ÉMILE COUÉ · 1857 – 1926

MAÎTRE DE SOI

PAR L'AUTOSUGGESTION CONSCIENTE

Une phrase. 20 fois.
Matin et soir.

Le meilleur de la méthode Coué,
prêt à passer à l'action.

SÉLECTION & MISE EN LUMIÈRE · DAVID MIRACLE

AVANT DE COMMENCER

Vous avez en vous une force d'une puissance inouïe.

Vous vous en servez déjà.
Tous les jours.
Le plus souvent... contre vous.

Ce livre vous apprend à la retourner en votre faveur.

LECTURE : 15 MIN

PRATIQUE : 2 MIN / JOUR

MATÉRIEL : UNE FICELLE

D'après **La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente**, Émile Coué, Nancy, 1926. Les phrases entre guillemets sont de Coué ; le reste en est la sélection, condensée et remise en rythme.

LE PARCOURS

Trois étapes. Zéro blabla.

1 **Comprendre**

Pourquoi votre volonté perd toujours. Qui commande vraiment. Les 4 lois de Coué.

2 **Pratiquer**

La formule. Le mode d'emploi exact. L'outil d'urgence en 25 secondes. Le test à faire tout de suite.

3 **Agir**

Les mots à changer dès aujourd'hui. Le défi 21 jours. Le mémo à garder sous les yeux.

> **« Simplifiez toujours sans jamais compliquer. »**
>
> ÉMILE COUÉ

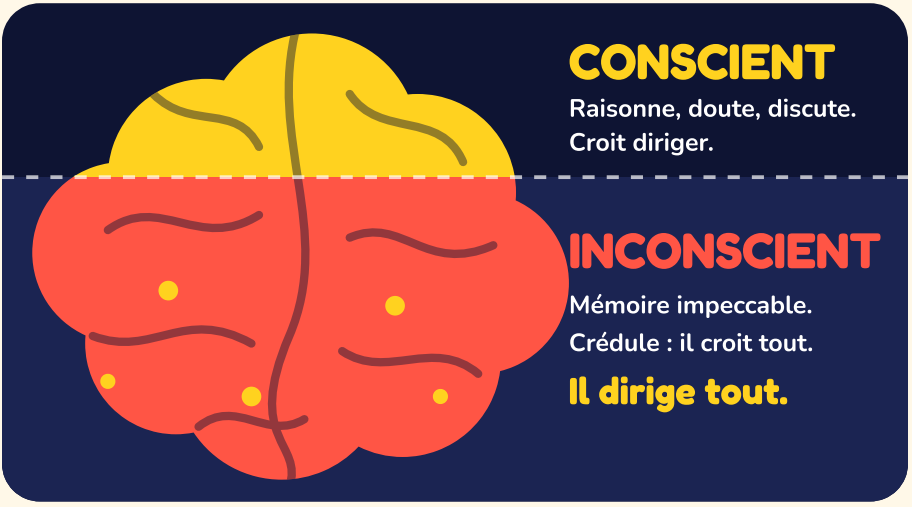
LA RÈGLE DU JEU

Chaque page se termine par une action. Ne tournez pas la page sans l'avoir faite — ou notée.

CLÉ N° 1

Vous êtes deux.

Il existe en vous deux individus distincts. Tous deux intelligents. Un seul se fait remarquer.



C'est lui qui fait battre votre cœur, digérer votre repas, cicatriser une plaie. C'est aussi lui qui produit vos peurs, vos blocages, vos « c'est plus fort que moi ».

La bonne nouvelle : puisqu'il croit ce qu'on lui répète, il suffit de choisir ce qu'on lui répète.

ACTION

Notez la phrase que vous vous répétez le plus souvent sur vous-même. C'est elle qui vous dirige en ce moment.

Même planche. Autre image.



Une planche de 10 mètres de long, 25 centimètres de large.

Posée au sol, tout le monde la traverse sans mettre un pied à côté. **Jetée entre les deux tours d'une cathédrale**, vous ne ferez pas deux pas sans trembler — et, malgré tous vos efforts de volonté, vous tomberez.

