



Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. (Émile Coué)

LA MÉTHODE COUÉ

(Le MANUEL a été écrit pour les participants du cours de formation où on peut poser des questions)

Manuel de formation pour apprendre la méthode Coué

Giammario Trippolini

Introduction

La Méthode Coué prend le nom du pharmacien français Émile Coué son fondateur, qui a passé ses dernières années de sa vie à la faire connaître pour le bien de l'esprit et du corps de l'humanité. Dans le domaine du possible on peut obtenir des résultats surprenants pour résoudre des problèmes, pour guérir des maladies, et pour avoir du succès dans la vie personnelle et professionnelle. Ce manuel de formation explique la pratique de la Méthode Coué et donne des définitions des cinq mots clés de Coué : « maîtrise de soi même », « autosuggestion », « visualisation », « volonté » et « imagination ».

Nous même, nous avons expérimenté l'efficacité de la Méthode Coué pour résoudre vite et facilement des problèmes physiques et psychiques dont le stress. Ma famille est constituée de sylviculteurs, vivant dans la forêt, loin de la société pendant des mois. Outre leur compétence de sylviculteur, ils prenaient soin de ceux qui tombaient malade. Grâce à la médecine naturelle ils pouvaient apporter leur aide et surtout un soutien psychique. Les pratiques et les formules de notre père ou de notre grand-père étaient comparables en tous points, aux pratiques et aux formules d'Émile Coué. Depuis 40 ans je connais et pratique la Méthode Coué et j'en ai reçu tant de profit qu'en faisant le bilan de ma vie je peux affirmer que la seule Méthode Coué m'a plus apporté davantage que les études universitaires de philosophie, de psychologie, de théologie, de langues et d'histoire réunies. J'ai travaillé dans un collège avec les élèves les plus difficiles en échec scolaire. En trois semaines dans notre famille et avec la méthode Coué je pouvais les réinsérer tous (avec un résultat de 100%) dans la classe normale comme de bons élèves. Ma grande satisfaction c'est d'avoir expérimenté et réalisé la phrase d'Émile Coué :

« Si la suggestion est utile dans le traitement des affections morales et physiques, quels services bien plus grands encore ne peut-elle pas rendre à la société, en en transformant en honnêtes gens les malheureux enfants qui peuplent les maisons de correction et qui ne sortent de là que pour entrer dans l'armée du crime ?

Que l'on ne vienne pas me dire que cela est impossible. Cela est possible et je puis vous en fournir la preuve. »

La pratique de la Méthode Coué est simple et les règles que Coué a formulées sont faciles à comprendre. Mais il est aussi important d'approfondir nos connaissances sur l'essence de la méthode et sur les moyens pour l'appliquer avec cohérence et sans erreur. En effet le désir d'É. Coué était surtout d'enseigner et d'encourager à pratiquer la méthode avec des exercices simples et efficaces. La solution du problème, de la maladie, de la douleur, de la peur, de la dépression doit arriver vite et totalement. Il ne faut pas se poser la question : dans quelle domaine la méthode est efficace ? Parce que les mots dans sa formule « à tous points de vue » n'admettent pas d'exception. Une seule restriction est mentionnée « dans le domaine du possible ». La Méthode Coué ne peut me donner des ailes, parce que cela est impossible.

Je recommande à tout le monde de faire un bon usage de la Méthode Coué et d'en profiter pour son bonheur.

Giammario Trippolini 2011

ÉMILE COUÉ

Émile Coué est né à **Troyes le 26 février 1857**. Quelques mois après sa naissance son père, employé des Chemins de fer, il est muté à **Nogent-sur-Seine**, où Émile vivra 13 ans. De 1870 à 1875, il suit les cours du **Lycée** de Troyes jusqu'au **Baccalauréat** de philosophie et de sciences. Après 8 ans de stages et d'études à Troyes et à **l'école Supérieure de Pharmacie** de Paris, il obtient son diplôme de **Pharmacien** de 1^{ère} classe. En 1883, il prend la responsabilité de la Pharmacie Chominot à Troyes. C'est là qu'il rencontre **Lucie Lemoine**, jeune fille de **Nancy** en

