

ÉMILE COUÉ

Didier Lambois

Je vais de mieux en mieux

Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux... Répétez cette phrase vingt fois¹ chaque matin et chaque soir et vous allez voir, vous irez mieux !

Mais je vous vois sourire, vous ne me prenez pas au sérieux. C'est pourtant une recette qui a connu un grand succès au début du XXème siècle.

La méthode Coué



Émile Coué, né en 1857 à Troyes et décédé en 1926 à Nancy, est un pharmacien qui a « redécouvert² », un peu par hasard, les vertus de l'effet placebo et le pouvoir de la suggestion dans les processus de guérison. Il avoue lui-même avoir vendu à des patients, lorsqu'il n'avait plus d'autres solutions, des flacons d'eau distillée en affirmant qu'il s'agissait de potions très efficaces, et en avoir constaté l'effet thérapeutique indéniable sur ses patients, persuadés qu'ils étaient d'être en mesure de pouvoir guérir.

Ayant épousé une nancéienne en 1884, il fait très vite (1886) la connaissance du professeur Liebeault (1823-1904) puis de Bernheim (1840-1919) qui sont les deux médecins, les deux maîtres à penser qui firent la célébrité de l'École de Nancy³. Il peut, grâce à eux, mieux analyser et mieux comprendre ce qu'il avait pressenti : le pouvoir de l'autosuggestion.

Il revend son officine et il s'installe définitivement à Nancy pour ouvrir une clinique dans sa résidence rue Jeanne d'Arc. Le succès est immédiat. Le bouche à oreilles fonctionne et les pauvres

1. Vous l'avez déjà lue deux fois, donc il ne vous reste plus qu'à la dire dix-huit fois.

2. Ce n'est pas une découverte. Dans ses *Essais*, Montaigne (1533-1592) décrivait déjà l'effet placebo, mais bien avant lui le papyrus Ebers, le plus ancien traité médical connu, montre que l'on connaissait déjà cet effet en Égypte au XVI^e siècle av. J.-C.

3. L'École de Nancy était, avec l'École de la Salpêtrière à Paris, la grande école de l'hypnose et de la suggestion. Connue du monde entier, elle a reçu la visite des plus grands psychothérapeutes de l'époque, dont Freud (1856-1939).

(il fait des visites gratuites) comme les riches le consultent (George VI d'Angleterre pour son bégaiement, le roi Albert 1^{er} de Belgique pour ses rhumatismes...). Il fait de nombreuses conférences dans toute l'Europe ; sa célébrité attire les foules, sa bonhomie et son enthousiasme sont convaincants. Sa tournée aux Etats-Unis est un triomphe. Le marchand de bonheur, c'est ainsi que les Américains le nomment, est reçu par le président Calvin Coolidge et fait plus de 80 conférences, c'est du délire, on parle de « couémania »⁴.

Mais la méthode Coué n'a rien pu faire contre la pneumonie qui emporta Émile Coué en 1926, et ce dernier tomba très vite dans l'oubli. Bien pis que l'oubli, la méthode tomba dans la dérision, la moquerie, et lorsque nous parlons aujourd'hui de cette méthode c'est toujours de façon péjorative. Les scientifiques n'ont pas été tendres avec ce petit pharmacien qui avait trop bien réussi. Il est vrai que ce dernier n'avait guère théorisé ses pratiques⁵ et qu'elles manquent certainement de fondements rigoureux. Est-ce à dire qu'il n'y a rien à retenir de ce que fit Émile ?

La postérité d'Émile

Peu nombreux sont les psychologues ou les thérapeutes qui affirment être les élèves de Coué, ce n'est pas assez sérieux, mais ils sont très nombreux, dans les faits, à s'inspirer de ce « faiseur de miracles »⁶ peut-être un peu charlatan.

Le succès que connaissent aujourd'hui tous les ouvrages consacrés à la pensée positive montre bien que l'esprit d'Émile n'est pas totalement éteint. Sourions ! Soyons optimistes ! Cultivons la gratitude ! Éloignons nous des rôleurs toxiques et cessons de nous plaindre ! Regardons les solutions, pas les problèmes etc. Tout cela est meilleur pour notre bonheur et notre santé. Mais là encore, tous ces conseils n'ont pas de fondements scientifiques.

Celui qui a créé le concept de « pensée positive », dans les années 1950, est un pasteur nommé Norman Vincent Peale (1898-1993). Il a écrit de très nombreux ouvrages (dont *La puissance de la pensée positive*, 1952) qui se sont vendus à des millions d'exemplaires. Il était le pasteur de Donald Trump et est par ailleurs considéré comme un précurseur de l'évangile de la prospérité⁷. La science n'est pas restée longtemps à l'écart de cette problématique de l'épanouissement personnel et du bonheur. C'est dans le prolongement de la « psychologie humaniste »⁸, lors du congrès annuel de l'APA (*American Psychological Association*) en 1998, qu'apparaît le concept de « psychologie positive ». Les centres d'intérêt de cette psychologie restent ceux de la pensée

4. Un roman historique de Caroline Charron nous fait revivre ce voyage de 1923 : *Monsieur Coué & moi*, éditions Complicités, 2018.

5. Émile Coué a peu écrit mais son ouvrage *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* avait connu un succès énorme.