Votre volonté n'a pas changé. Vos jambes non plus. La planche non plus.
Seule l'image dans votre tête a changé.

Le couvreur, lui, traverse. Pas parce qu'il « veut » plus fort : parce qu'il s'imagine qu'il le peut.

ACTION

Quelle est votre « planche en hauteur » ? Ce que vous savez faire… mais que vous vous imaginez rater.

LA PREUVE PAR LE QUOTIDIEN

Plus vous voulez, moins vous pouvez.

L'insomnie

Plus vous faites d'efforts pour dormir, plus vous êtes agité.

Le nom oublié

Plus vous le cherchez, plus il fuit. Pensez « ça va revenir » : il revient tout seul.

Le fou rire

Il éclate d'autant plus fort que vous essayez de le retenir.

Le caillou

Le cycliste débutant veut l'éviter… et fonce droit dessus.

« Je veux… mais je ne peux pas. »

À chaque fois, le même scénario. La volonté tire d'un côté, l'image de l'échec tire de l'autre. Et c'est l'image qui gagne — **sans aucune exception**.

Pire : on n'obtient pas seulement rien. On obtient **exactement le contraire** de ce qu'on voulait.

ACTION

Repérez aujourd'hui un moment où vous « forcez ». Lâchez l'effort. Changez l'image.

LE MOT QUI CHANGE TOUT

IMAGINA-TION

La première faculté de l'homme, ce n'est pas la volonté. C'est elle.

Un **torrent** : il emporte celui qui y tombe. Conduit à l'usine, il devient mouvement, chaleur, électricité.

Un **cheval sauvage** : sans rênes, il vous mène au fossé. Avec des rênes, il vous mène où vous voulez.

ELLE GAGNE TOUJOURS | ELLE CROIT TOUT | ELLE SE CONDUIT

> **« Ce n'est pas l'éducation de la volonté qu'il faut faire. C'est l'éducation de l'imagination. »**
>
> D'APRÈS ÉMILE COUÉ

CLÉ N° 3

Les 4 lois de Coué

Vingt ans d'expériences quotidiennes, résumées en quatre lignes.

1 Quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est **toujours l'imagination qui l'emporte**, sans aucune exception.

2 Dans ce conflit, **plus vous forcez, plus elle résiste** : la force de l'imagination est en raison directe du carré de la volonté.

3 Quand elles sont d'accord, elles ne s'additionnent pas : **elles se multiplient**.

4 L'imagination peut être conduite.

Coué le précise lui-même : « carré » et « se multiplie » sont des images pour faire comprendre, pas des formules exactes.

À RETENIR

Ne dites plus « je veux ». Dites **« je veux et je peux »**. Les deux ensemble, sinon rien.

CLÉ N° 4 · LE MOT-CLÉ

AUTO SUGGESTION

« L'implantation d'une idée en soi-même, par soi-même. »

Vous la pratiquez depuis votre naissance. Sans le savoir.
Et le plus souvent, contre vous.

VOUS DITES…	…VOUS OBTENEZ
« Demain, j'aurai la migraine. »	**Vous l'avez.**
« Je suis trop fatigué. »	**Trois pas vous épuisent.**
« Je n'y arriverai jamais. »	**Taupinière = montagne.**

Inconsciente

Elle vous blesse. Un hochet dangereux.

Consciente

Elle vous sauve. À vous seul de la faire.

ACTION

Attrapez une phrase que vous répétez contre vous.
Retournez-la.
Puis tournez la page.

LA FORMULE

20x
MATIN
ET SOIR

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

À VOIX HAUTE · SANS EFFORT · TOUTE LA VIE

MODE D'EMPLOI EXACT

Comment la dire

1
Quand
Le matin au réveil. Le soir, aussitôt au lit.

2
Les yeux
Fermés. Sans chercher à fixer votre attention.

3
La voix
Avec les lèvres, assez haut pour **vous entendre**.

4
Le compte
20 fois, sur une ficelle à 20 nœuds.

5
Le ton
Simple, enfantin, machinal. Comme une litanie.

6
L'effort
Aucun. C'est la condition.

« À tous points de vue » couvre tout : inutile de multiplier les formules. Dite à voix audible, la phrase entre dans l'inconscient **par l'oreille** — puis elle agit.