visite avec sa famille, qui deviendra sa femme en 1884. Dans ses déplacements à Nancy Émile Coué rencontre le Dr Liébault et le Professeur Bernheim qui emploient tous les deux l'hypnose pour la thérapie de leurs malades. Après 1895, il partage son temps entre Troyes et Nancy. En 1910, il **s'établit définitivement à Nancy** jusqu'à sa mort le 2 juillet 1926. Pendant toute sa vie, il a étudié, expérimenté et défini les lois, ainsi que le contenu et la pratique de sa Méthode basée sur **l'autosuggestion et l'imagination**. Pour permettre aux patients d'obtenir la réussite dans de nombreux domaines possibles (santé corporelle et spirituelle, autant que succès professionnels et dans l'éducation des enfants), il a trouvé des **règles et exercices simples** qui, en peu de temps, ont attiré chez lui des milliers de personnes. Elles venaient vers lui, parce qu'elles apprenaient par sa méthode **à résoudre toutes sortes de problèmes**. Après la diffusion de ses travaux, il a été invité à de nombreuses conférences en France, Angleterre, Belgique, Allemagne, Norvège, Italie, Autriche et très souvent en Suisse, aussi bien qu'aux États-Unis. Ainsi **entre le 4 janvier et le 9 février 1923**, il a tenu **des** conférences à New-York, Washington, Philadelphie, Cleveland, Yale, Pittsburgh, Columbus, Cincinnati, Dayton, Toledo, Detroit, Chicago, Buffalo et Rochester (SLP: *Travaux de la Société 1923 1^{er} sem.*) En 1924 il y est retourné de nouveau avec un immense succès. Ses grands **amis** étaient l'industriel **Henry Ford** et l'avocat **Mengin, Maire de Nancy**.

Émile Coué nous a laissé son enseignement dans un petit livre « **La maîtrise de soi même par l'autosuggestion consciente** » que nous prenons comme base de ce manuel en y faisant référence dans le cours du texte.

Émile Coué nous introduit :

« S'il y a parmi vous des incrédules, et il y en a, je leur dirai tout simplement : « Venez chez moi, voyez et vous serez convaincus par les faits. »

Il ne faut pas croire cependant qu'il soit absolument nécessaire de procéder comme je viens de le dire pour employer la suggestion et déterminer l'autosuggestion. La suggestion peut être faite aux gens à leur insu et sans aucune préparation. Que, par exemple, un docteur qui, par son titre seul, exerce déjà sur son malade un effet suggestif, vienne à lui dire qu'il ne peut rien pour lui, que sa maladie est incurable, il provoque dans l'esprit de ce dernier une autosuggestion qui peut avoir les conséquences les plus désastreuses; qu'il lui dise au contraire que sa maladie est grave, il est vrai, mais que, avec des soins, du temps et de la patience, la guérison viendra, il pourra obtenir quelquefois et souvent même des résultats qui le surprendront.

Autre exemple : Qu'un médecin, après avoir examiné son malade, rédige une ordonnance et la lui donne sans aucun commentaire, les médicaments prescrits auront peu de chance de réussir; mais qu'il explique à son client que tels et tels médicaments devront être pris dans telles et telles conditions et produiront tels et tels effets, presque infailliblement les résultats annoncés seront obtenus.

S'il y a dans la salle des médecins ou des confrères pharmaciens, qu'ils ne me croient pas leur ennemi; je suis au contraire leur meilleur ami. D'un côté, je voudrais voir inscrire dans le programme des Écoles de Médecine l'étude théorique et pratique de la suggestion, pour le plus grand bien des malades et des médecins eux-mêmes, et d'un autre côté, j'estime que, chaque fois qu'un malade va trouver un médecin, celui-ci doit toujours lui ordonner un ou plusieurs médicaments, quand même ceux-ci ne seraient pas nécessaires. Le malade, en effet, quand il va trouver son docteur, y va pour qu'on lui indique le médicament qui guérira. Il ne sait pas que, le plus souvent, c'est l'hygiène, le régime qui agit; il y attache peu d'importance. C'est un médicament qu'il lui faut;

Si, à mon avis, le médecin prescrit seulement à son malade un régime sans aucune médication, celui-ci sera [[26]] mécontent, il se dira que c'était bien inutile de se déranger pour qu'on ne lui donne rien à prendre, et souvent il ira trouver un autre docteur. Il me semble donc que le médecin doit toujours prescrire des médicaments à son malade et, autant que possible, pas de ces médicaments spécialisés autour desquels on fait tant de réclame et qui ne valent, le plus souvent, que par la réclame qu'on leur fait, mais bien des médicaments formulés par eux-mêmes, qui inspirent au malade infiniment plus de confiance que les pilules X ou les poudres Y qu'il peut se procurer facilement dans toute pharmacie, sans qu'il soit besoin d'aucune ordonnance.

