
LA MÉTHODE COUÉ

La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente

ÉMILE COUÉ

ISBN 979-10-227-9097-0

Publié avec Bookelis

Achevé d'imprimer en France

Dépôt légal Février 2021

AVANT-PROPOS

La suggestion ou plutôt l'autosuggestion est un sujet tout à fait nouveau, en même temps qu'il est aussi vieux que le monde.

Il est nouveau en ce sens que, jusqu'à présent, il a été mal étudié et, par conséquent, mal connu; il est ancien parce qu'il date de l'apparition de l'homme sur la terre. En effet, l'autosuggestion est un instrument que nous possédons en naissant, et cet instrument ou, mieux, cette force est douée d'une puissance inouïe, incalculable, qui, suivant les circonstances, produit les meilleurs ou les plus mauvais effets. La connaissance de cette force est utile à chacun de nous, mais elle est plus particulièrement indispensable aux médecins, aux magistrats, aux avocats, aux éducateurs de la jeunesse.

Lorsqu'on sait la mettre en pratique d'une façon consciente, on évite d'abord de provoquer chez les autres des autosuggestions mauvaises dont les conséquences peuvent être désastreuses, et ensuite l'on en provoque consciemment de bonnes qui ramènent la santé physique chez les malades, la santé morale chez les névrosés, les dévoyés, victimes inconscientes d'autosuggestions antérieures, et aiguillent dans la bonne voie des esprits qui avaient tendance à s'engager dans la mauvaise.

L'ÊTRE CONSCIENT ET L'ÊTRE INCONSCIENT

Pour bien comprendre les phénomènes de la suggestion ou, pour parler plus justement, de l'autosuggestion, il est nécessaire de savoir qu'il existe en nous deux individus absolument distincts l'un de l'autre. Tous deux sont intelligents : mais, tandis que l'un est conscient, l'autre est inconscient. C'est la raison pour laquelle son existence passe généralement inaperçue.

Et cependant cette existence est facile à constater, pour peu qu'on se donne la peine d'examiner certains phénomènes et qu'on veuille bien y réfléchir quelques instants. En voici des exemples :

Tout le monde connaît le somnambulisme, tout le monde sait qu'un somnambule se lève la nuit, sans être éveillé, qu'il sort de sa chambre après s'être habillé ou non, qu'il descend des escaliers, traverse des corridors et que, après avoir exécuté certains actes ou accompli certain travail, il revient à sa chambre, se recouche, et montre le lendemain le plus grand étonnement en trouvant terminé un travail qu'il avait laissé inachevé la veille.

Cependant, c'est lui qui l'a fait, bien qu'il n'en sache rien. A quelle force son corps a-t-il obéi si ce n'est à une force inconsciente, à son être inconscient ?

Considérons maintenant, si vous le voulez bien, le cas trop fréquent, hélas ! d'un alcoolique atteint de delirium tre-

mens. Comme pris d'un accès de démence, il s'empare d'une arme quelconque, couteau, marteau, hachette, et frappe, frappe furieusement ceux qui ont le malheur d'être dans son voisinage.

Quand, l'accès terminé, l'homme recouvre ses sens, il contemple avec horreur la scène de carnage qui s'offre à sa vue, ignorant que c'est lui-même qui en est l'auteur. Ici encore, n'est-ce pas l'inconscient qui a conduit ce malheureux ?

Si nous comparons l'être conscient à l'être inconscient, nous constatons que, tandis que le conscient est doué souvent d'une mémoire très infidèle, l'inconscient, au contraire, est pourvu d'une mémoire merveilleuse, impeccable, qui enregistre à notre insu les moindres événements, les moindres faits de notre existence.

De plus, il est crédule et accepte, sans raisonner, ce qu'on lui dit. Et comme c'est lui qui préside au fonctionnement de tous nos organes par l'intermédiaire du cerveau, il se produit ce fait qui vous semblera plutôt paradoxal que, s'il croit que tel ou tel organe fonctionne bien ou mal, que nous ressentons telle ou telle impression, cet organe, en effet, fonctionne bien ou mal, ou bien nous ressentons telle ou telle impression.

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

VOLONTÉ ET IMAGINATION

Si nous ouvrons un dictionnaire et que nous cherchions le sens du mot volonté, nous trouverons cette définition : « Faculté de se déterminer librement à certains actes. » Nous acceptons cette définition comme vraie, inattaquable. Or, rien n'est plus faux, et cette volonté, que nous revendiquons si

fièrement, cède toujours le pas à l'imagination. C'est une règle *absolue* qui ne souffre aucune *exception*.

