivantes entre bien d'autres, que la méthode Coué est loin d'être dépassée. Nous y reviendrons. Restons-en pour l'instant à ces quelques mots : *« Quand la guérison est possible »*.