

## COMPTE RENDU DE LA CONFERENCE DU SAMEDI 25 SEPTEMBRE 2010

### SALLE MUNICIPALE D'AIX « Salle VOLTAIRE »

#### ASSOCIATION « SUIVRE COUE »

La conférence annuelle tenue par M. Antoine ONNIS, Président et M. Bruno LUZZI, Vice Président, s'avère une opportunité exceptionnelle pour découvrir la merveilleuse méthode COUE.

Pour la 18<sup>ème</sup> année consécutive, cette conférence d'approfondissement de la méthode nous a été offerte, afin de nous permettre de comprendre la maîtrise de soi par l'autosuggestion consciente, suivie d'expériences et d'une approche de la pratique.

M. Luc TEYSSIER D'ORFEUIL de PARIS, Directeur du réseau médiateur coaching en communication, ainsi que son collaborateur, nous ont fait l'honneur d'assister à cette assemblée. Leurs témoignages en tant que « coach » et formateur, chacun, sur l'utilisation de la méthode COUE lors de leurs interventions, prouve, encore une fois, le besoin de l'appliquer pour obtenir des résultats surprenants et uniques.

La séance a débuté vers 15 heures, devant un large public, très intéressé, composé en grande partie de personnes n'ayant aucune notion sur la méthode COUE, ainsi que par les « anciens », entourant leur cher Président, afin de l'écouter, de le seconder, d'approfondir leurs connaissances, d'améliorer leurs pratiques.

Au cours de cette première partie, le Président nous fait découvrir tout d'abord la personnalité d'Emile.

On oublie, aussi que le mot « METHODE » doit être pris dans son sens exact et que l'œuvre d'Emile COUE repose, en effet, sur la mise au point d'une méthode efficace d'AUTOSUGGESTION CONSCIENTE, qui transforma l'existence de milliers de personnes de par le monde, au point que son inventeur fut surnommé aux ETATS UNIS, notamment, « **le Marchand de bonheur** » et le « **Père de la pensée positive** ». A l'époque où Emile COUE brillait dans toute sa gloire, de nombreux psychologues et pharmaciens pensaient que FREUD et COUE étaient, en fait, complémentaires. Si nous mettons les deux hommes sur le même plan, on en vient à se demander pourquoi la célébrité de FREUD a si bien éclipsé celle de COUE, alors que, de leur vivant à tous les deux, les succès thérapeutiques de COUE furent infiniment plus nombreux et spectaculaires que ceux de FREUD.

Cette différence de notoriété tient d'abord, sans doute, au fait que FREUD a laissé une œuvre écrite considérable, et qu'Emile COUE au contraire, n'a écrit que quelques articles pour expliquer sa METHODE et ses « LOIS », au point que son œuvre est passée inaperçue. Ce qui rapproche COUE et FREUD, cependant, c'est d'avoir tous deux révélé **l'importance de l'inconscient** et sa toute puissance, sur notre destinée. Emile COUE, lui, ne se soucie pas d'explorer l'inconscient qui palpité

dans nos profondeurs. Il se borne à constater sa réalité et à mesurer son emprise. Il se résigne à son pouvoir, qu'il juge d'ailleurs bénéfique.

Il est vrai qu'avec Emile COUE, tout est simple : les problèmes, la théorie, la pratique, et c'est finalement cette simplicité même, qui fait à la fois la force et la faiblesse de sa méthode. Les théories savantes et compliquées ne l'intéressent pas beaucoup. Ce qu'il veut, ce sont des résultats concrets, visibles, évidents. Et les résultats, qui plus que lui, pourrait se vanter d'en avoir eus ? Ce n'était pas un écrivain, c'est le moins que l'on puisse dire. Or, quel que soit le domaine dans lequel on exerce ses talents et si éminents soient ces derniers, il est plus difficile d'entrer dans l'Histoire d'une civilisation de l'écrit, si on ne laisse pas aux générations futures assez de matière à étude et cogitation. Or, selon tous les témoignages, Emile COUE était d'une grande modestie, et ceci explique sans doute cela. **Il nous a, cependant, bel et bien légué des découvertes capitales qu'il ne tient qu'à nous de faire fructifier.**

« Notre inconscient, dit-il, sait mieux que notre conscient ce qui nous convient et ce qu'il nous faut faire pour que notre santé s'épanouisse. Nous n'avons qu'à lui faire confiance et à lui dire amicalement ce que nous attendons de lui ; il se débrouillera pour nous rendre l'équilibre, l'énergie et le dynamisme ». Le lui dire ? Mais comment ? Tout simplement, en s'adressant directement à la partie inconsciente du cerveau et non pas, comme nous en avons l'habitude, en nous adressant inconsciemment à la partie consciente du cerveau (le conscient) qui a la faculté de raisonner, de juger, d'analyser. Et pour appuyer l'imagination qui est créatrice, utiliser le pouvoir extraordinaire de la parole dans les conditions d'automatisme, en répétant à haute voix des affirmations confiantes et positives qui entreront dans notre oreille, se fixeront dans notre inconscient et lui décriront l'état dans lequel nous devons être, et qu'il s'appliquera aussitôt à réaliser.

Les bases tangibles de la méthode COUE s'expriment en trois constats :

- toute puissance de l'imagination dans la gestion de notre vie et notre organisme,
- impuissance de la volonté dans cette même gestion,
- efficacité de l'autosuggestion consciente ciblée comme seul moyen de la volonté de mettre l'imagination à son service en éliminant le doute.