« Blasphème ! paradoxe ! » vous écrieriez-vous. « Nullement. Vérité, pure vérité », vous répondrai-je.

Et pour vous en convaincre, ouvrez les yeux, regardez autour de vous, et sachez comprendre ce que vous voyez. Vous vous rendez compte alors que ce que je vous dis n'est pas une théorie en l'air, enfantée par un cerveau malade, mais la simple expression de ce qui est.

Supposons que nous placions sur le sol une planche de 10 mètres de long sur 0,25 mètre de large: il est évident que tout le monde sera capable d'aller d'un bout à l'autre de cette planche sans mettre le pied à côté. Changeons les conditions de l'expérience et supposons cette planche placée à la hauteur des tours d'une cathédrale : quelle est donc la personne qui sera capable de s'avancer, seulement d'un mètre, sur cet étroit chemin ? Est-ce vous qui m'écoutez ? Non, sans doute. Vous n'auriez pas fait deux pas que vous vous mettriez à trembler; et que, *malgré tous vos efforts de volonté*, vous tomberiez infailliblement sur le sol.

Pourquoi donc ne tomberez-vous pas si la planche est à terre et pourquoi tomberez-vous si elle est élevée ? Tout simplement parce que, dans le premier cas, vous vous *imaginez* qu'il vous est facile d'aller jusqu'au bout de cette planche, tandis que, dans le second, vous vous imaginez que vous ne le *pouvez pas*.

Remarquez que vous avez beau vouloir avancer : si vous vous imaginez que vous ne le pouvez pas, vous êtes dans l'impossibilité absolue de le faire.

Si des couvreurs, des charpentiers, sont capables d'accomplir cette action, c'est qu'ils s'imaginent qu'ils le peuvent.

Le vertige n'a pas d'autre cause que l'image que nous nous faisons que nous allons tomber; cette image se transforme immédiatement en acte, malgré tous nos efforts de volonté, d'autant plus vite même que ces efforts sont plus violents.

Considérons une personne atteinte d'insomnie. Si elle ne fait pas d'efforts pour dormir, elle restera tranquille dans son lit. Si, au contraire, elle veut dormir, plus elle fait d'efforts, plus elle est agitée. N'avez-vous pas remarqué que plus vous voulez trouver le nom d'une personne que vous croyez avoir oublié, plus il vous fuit, jusqu'au moment où, substituant dans votre esprit l'idée « ça va venir » à l'idée « j'ai oublié », le nom vous revient tout seul, sans le moindre effort ?

Que ceux qui font de la bicyclette se rappellent leurs débuts. Ils étaient sur la route, se cramponnant à leur guidon, dans la crainte de tomber. Tout à coup, apercevant au milieu du chemin un cheval ou même un simple petit caillou, ils cherchaient à éviter l'obstacle, mais plus ils faisaient d'efforts pour l'éviter, plus droit ils se dirigeaient sur lui.

A qui n'est-il pas arrivé d'avoir le fou rire, c'est-à-dire un rire qui éclatait d'autant plus violemment que l'on faisait plus d'efforts pour le retenir ?

Quel était l'esprit de chacun dans ces différentes circonstances ? Je veux ne pas tomber, mais je *ne peux pas* m'en empêcher; je veux dormir, mais je *ne peux pas*; je veux trouver le nom de madame Chose, mais je *ne peux pas*; je veux éviter l'obstacle, mais je *ne peux pas*; je veux contenir mon rire, mais je *ne peux pas*.

Comme on le voit, dans chacun de ces conflits, c'est toujours *l'imagination* qui l'emporte sur *la volonté*, sans aucune exception.

Dans le même ordre d'idées ne savons-nous pas qu'un chef qui se précipite en avant, à la tête de ses troupes, les entraîne toujours après lui, tandis que le cri « Sauve qui peut! » détermine presque fatalement une déroute ? Pourquoi ? C'est que, dans le premier cas, les hommes s'imaginent qu'ils doivent marcher en avant et que, dans le second, ils s'imaginent qu'ils sont vaincus et qu'il leur faut fuir pour échapper à la mort.

Panurge n'ignorait pas la contagion de l'exemple, c'est-à-dire l'action de l'imagination quand, pour se venger d'un marchand avec lequel il naviguait, il lui achetait son plus

gros mouton et le jetait à la mer, certain d'avance que le troupeau suivrait tout entier, ce qui eut lieu, du reste.

Nous autres, hommes, nous ressemblons plus ou moins à la gent moutonnaire et, contre notre gré, nous suivons irrésistiblement l'exemple d'autrui, nous imaginant que nous ne pouvons faire autrement.

