

## **COMPTE RENDU DE L'INTERVENTION DE ANTOINE ONNIS À NANTES SUR LA MÉTHODE COUÉ, INVITÉ PAR L'ASSOCIATION « SANTÉ-SOLIDARITÉ »**

Le contenu du travail effectué le samedi 6 mars (journée continue) a été amplement préparé par la conférence-débat du vendredi 5 mars. Il était toutefois possible de n'assister qu'à l'une ou à l'autre des rencontres, même si elles s'avéraient complémentaires. Les personnes présentes le 5 comme le 6 venaient d'horizons variés : certaines avaient déjà un peu pratiqué la méthode, d'autres en avaient simplement entendu parler ; mais le point commun à tous ceux qui étaient là est de se retrouver dans le désir de connaître une théorie et une pratique qui soient susceptibles de leur apporter un mieux être, des moyens pour y parvenir, des outils pour faire face aux difficultés rencontrées dans la vie ; il s'agissait en somme de trouver en soi la force nécessaire au changement positif voire à une thérapie. Chacun se sentait confiant, la méthode COUÉ ayant été présentée comme « simple » et « à la portée de tous ». Ne requérant aucune prédisposition particulière et ayant un effet autant préventif que curatif, que les maux soient d'ordre physique ou psychique.

### **Vendredi 5 mars**

Cette attente d'un instrument qui permette d'obtenir un mieux-être habitait chacun des participants ; elle a été d'emblée stimulée par l'arrivée de l'animateur Antoine ONNIS qui s'est débordamment présenté, en résumant son parcours personnel : il a notamment insisté sur les bienfaits qu'il a retirés de la pratique de la méthode COUÉ. De la grande confiance qu'il plaçait en ces derniers et qui, manifestement, l'animaient. De la passion avec laquelle il en parlait émanait un charisme auquel il était très difficile de rester indifférent qui s'avérait porteur ; l'attente et la confiance, ainsi que la curiosité de chacun en été renforcées.

Très vite, nous avons compris pourquoi la conférence avait pour thème « Un autre regard sur la méthode COUÉ ». Au fur et à mesure que l'animateur nous présentait le personnage Émile COUÉ, ainsi que les bases de la méthode élaborée par ce dernier, nous avons perçu que nous prenions du recul par

rapport aux clichés sur lesquels nous avons pu rester et qui sont véhiculés relativement à cette méthode, clichés porteurs d'a priori faussés, issus d'une méconnaissance ou d'une schématisation de la méthode COUÉ, laquelle est, bien souvent encore, présentée avec dérision, voire ironie, parce qu'elle manquerait de sérieux, qui serait superficielle et inefficace.

Les repères chronologiques qui nous ont été fournis nous ont permis de mieux situer la nature du contexte sociale, médical, culturel, politique, etc... dans lequel E. COUÉ a commencé et poursuivi son travail : c'était celui de la moitié du XIXème siècle, puis le début du XXème siècle. Pharmacien de profession, il a d'emblée remarqué chez les patients le rôle de l'effet placebo ; se basant sur son expérience, il a très vite cerné une grande partie des causes de leur guérison, que celle-ci touche au physique ou au psychologique, ou les deux à la fois. Il en est arrivé à déduire que dans chaque maladie, il y en avait deux : la vraie qui se voit et est du domaine conscient, et celle qui se greffe dessus, qui est du ressort du psychologique non conscient et que nous créons. La priorité d'E. COUÉ étant de soulager la souffrance des patients et de ses contemporains en général, ce pharmacien a très vite compris que la guérison pouvait venir d'une action exercée sur cette partie non consciente de la maladie et dont chacun de nous est l'auteur par le travail de son imagination.

Travaillant d'abord avec Freud, l'inventeur de la psychanalyse, E. COUÉ s'est séparé de ce dernier pour créer sa propre méthode ainsi que sa théorie ; il ne s'agissait pas pour lui de laisser l'inconscient s'exprimer, se manifester sous des formes symboliques, en raison de la censure, et donc, par la suite, de se livrer à un travail d'interprétation de tous les éléments de comportement de l'être humain : gestes, réflexes, rêves, toute forme d'expression ou de non expression, la parole et le non-dit dans le but de comprendre et donc de guérir les maux dont souffraient les individus. Pour COUÉ, il fallait accéder à ce qu'il appelle le « subconscient » dans lequel s'enracinent les pensées que nous greffons sur la maladie et qui sont, en grande partie, négatives. Affinant progressivement sa méthode qui consistait à faire disparaître ces idées néfastes et destructrices, COUÉ a élaboré une théorie et une pratique dont il a rassemblé les fondements dans un petit opuscule consacré à l'autosuggestion thérapeutique consciente et positive. Le contenu de cet ouvrage eut des retentissements considérables en France mais aussi et surtout à l'étranger, où

E. COUÉ allait exercer sa pratique, laquelle s'est avérée couronnée de succès, d'un fort taux de réussite. E. COUÉ a ainsi acquis une grande notoriété, mais on peut regretter que celle-ci ait été plus forte hors des frontières de la France qu'en France elle-même. Plus praticien que théoricien, et contrairement à FREUD qui a beaucoup écrit, E. COUÉ n'a rédigé qu'un petit opuscule ; de plus, le fait qu'il ne soit pas médecin l'a beaucoup desservi : s'acharnant à vouloir faire comprendre que sa méthode ne remplaçait pas la médecine, mais la complétait, il s'est heurté à des refus de collaboration, de la part du corps médical.