ACTION · CE SOIR

Prenez une ficelle. Faites 20 nœuds. Posez-la sur votre table de nuit.

LE MOT QUI LIBÈRE

SANS EFFORT

« On prêche toujours l'effort, il faut le répudier. »

Qui dit effort dit volonté.
Qui dit volonté réveille l'imagination en sens contraire.
Résultat : l'inverse de ce que vous cherchiez.

Regardez vos mauvaises pensées : elles se réalisent si facilement **parce que vous n'y mettez aucun effort**. Faites pareil avec les bonnes.

LE BON RÉGLAGE

Si vous serrez les dents en répétant la formule, vous faites fausse route. Détendez tout. Récitez.

L'OUTIL D'URGENCE

« Ça passe, ça passe… »

Une douleur, une angoisse, une colère qui monte ? Vingt à vingt-cinq secondes.

1. Affirmez-vous que vous allez la faire disparaître. Isolez-vous, fermez les yeux.

2. Passez la main **sur le front** si c'est moral, **sur la zone douloureuse** si c'est physique.

3. Répétez **extrêmement vite**, avec les lèvres : « ça passe, ça passe, ça passe… » aussi longtemps que nécessaire.

Pourquoi si vite ? « On ne peut avoir qu'une idée à la fois dans l'esprit. » À cette vitesse, l'idée contraire n'a plus de place pour se glisser.

Coué l'écrit noir sur blanc : « La pratique de l'autosuggestion ne remplace pas un traitement médical, mais c'est une aide précieuse pour le malade comme pour le médecin. »

ACTION

À la prochaine contrariété de la journée : 25 secondes de « ça passe ». Testez avant de juger.

60 SECONDES · À FAIRE MAINTENANT

Le test des mains serrées

Ne croyez pas Coué sur parole. Vérifiez.

1. Croisez les mains. Serrez les doigts **au maximum**, jusqu'au léger tremblement.

2. Pensez, sans rien d'autre en tête : **« je ne peux pas les desserrer, je ne peux pas, je ne peux pas… »**

3. Comptez lentement jusqu'à trois. Essayez de séparer vos mains **en continuant de penser « je ne peux pas »**.

4. Plus vous tirez, plus elles se soudent. Maintenant pensez : **« je peux »**. Elles s'ouvrent.

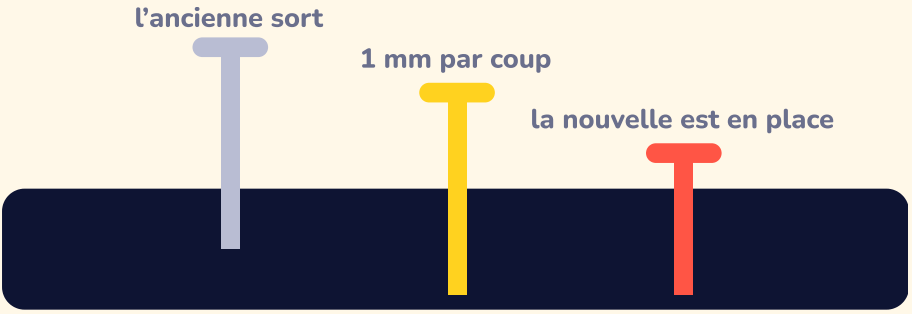
Vos mains se sont ouvertes trop tôt ? C'est qu'une autre pensée s'est glissée. Recommencez.

CE QUE VOUS VENEZ DE VIVRE

La loi n° 1, dans vos propres doigts : l'image a battu la volonté.

CHANGER UNE HABITUDE

Un clou chasse l'autre



Imaginez votre cerveau comme une planche plantée de pointes : vos idées, vos habitudes, vos réflexes.