Je pourrais citer encore mille autres exemples, mais je craindrais que cette énumération ne devînt fastidieuse. Je ne puis cependant passer sous silence ce fait qui montre la puissance énorme de l'imagination, autrement dit, de l'inconscient dans sa lutte contre la volonté.

Il y a des ivrognes qui voudraient bien ne plus boire, mais qui ne peuvent s'en empêcher. Interrogez-les, ils vous répondront, en toute sincérité, qu'ils voudraient être sobres. que la boisson les dégoûte, mais qu'ils sont irrésistiblement poussés à boire, malgré leur volonté, malgré le mal qu'ils savent que cela leur fera...

De même, certains criminels commettent des crimes malgré eux, et quand on leur demande pourquoi ils ont agi ainsi, ils répondent: «Je n'ai pas pu m'en empêcher, cela me poussait, c'était plus fort que moi.» Et l'ivrogne et le criminel disent vrai; ils sont forcés de faire ce qu'ils font, par la seule raison qu'ils s'imaginent ne pas pouvoir s'en empêcher.

Ainsi donc, nous qui sommes si fiers de notre volonté, nous qui croyons faire librement ce que nous faisons, nous ne sommes en réalité que de pauvres fantoches dont notre imagination tient tous les fils. Nous ne cessons d'être ces fantoches que lorsque nous avons appris à la conduire.

SUGGESTION ET AUTOSUGGESTION

D'après ce qui précède, nous pouvons assimiler l'imagination à un torrent qui entraîne finalement le malheureux qui s'y est laissé tomber malgré sa volonté de gagner la rive. Ce torrent semble indomptable; cependant, si vous savez vous y prendre, vous le détournerez de son cours, vous le conduirez à l'usine, et là, vous transformerez sa force en mouvement, en chaleur, en électricité.

Si cette comparaison ne vous semble pas suffisante, nous assimilerons l'imagination (la folle du logis, comme on s'est plu à l'appeler) à un cheval sauvage qui n'a ni guides, ni rênes. Que peut faire le cavalier qui le monte, sinon se laisser aller où il plaît au cheval de le conduire ? Et souvent alors, si ce dernier s'emporte, c'est dans le fossé que s'arrête sa course. Que le cavalier vienne à mettre des rênes à ce cheval, et les rôles sont changés. Ce n'est plus lui qui va où il veut, c'est le cavalier qui fait suivre au cheval la route qu'il désire.

Maintenant que nous nous sommes rendu compte de la force énorme de l'être inconscient ou imaginatif, je vais montrer que cet être, considéré comme indomptable, peut être aussi facilement dompté qu'un torrent ou un cheval sauvage.

Mais avant d'aller plus loin, il est nécessaire de définir soigneusement deux mots que l'on emploie souvent, sans

qu'ils soient toujours bien compris. Ce sont les mots suggestion et autosuggestion.

Qu'est-ce donc que la suggestion ? On peut la définir comme « l'action d'imposer une idée au cerveau d'une personne ».

Cette action existe-t-elle réellement ?

À proprement parler, non.

La suggestion n'existe pas en effet par elle-même; elle 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, s'il 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.

EMPLOI DE L'AUTOSUGGESTION

Je reviens à l'endroit où je disais que nous pouvons dompter et conduire notre imagination comme on dompte un torrent ou un cheval sauvage. Il suffit pour cela, d'abord de savoir que cela est possible (ce que presque tout le monde ignore), et ensuite d'en connaître le moyen.

Eh bien! ce moyen est fort simple : c'est celui que, sans le vouloir, sans le savoir, d'une façon absolument inconsciente de notre part, nous employons souvent mal et pour notre plus grand dam.

Ce moyen c'est l'autosuggestion.

Tandis que, habituellement, on s'auto suggère inconsciemment, il suffit de s'auto suggérer consciemment, et le procédé consiste en ceci: d'abord, bien penser avec sa raison les choses qui doivent faire l'objet de l'autosuggestion et, selon qu'elle répond oui ou non, se répéter plusieurs fois, sans penser à autre chose « Ceci vient » ou « Ceci se passe », « Ceci sera » ou « ne sera pas », etc., et si l'inconscient accepte cette suggestion, s'il s'auto suggère, on voit la ou les choses se réaliser de point en point.

Ainsi entendue, l'autosuggestion n'est autre chose que l'hypnotisme tel que je le comprends, et que je définis par ces simples mots: Influence de l'imagination sur l'être moral et l'être physique de l'homme.