Repousser les pensées négatives en les remplaçant par des idées positives a été le cheval de bataille d'E. COUÉ. Bien comprise et bien pratiquée, régulièrement et le plus souvent possible. Sa méthode nous permet en effet de se donner personnellement les conditions essentielles à cette substitution au niveau de la pensée, et de trouver, ainsi en soi-même et par soi-même, les outils indispensables à l'établissement de son propre mieux être voire de sa guérison. On y parvient en pratiquant « l'autosuggestion consciente », ciblée et positive, véritable moteur de changement ; il s'agit pour chacun d'accéder à son subconscient en faisant en sorte que le conscient se déconnecte petit à petit ; ce dernier laissera donc ainsi et progressivement une place au rôle du « subconscient » qui, programmé par nous, positivement, enclenchera le travail pour l'exécution des projets, la réalisation de nos objectifs. Chacun peut donc trouver en soi, par ce moyen qu'est l'autosuggestion, la possibilité d'accéder à une source intarissable de force, de puissance et en conséquence, de changements considérables, tels que la maîtrise de soi, une modification du regard que nous portons sur les choses et l'existence, sur les difficultés rencontrées ; ainsi les simples réflexes s'en trouvent-ils surveillés, de même que les mots et expression que nous employons. On y parvient, en visualisant son objectif de telle sorte que l'imagination soit positivement programmée et qu'elle face agir la volonté dans le même sens pour que la réalisation de l'objectif visé ait lieu. S'imaginer que l'on peut faire quelque chose, c'est déjà et en même temps, mettre en œuvre les moyens de cette réalisation. Il ne s'agit donc plus de se lamenter devant les difficultés de la vie, ni même de se dire « je dois ou je veux y parvenir » mais « je vais réussir, j'en ai la possibilité, j'en ai le droit ». Pour atteindre ce stade, il faut bien sûr pratiquer la méthode, faire un travail régulier, persévérant et patient, d'auto-programmation consciente

suggestive positive, ciblée. Ce qui revient à se conditionner positivement pour ne pas être ruiné par la négativité. Pour éviter que le conscient n'intervienne et que le doute s'installe, cette « auto-programmation consciente » doit se faire par le moyen de l'utilisation de formules précises à connotation positive et répétées fréquemment, le plus rapidement possible. C'est ainsi que le « subconscient » s'en imprégnera et que l'imagination créatrice commandera la volonté qui, elle, fera agir.

À la fin de la conférence-débat du vendredi soir, nous avons déjà fait connaissance avec les principes essentiels et fondamentaux de la méthode COUÉ. Un exercice de mise en pratique a permis de clore cette soirée chargée mais très enrichissante et utile. Chacun est reparti avec ce qu'il considérait comme les clefs de son propre changement, celles qui doivent conduire au mieux-être, celles qui permettent de repousser ses limites, pour triompher des obstacles ou difficultés. C'est ce qui était attendu par tous.

Restait maintenant à se mettre au travail pour se familiariser avec la pensée d'E. COUÉ et surtout pour chercher à acquérir les moyens d'adopter sa méthode. C'est ce que la journée du samedi 6 mars nous a permis de faire : mieux connaître et approfondir la méthode COUÉ, en la pratiquant.

Après un rapide tour de table, demandé par Antoine ONNIS afin que chacun puisse se présenter et préciser ce qu'il attend personnellement de la journée, l'animateur est très vite rentré dans le vif du sujet en attirant notre attention sur certaines propriétés du cerveau humain, notamment sa grande plasticité, et donc sa grande malléabilité ; celle-ci nous rend justement capables d'agir sur lui pour obtenir de nouvelles connections, lesquelles sont à l'origine des changements recherchés. La spécificité de chacune des aires du cerveau rend également possible la variété d'un travail à opérer et donc celle des changements possibles attendus. C'est par la méthode COUÉ qu'on y parvient, mais celle-ci pouvant s'appliquer à toutes les circonstances de la vie, se diversifier donc en fonction de ces dernières et des projets ou objectifs que nous nous donnons.

Guidés par Antoine ONNIS, nous avons commencé par la mise en pratique, étape par étape, de la méthode général dans son ensemble, ensuite nous avons appris comment la diversifier pour l'adapter à n'importe quelle circonstance ou

objectif. Cela nous a permis entre autres de faire la connaissance du fameux « ça passe », formule considérée comme le chef d'œuvre d'E. COUÉ. Après chaque exercice, chacun des participants était invité à exprimer ses propres impressions et à porter un jugement sur ses réussites et ses échecs, sur ce qu'il avait trouvé accessible ou plus difficile dans la réalisation de ce qui lui était demandé par l'exercice. Ensuite, nous débattions et discussions avec l'animateur, qui nous ramenait toujours à l'essentiel de la méthode, malgré les différences existant entre les expériences vécues.

C'est ainsi que s'est déroulée la journée du 6 mars. Elle a, en fait, consisté en un approfondissement de la méthode COUÉ et de sa mise en pratique. De nouvelles formules, adaptées à chaque situation ont été données.

Chacun est reparti le sourire aux lèvres, conscient du chemin qui lui restait à parcourir. Mais comment était-il possible de douter de la réussite de la pratique de la méthode, puisque la confiance est d'abord et avant tout requise pour que cette réussite ait lieu ? Comme on avait alimenté l'esprit, il ne fallait pas pour autant en oublier le corps. Nous nous sommes retrouvés pour la pause déjeuner, partageant nourriture et idées, dans une grande convivialité, nous avons pu nous ressourcer avant d'attaquer l'après-midi ; Marie-Claire, très prévoyante, avait apporté un surplus de nourriture au cas où... plus gâteaux et café.

La journée s'est achevée vers 18h30 face à des participants motivés pour vivre autrement, dans la joie de vivre en bonne santé. L'ambiance était particulièrement chaleureuse, emplie d'espoir, et de bonheur !