Pour chasser une mauvaise pointe, on ne l'arrache pas. On pose la bonne **juste dessus** et on frappe. À chaque coup de marteau — chaque répétition — la nouvelle s'enfonce d'un millimètre, l'ancienne sort d'autant.

Un jour, sans bruit, l'ancienne est tombée. **Et vous obéissez à la nouvelle.**

Pas de coup de génie. Des coups de marteau.

ACTION · ÉCRIVEZ

La pointe à chasser : _____

La pointe à planter : _____

DÈS AUJOURD'HUI

Changez vos mots

Chaque phrase est une commande passée à votre inconscient.

~~Je voudrais bien...~~	**Je veux et je peux.**
~~Je vais essayer.~~	**Je vais le faire.**
~~C'est difficile.~~	**C'est facile.**
~~Je ne veux pas souffrir.~~	**Je vais de mieux en mieux.**
~~J'ai oublié.~~	**Ça va revenir.**
~~C'est plus fort que moi.~~	**Ça passe.**

> **« Les mots "je voudrais bien" amènent toujours "mais je ne peux pas". »**
>
> ÉMILE COUÉ

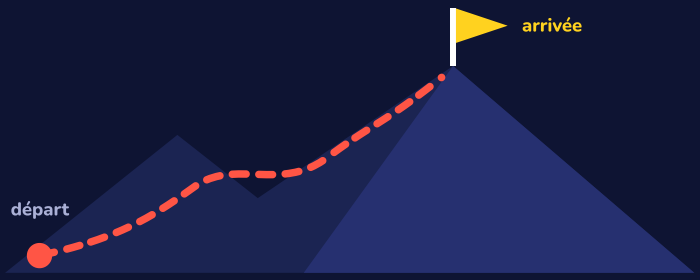
Pourquoi « facile » ? Ce que vous jugez difficile vous coûte dix fois, vingt fois plus de force qu'il n'en faut. Jugé facile — s'il est possible — vous ne dépensez que le nécessaire.

ACTION

Choisissez **une** ligne du tableau. Tenez-la 24 heures.

LE MOT DU DÉPART

J'ARRIVERAI



Qui part avec cette idée arrive fatalement — parce qu'il fait ce qu'il faut pour arriver.

Celui qui y croit

Une occasion passe, n'eût-elle qu'un cheveu : **il la saisit par ce seul cheveu.**

Celui qui doute

Il nage dans un océan d'occasions. **Il n'en voit aucune.**

> **« Nous sommes ce que nous nous faisons, et non pas ce que le sort nous fait. »**
>
> ÉMILE COUÉ

ACTION

N'accusez plus le sort. Écrivez où vous arriverez :

_____

BONUS · POUR LES PARENTS

Le murmure du soir

Coué le qualifie de « procédé excellent ». Il tient en trois gestes.

1. Attendez que l'enfant soit **endormi**. Entrez doucement, arrêtez-vous à un mètre du lit.

2. Répétez **quinze à vingt fois, en murmurant**, ce que vous souhaitez pour lui : santé, sommeil, travail, application, conduite.

3. Ressortez comme vous êtes venu, **sans le réveiller**.

Pourquoi ça marche, selon Coué : quand l'enfant dort, son être conscient se repose, mais son inconscient veille. Crédule, il accepte sans discuter — et peu à peu l'enfant fait de lui-même ce que ses parents désirent.

ACTION

Ce soir, formulez tout au positif : ce que vous voulez voir, jamais ce que vous voulez éviter.

NANCY, 1916 – 1917

Ce que Coué a vu

Quelques observations notées par Coué lui-même, il y a un siècle.

Mlle G. L., 15 ans

Bégayait depuis l'enfance. Vient le 20 juillet 1917 : le bégaiement cesse. Un mois plus tard, il n'est pas revenu.

M. F., 60 ans

Cinq ans de rhumatismes, marche avec une canne. Après la première séance, il marche à grands pas… puis se met à **courir**.

Un professeur de Belfort

Aphone au bout de dix minutes de parole, incrédule absolu. Deux jours après, il a parlé tout l'après-midi — **et chanté**.

