

LA METHODE COUE

1. Définir un but

Nous n'arrivons pas au résultat souhaité si nous ne l'avons pas prévu. L'objectif doit être le plus précis possible.

2. Pratiquer sans effort

L'autosuggestion se pratique dans la détente et le lâcher prise.

Par exemple au cours d'une séance de décontraction et de respiration en position assise ou allongée.

Pour ne pas avoir à faire l'effort de compter le nombre répétition, Emile Coué conseille d'utiliser une corde à 20 nœuds (un peu comme un chapelet...)

La répétition des phrases (autosuggestion) peut se faire également en faisant autre chose qui occupe le conscient : Se doucher, faire du jogging, conduire, repasser, marcher...

3. Parler à haute voix

Pour une autosuggestion générale répéter plusieurs fois de suite (10 fois de suite et 3 fois par jours selon Emile Coué) :

" Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. "

Autosuggestion spécifique :

" Je suis de plus en plus ... "

" Ma ... s'améliore de jours en jours "

" C'est facile et je peux ..."

La répétition se fait à voix haute pour que "l'ordre" passe aussi bien par l'oreille interne que par l'oreille externe.

Utiliser une voix monotone et peu portée comme une litanie.

Comment construire une autosuggestion ?

1°) Commencer par "Je"

2°) Utiliser le présent ou le futur proche (verbe aller au présent + verbe d'action à l'infinitif)

3°) Formuler la décision, demande ou objectif positivement : **sans “ne....pas...”**

4°) Avec le plus de précision possible en répondant dans la mesure du possible aux questions suivantes :

Avec qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ?

Exemple pour un insomniaque : “ Je vais dormir cette nuit dans mon lit, profondément, d’une traite et jusqu’à 7h00 du matin.”

Et non pas “ je ne vais plus faire d’insomnie”....

Pratiquer régulièrement

N'attendez pas d'avoir un besoin impératif, pratiquez au quotidien l'autosuggestion et tout au long de votre vie.

BONNE PRATIQUE !