LA MÉTHODE COUÉ · ÉDITION ADOS

MAÎTRE DE TOI

LE SUPER-POUVOIR
QU'ON NE T'A PAS EXPLIQUÉ

Une phrase. 20 fois.
Matin et soir.

Pour les 10 – 17 ans.
D'après Émile Coué (1857 – 1926).

SÉLECTION & MISE EN LUMIÈRE · DAVID MIRACLE

AVANT DE COMMENCER

Tu as en toi une force d'une puissance inouïe.

Tu t'en sers déjà.
Tous les jours.
Le plus souvent… contre toi.

Ce livre t'apprend à la retourner en ta faveur. Avant un contrôle, un oral, un match — et tous les autres jours.

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 est adapté pour les jeunes lecteurs.

LE PARCOURS

Trois étapes. Zéro blabla.

1 **Comprendre**

Pourquoi « forcer » ne marche pas. Qui commande vraiment dans ta tête. Les 4 lois de Coué.

2 **Pratiquer**

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

3 **Agir**

Les mots à changer dès aujourd'hui. Les situations de ta vraie vie. Le défi 21 jours.

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

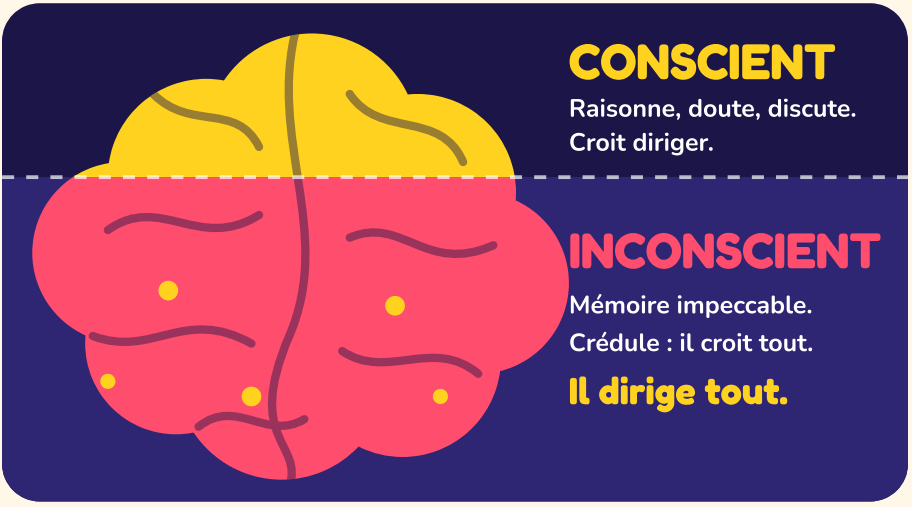
LA RÈGLE DU JEU

Chaque page se termine par une action. Ne tourne pas la page sans l'avoir faite.

CLÉ N° 1

Tu es deux.

Dans ta tête, il y a deux « toi ». Les deux sont intelligents. Un seul se fait remarquer.



C’est lui qui fait battre ton cœur et cicatriser tes bobos. C’est aussi lui qui fabrique ton trac, tes blocages, tes « c’est plus fort que moi ».

La bonne nouvelle : puisqu’il croit ce qu’on lui répète, il suffit de choisir ce que tu lui répètes.

ACTION

Note la phrase que tu te répètes le plus souvent sur toi. C’est elle qui te dirige en ce moment.

Même planche. Autre image.



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

Posée au sol, tu la traverses en courant, les yeux fermés.
Posée entre les deux tours d'une cathédrale, tu ne fais pas deux pas sans trembler. Et plus tu forces, plus tu vacilles.

Ta volonté n'a pas changé. Tes jambes non plus. La planche non plus.
Seule l'image dans ta tête a changé.

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

ACTION

C'est quoi, ta « planche en hauteur » ? Ce que tu sais faire… mais que tu t'imagines rater.

LA PREUVE PAR TA VIE

Plus tu veux, moins tu peux.

Le trou de mémoire

En contrôle, plus tu cherches, plus ça fuit.

Le sommeil

La veille d'un grand jour, plus tu veux dormir, plus tu tournes.

Le fou rire

En classe, il éclate d'autant plus fort que tu essaies de le retenir.

Le caillou

À vélo, tu veux l'éviter… et tu fonces droit dessus.

« Je veux… mais je ne peux pas. »

Toujours le même scénario. Ta 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 : tu obtiens **exactement le contraire** de ce que tu voulais.

ACTION

Repère aujourd'hui un moment où tu « forces ». Lâche l'effort. Change l'image.