À lire comme des témoignages, pas comme des promesses. Coué lui-même est précis : la maladie « *peut* céder » — il ne dit pas qu'elle cède toujours. Et il faut n'en attendre qu'« une amélioration progressive ».

À RETENIR

La méthode accompagne vos soins, elle ne les remplace pas. Gardez votre médecin **et** votre ficelle.

« Craindre la maladie, c'est la déterminer. »

« Se croire maître de ses pensées fait qu'on en devient maître. »

« L'homme est ce qu'il pense. »

« Lorsqu'il y a doute, il n'y a pas de résultat. »

« Ayez la certitude d'obtenir ce que vous cherchez et vous l'obtiendrez, pourvu que cette chose soit raisonnable. »

« Les choses ne sont pas pour nous ce qu'elles sont, mais ce qu'elles nous semblent être. »

ACTION

Entourez celle qui vous dérange le plus. C'est celle dont vous avez besoin.

« Parlons peu, mais clairement ; ne disons que juste ce qu'il faut. »

« Évitons la colère, car la colère use notre réserve d'énergie. »

« Soyons calmes, doux, bienveillants, sûrs de nous. »

« Chacune de nos pensées, bonne ou mauvaise, devient une réalité, dans le domaine de la possibilité. »

« Optimisme toujours et quand même, malgré le démenti des événements ! »

RENÉ DE BRABOIS, CITÉ PAR COUÉ

ACTION

Recopiez-en une sur un papier. Collez-la là où vous la verrez demain matin.

SI « ÇA NE MARCHE PAS »

Les 4 pièges

1 **Vous faites des efforts**

« Le cas le plus fréquent », dit Coué. La volonté doit rester de côté. Récitez, ne poussez pas.

2 **Vous doutez**

« Je vais essayer » contient déjà l'échec. Dites « je vais le faire ».

3 **Vous voulez tout, tout de suite**

Attendez une amélioration **progressive**. Un millimètre par coup de marteau.

4 **Vous demandez l'impossible**

La méthode se réalise « dans le domaine des choses raisonnables ». Pas au-delà.

ACTION

Lequel de ces quatre pièges est le vôtre ? Cochez-le. Un seul.

PASSEZ À L'ACTION

Le défi 21 jours

20 fois le matin ☐ · 20 fois le soir ◯. Cochez. Ne jugez rien avant le jour 21.

SEMAINE 1 · INSTALLER LE GESTE

1	2	3	4	5	6	7
☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯

SEMAINE 2 · AJOUTER « ÇA PASSE »

8	9	10	11	12	13	14
☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯

SEMAINE 3 · CHANGER SES MOTS

15	16	17	18	19	20	21
☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯	☐ ◯

Mon engagement. Je commence le _____

Signature : _____

ET APRÈS LE JOUR 21 ?

On continue. Coué : « Suivre toute sa vie cette méthode, qui est aussi bien préventive que curative. »

MÉMO · À GARDER SOUS LES YEUX

Tout Coué en une page

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

Le rituel

Matin au réveil, soir au lit. Yeux fermés. À voix audible. **20 fois** sur la ficelle. Ton de litanie. Aucun effort.

L'urgence

Main sur le front ou sur la douleur. **« Ça passe, ça passe… »** très vite, 20 à 25 secondes.

Les 4 lois

L'imagination gagne toujours. Forcer aggrave. D'accord, elles se multiplient. Elle se conduit.

Les mots

« Je veux et je peux. »
« Je vais le faire. »
« C'est facile. »
« J'arriverai. »

Les 4 pièges

L'effort · le doute · l'impatience · l'impossible.

Complément, jamais remplacement d'un suivi médical — c'est Coué qui le dit.

UNE SEULE CHOSE À FAIRE

Ce soir, au lit, les yeux fermés : vingt fois.

Commencez ce soir.

Pas lundi. Pas « quand ce sera plus calme ».
Ce soir. Vingt nœuds, vingt fois.

« Pour devenir maître de soi-même,
il suffit de penser qu'on le devient. »

ÉMILE COUÉ

DAVID MIRACLE