6. C'était un autre des surnoms d'Émile Coué.

7. La théologie de la prospérité est une doctrine largement diffusée aux Etats-Unis par les télévangélistes. Trouvant sa justification dans la parabole des talents (Évangile de saint Matthieu, chap. 25, 14-30) cette théologie enseigne qu'il faut faire fructifier son argent, que la richesse est un signe de santé spirituelle et que la pauvreté est une punition de Dieu. Cette interprétation de la parabole est bien sûr très discutable, mais elle convient bien aux riches, d'autant plus qu'elle se conclut en disant : « À celui qui a, on donnera encore, et il sera dans l'abondance ; mais celui qui n'a rien se verra enlever même ce qu'il a ».

8. On qualifie de « psychologie humaniste » toutes les études qui portent davantage sur le potentiel humain plutôt que sur ses faiblesses et ses dysfonctionnements

positive, à savoir la recherche du bien-être, mais cette fois elle s'appuie sur des méthodes expérimentales et des mesures rigoureuses. Et si nous voulons faire une véritable différence entre « pensée positive » et « psychologie positive » nous dirons que les psychologues ne sont pas des coaches en développement personnel mais qu'ils cherchent simplement à comprendre et à valider ou invalider certaines théories qui viennent de trop nombreux gourous. Mais cette distinction reste fragile ; les ouvrages qui donnent des conseils de bien-être se vendent tellement bien que la tentation est grande...

Le professeur Martin Seligman (né en 1942), fondateur de la psychologie positive, est lui-même l'auteur de nombreux ouvrages de vulgarisation qui sont des succès en librairie⁹. Mais il est initialement un professeur de psychologie expérimentale et c'est en expérimentant et en prolongeant les travaux de Skinner (1904-1990) sur le conditionnement opérant qu'il découvre par exemple ce qu'il nomme « l'impuissance apprise ».

Pavlov (1849-1936) avait déjà théorisé l'idée de conditionnement (chacun connaît les fameux réflexes conditionnels qu'il mit en évidence). On parle dans ce cas de « conditionnement classique » : stimuli (une cloche) réponse (le chien salive). En travaillant expérimentalement, dans une boîte conçue à cet effet, Skinner montre que le conditionnement peut être qualifié « d'opérant » s'il a des conséquences positives, ou pour reprendre ses termes : « renforçantes ». Nous pouvons apprendre à un animal à avoir toujours la même réponse face à un stimuli ; si un animal remarque par exemple qu'en actionnant un levier il interrompt le choc électrique qu'on lui fait subir, au bout de quelques expériences il « saura » ce qu'il doit faire et il le fera, il n'est pas « bête » !¹⁰

Seligman va un peu plus loin encore en analysant le comportement d'animaux (des chiens) soumis eux aussi à des chocs électriques. Un premier groupe de chiens a la possibilité d'interrompre ces chocs, et comme ils ne sont pas bêtes... Un deuxième groupe n'a aucune maîtrise sur ces chocs, les chiens ne peuvent que les subir et ils finissent par se résigner. Par la suite, en mettant tous ces animaux dans une situation où il y a une solution facile pour éviter les chocs, les chiens du premier groupe trouveront la solution, ceux du second ne chercheront pas et ils se résigneront à subir cette nouvelle série de chocs électriques. C'est là ce que Seligman nomme « l'impuissance acquise », et nous y sommes souvent confrontés.



La boîte de Skinner, avec une grille électrifiée, deux leviers, deux lampes etc.

9. Trois sont traduits en français, et leurs titres montrent bien ses intentions : *Changer, oui c'est possible* (1999), *La force de l'optimisme* (2008), *La fabrique du bonheur* (2011).

10. Notons bien que cet apprentissage par conditionnement ne développe en rien la compréhension et les capacités intellectuelles de l'apprenant.

« Moi, de toute façon, j'ai toujours été nul en maths »

Que pouvons-nous faire face à cette impuissance apprise ? Nous avons essayé tellement de fois que nous pourrions être enclins à nous résigner, mais ce serait là aussi de l'impuissance acquise. Nous pourrions essayer la méthode Coué mais nous savons que même s'il est mieux de se dire « je suis bon » plutôt que « je suis mauvais » cela ne suffira pas. Nous pouvons aussi, comme Alain ([voir Petit Vert n°138](#)) croire à l'effet Pygmalion, c'est une condition nécessaire mais qui ne suffira pas. Nous ne serons efficaces que lorsque nous accepterons de revenir sur ce long passé traumatisant qui est à l'origine de cette impuissance acquise. Un long travail archéologique, indispensable.

PHRASE DU TRIMESTRE

Une ligne est un point parti marcher ([Paul Klee](#))

Cette phrase a inspiré une [vidéo](#) pour une exposition à Ottawa au musée des beaux-arts du Canada.

On y trouve un complément.

Quand un point commence à bouger pour devenir une ligne, cela demande du temps. De même quand une ligne devient plan, et que des plans en mouvement produisent des espaces. L'œuvre d'art surgit-elle d'un seul coup ? Non, elle se construit pièce par pièce, comme une maison. Paul Klee

Une ligne est un point qui est parti marcher ([Paul Klee](#)).

Cette traduction légèrement différente est le titre de deux vidéos faites à l'école d'arts de la Seyne sur Mer à destination de jeunes élèves.

[Vidéo 1](#)

[Vidéo 2](#)



Cette autre traduction a inspiré un dessin qui a circulé sur la Toile.