LE MOT QUI CHANGE TOUT

IMAGINA-TION

Ta première force, 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 t'emmène au fossé. Avec des rênes, il t'emmène où tu veux.

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, résumées en quatre lignes.

1 Quand la volonté et l'imagination se battent, c'est **toujours l'imagination qui gagne**, sans aucune exception.

2 Dans ce combat, **plus tu forces, plus elle résiste**.

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 : ce sont des images pour faire comprendre, pas des formules de maths.

À RETENIR

Ne dis plus « je veux ». Dis **« 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. »

Tu la pratiques depuis ta naissance. Sans le savoir. Et le plus souvent, contre toi.

TU DIS…	…TU OBTIENS
« Je suis nul en maths. »	**Tu bloques.**
« Je vais me planter à l'oral. »	**Ta voix tremble.**
« J'y arriverai jamais. »	**Taupinière = montagne.**

Inconsciente

Elle te blesse. Un jouet dangereux.

Consciente

Elle te sauve. À toi seul de la faire.

ACTION

Attrape une phrase que tu répètes contre toi.
Retourne-la.
Puis tourne 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, dès que tu es au lit.

2
Les yeux
Fermés. Sans chercher à te concentrer.

3
La voix
Avec les lèvres, assez fort pour **t'entendre**.

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

5
Le ton
Simple, machinal. Comme une comptine.

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

« À tous points de vue » couvre tout : école, sport, confiance, sommeil. Dite à voix audible, la phrase entre dans l'inconscient **par l'oreille** — puis elle agit.

ACTION · CE SOIR

Prends une ficelle — ou un bracelet. Fais 20 nœuds. Pose-la près de ton lit.

LE MOT QUI LIBÈRE

SANS EFFORT

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

Forcer, c'est appeler la volonté.
La volonté réveille l'image contraire.
Résultat : l'inverse de ce que tu cherchais.

Regarde tes pensées négatives : elles se réalisent si facilement **parce que tu n'y mets aucun effort**. Fais pareil avec les bonnes.

Attention : ça ne veut pas dire « ne rien faire ». Tu révises, tu t'entraînes — mais détendu, sans te crisper.

LE BON RÉGLAGE

Si tu serres les dents en répétant la formule, tu fais fausse route. Détends tout. Récite.

L'OUTIL ANTI-STRESS

« Ça passe, ça passe… »

Le trac, la boule au ventre, la colère qui monte ? Vingt à vingt-cinq secondes.

1 Dis-toi que tu vas le faire disparaître. Mets-toi à l'écart, ferme les yeux.

2 Passe la main **sur ton front** si c'est dans la tête, **sur l'endroit qui fait mal** si c'est dans le corps.

3 Répète **très, très vite**, avec les lèvres : « ça passe, ça passe, ça passe… » aussi longtemps qu'il faut.

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

Si une douleur ou un mal-être dure, parles-en à un adulte de confiance ou à un médecin. Coué le dit lui-même : la méthode « ne remplace pas un traitement médical ».

ACTION

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

60 SECONDES · À FAIRE MAINTENANT

Le test des mains serrées

Ne crois pas Coué sur parole. Vérifie.

1. Croise les mains. Serre les doigts **au maximum**, jusqu'au léger tremblement.

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

3. Compte lentement jusqu'à trois. Essaie de séparer tes mains **en continuant de penser « je ne peux pas »**.

4. Plus tu tires, plus elles se soudent. Maintenant pense : **« je peux »**. Elles s'ouvrent.

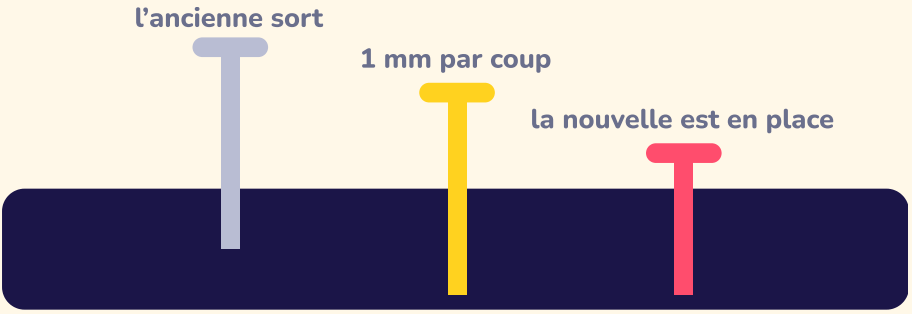
Tes mains se sont ouvertes trop tôt ? Une autre pensée s'est glissée. Recommence — ou défie un ami.