La formule « **TOUS LES JOURS, A TOUS POINTS DE VUE, JE VAIS DE MIEUX EN MIEUX** », mise au point par le génial Emile COUE, à visée préventive et curative longuement mûrie dans son esprit, peut activer le mécanisme de cette zone mystérieuse de notre psychisme.

Le Président, M. Antoine ONNIS nous explique pourquoi, en analysant les trois séquences de cette formule très constructive et peaufinée pendant une dizaine d'années :

- **TOUS LES JOURS** : en introduisant une notion répétitive de temps, COUE situe la suggestion positive dans la permanence. Nous la vivons à la fois dans le présent et, dès sa verbalisation, nous l'ancrons dans le futur.

- **A TOUS POINTS DE VUE** : ce large spectre rassemble intentionnellement tous les problèmes, aussi bien physiques que psychiques, et moraux. Cela s'adresse à toutes les situations.
- **JE VAIS DE MIEUX EN MIEUX** : c'est la **synthèse de l'autosuggestion**, de sa formule, avec le **constat**, l'**affirmation** et la **mémorisation** qui s'opère, et l'amélioration en marche. Le présent va bien, et le futur est **annoncé** meilleur.

Pour mieux comprendre et approfondir la méthode, le Président nous fait part des ateliers qui se déroulent tous les premiers samedis de chaque mois à compter du 4 septembre, salle municipale de VENELLES « LA GRANDE TERRE » de 14 H 30 à 17 H 30, où une pratique est toujours prévue (l'entrée est libre). Il ne peut, au cours de cette conférence, développer la méthode mais simplement nous la présenter. Il nous précise que COUE recommandait de se munir d'une cordelette à vingt nœuds. Il s'agit d'un support remarquable qui va nous permettre d'avoir l'esprit totalement libre, lors de la répétition de la phrase « magique ». Ce doseur va nous servir pour répéter vingt fois, à haute voix, deux fois par jour le soir avant de s'endormir, au moment où le sommeil nous gagne et le matin en s'éveillant. Il est très important de ne pas faire d'effort de volonté qui gâcherait tout.

Juste avant l'entracte, MM. ONNIS et LUZZI nous présentent une documentation très explicite sur la méthode dont un livre fort élaboré, écrit par le Président lui-même, et sur des C.D mis au point, également par l'association, pour régler divers problèmes, très efficaces, dotés d'une musique spécialement conçue pour la détente. L'association n'ayant aucun but lucratif, le Président et le Vice Président, étant entièrement bénévoles ainsi que les membres du Bureau, il est demandé une somme modique de 10 euros pour chaque CD, couvrant à peine les frais d'impression et d'enregistrement.

Lors de l'entracte, des cordelettes à nœuds sont distribuées gratuitement à ceux qui sont intéressés, des livres et des CD mis à la disposition de tous. La seconde partie de la conférence débute par une série d'exercices pratiques, relatifs aux pouvoirs de l'imagination mentale, très intéressants. C'est la certitude et la foi en la toute puissance de l'imagination et du subconscient qui fait que l'on obtient des résultats, et non l'espoir.

Les auditeurs, très attentifs, ferment leurs yeux, et écoutent le Président leur priant d'imaginer la saveur d'un citron, comme s'ils étaient en train d'en goûter la pulpe, avec détails, et leur surprise, (lorsque l'exercice fut terminé), de constater qu'ils avaient vraiment eu la sensation de l'avoir goûté, de l'avoir savouré, alors que c'était seulement dans leur imagination, était palpable !

Le second exercice, très apprécié également par l'auditoire, sous la houlette du Vice Président, fut la fermeture des doigts, et leur réouverture impossible, tant que celui-ci n'en avait pas donné l'ordre.

Au cours du troisième entraînement, une personne de l'assistance tomba en arrière, placée debout devant le Président. Heureusement retenue par M. ONNIS, celle-ci s'imaginait vraiment être une planche devant tomber en arrière, en entendant ses paroles, les yeux fermés, car elle y croyait pleinement.

Le fameux et puissant « **ça passe, ça passe** » **général**, a aidé une autre personne volontaire, à résoudre partiellement son problème de santé, après une relaxation générale et une technique explicitée par le Président, la respiration ventrale, notamment.

Cette dernière expérience a conquis le public, enthousiasmé, relaxé, surpris...

« Cette technique du « ça passe, ça passe », nous pouvons également nous l'appliquer à nous-mêmes, à tout moment de la journée lorsque nous ressentons une douleur physique ou que nous avons un problème moral (souci, cafard, angoisse, peur, doute...) », nous précise M. ONNIS.

En conclusion, nous possédons en nous une force d'une puissance incalculable. Si nous la dirigeons de façon consciente et positive, elle nous donne la maîtrise de nous-mêmes et nous permet non seulement de nous soustraire à la maladie physique et morale, **mais encore de vivre heureux dans la réussite et la joie.**

C'est pourquoi l'Association « SUIVRE COUE » se dénomme également :  
« **LA JOIE DE VIVRE** ».

La séance s'est achevée vers 18 heures, face à des auditeurs particulièrement enchantés, et s'est conclue au cours d'un repas partagé, entre COUEISTES et futurs adhérents au restaurant, au sein d'une ambiance chaleureuse, emplie de joie, de rires et d'espoir, le bonheur !