CE QUE TU VIENS DE VIVRE

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

CHANGER UNE HABITUDE

Un clou chasse l'autre



Imagine ton cerveau comme une planche plantée de clous : tes idées, tes habitudes, tes réflexes.

Pour chasser un mauvais clou, on ne l'arrache pas. On pose le bon **juste dessus** et on tape. À chaque coup de marteau — chaque répétition — le nouveau s'enfonce d'un millimètre, l'ancien sort d'autant.

Un jour, sans bruit, l'ancien est tombé. **Et tu obéis au nouveau.**

Pas de coup de génie. Des coups de marteau.

ACTION · ÉCRIS

Le clou à chasser : _____

Le clou à planter : _____

DÈS AUJOURD'HUI

Change tes mots

Chaque phrase est une commande passée à ton inconscient.

~~Je voudrais bien...~~	**Je veux et je peux.**
~~Je vais essayer.~~	**Je vais le faire.**
~~C'est trop dur.~~	**C'est facile.**
~~Je suis nul.~~	**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

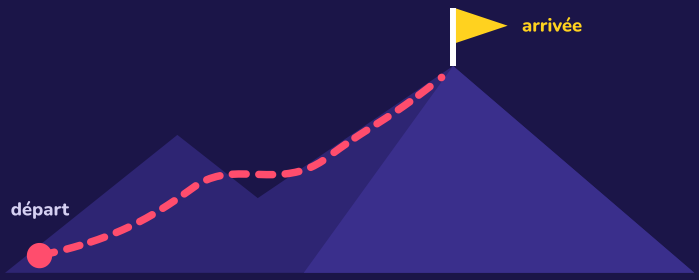
Pourquoi « facile » ? Ce que tu juges difficile te coûte dix fois, vingt fois plus d'énergie qu'il n'en faut. Jugé facile — si c'est possible — tu ne dépenses que le nécessaire.

ACTION

Choisis **une** ligne du tableau. Tiens-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, même toute petite : **il l'attrape par un 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'accuse plus la malchance. Écris où tu arriveras :

_____

MODE D'EMPLOI EXPRESS

Dans ta vraie vie

Avant un contrôle

Tu as révisé ? Remplace « je vais tout oublier » par **« ça va revenir »**. Un trou ? Ne force pas, passe à la suite.

Avant un oral ou un match

25 secondes de **« ça passe »**. Puis une image : toi, qui réussis.

Le soir, impossible de dormir

Ne « veux » pas dormir. Récite la formule, machinalement, sur ta ficelle.

Quand la colère monte

Main sur le front, « ça passe ». La colère use ton énergie pour rien.

Quand quelqu'un te dit « t'es nul ». Une phrase n'agit que si ton inconscient l'accepte. Tu n'es pas obligé de la prendre.

ACTION

Laquelle de ces situations t'attend cette semaine ? Entoure-la.

PENSÉES COUP DE POING

« 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. »

« Nous sommes ce que nous nous faisons et non pas ce que le sort nous fait. »

« Parlons peu, mais clairement. »

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

RENÉ DE BRABOIS, CITÉ PAR COUÉ

ACTION

Recopie ta préférée. Mets-la en fond d'écran ou colle-la dans ton agenda.

SI « ÇA NE MARCHE PAS »

Les 4 pièges

1 **Tu forces**

« Le cas le plus fréquent », dit Coué. Récite, ne pousse pas.

2 **Tu doutes**

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

3 **Tu veux tout, tout de suite**

Attends un progrès **petit à petit**. Un millimètre par coup de marteau.

4 **Tu demandes l'impossible**

La formule ne remplace ni les révisions ni l'entraînement. Elle marche « dans le domaine des choses raisonnables ».

ACTION

Lequel de ces quatre pièges est le tien ? Coche-le. Un seul.

PASSE À L'ACTION

Le défi 21 jours

20 fois le matin ☐ · 20 fois le soir ◯. Coche. Ne juge 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 : _____

BONUS

Fais le défi à deux : un ami, un frère, une sœur, un parent. On tient mieux à plusieurs.

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. Aucun effort.

L'anti-stress

Main sur le front ou là où ça fait mal. **« 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

Forcer · douter · s'impatienter · demander l'impossible.

Si quelque chose ne va vraiment pas, parles-en à un adulte de confiance.

UNE SEULE CHOSE À FAIRE

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

Commence ce soir.

Pas lundi. Pas « après les vacances ».
Ce soir. Vingt nœuds, vingt fois.

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

ÉMILE COUÉ

DAVID MIRACLE