L'ESSENCE DE LA MÉTHODE COUÉ

Souvent on introduit de la confusion en désirant définir la Méthode Coué. On dit que c'est de « l'autosuggestion », de la « pensée positive », du « mental-training ». En réalité, ces concepts sont des moyens pour rejoindre l'essence,

qui est bien claire dans le titre de son petit livre : « **La maîtrise de soi même par l'autosuggestion consciente** ».

Alors il doit être clair que :

- le but de la Méthode Coué est la maîtrise de soi même,
- l'autosuggestion consciente est le moyen pour la rejoindre,
- la relaxation est un préalable utile pour accueillir les suggestions,
- les formules répétées sont les idées ou les images (que j'appelle « pilules spirituelles ») à visualiser et à mémoriser dans le subconscient et qui de là influencent tout l'être (corps et esprit) humain positivement ou négativement selon que les idées ou les images sont constructives ou destructrices, positives ou négatives.
- la discipline et la constance dans la répétition des exercices pratiques sont indispensables à la réussite.
- les exercices fons que l'on devient le « maître » de son corps et de son esprit. Sans exercices aucune maîtrise. La maîtrise de soi même est LA source de liberté et de parfaite joie, qui sont l'essence de la personne humaine.

I. La maîtrise de soi même

1. Qu'est-ce que la maîtrise de soi même?

Le grand philosophe Thomas d'Aquin (1225-1274) a écrit: «Tout ce qu'on réalise est le résultat de la maîtrise de soi même». Cela peut expliquer pourquoi Émile Coué, qui veut nous donner le bonheur physique et psychique, concentre son enseignement sur la maîtrise de soi même.

Vers la fin du XIX et le commencement du XX siècle la « Maitrise de soi même » était un peu à la mode. Un livre surtout eu une grande diffusion « Le gouvernement de soi même » publié en 1905 par Antonin Eymieu. Il a résumé dans cette œuvre le contenu de 7 ans de conférences tenues dans la salle de la Philharmonique de Lyon.

Selon Eymieu, le gouvernement de soi-même, est possible de 3 façons:

- a) Par les idées pour gouverner les actes,
- b) Par les actes pour gouverner les sentiments,
- c) Par les sentiments pour gouverner les idées et les actes.

Eymieu explique clairement l'interdépendance entre idées, actes et sentiments. Mais A. Eymieu ne dit pas qu'est ce qu'on doit faire concrètement pour rejoindre « le gouvernement de soi même ». Il confie tout à la volonté.

Totalement contraire est l'enseignement de Émile Coué qui affirme « *Quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte, sans aucune exception* ». En outre Coué nous donne des exercices concrets à répéter régulièrement pour rejoindre le but en employant l'autosuggestion consciente.

En 1929 le théologien Joseph Enthofer a écrit en latin sa thèse de Doctorat à l'Université Angelicum de Rome avec le titre « De imperio sui ipsius ».

En 2001 Gerhardt Rot a publié un livre scientifique sur l'interdépendance entre sentiment idée et action. Le titre du livre est : *Fühlen (sentiment), Denken (penser), Handeln (agir) : Wie das Gehirn unser Verhalten steuert., éd. Suhrkamp. (Comme le cerveau gouverne notre agir)*. Toutes les intuitions d'Émile Coué ont été confirmées par les expérimentations les plus modernes sur le cerveau. Mais ce qui manque à tous les études ce sont les moyens pratiques pour arriver à prendre notre destin dans notre main. Et cela est le fondement de la Méthode Coué : être maître de notre destin et de notre bonheur.

2. **Définition de la maîtrise de soi même:** elle est la **gestion** de soi même, des propres idées, des propres actes et des propres sentiments, en un mot **s'appartenir** complètement et être **responsable** de son destin en se dirigeant (dans le champ du possible) vers le bonheur à tous points de vue.
3. **Maîtrise de soi et liberté.** La liberté constitue l'essence de la personne humaine. Sans liberté je suis un être végétant comme une bête ou un arbre mais pas une personne douée d'intelligence et de liberté. Par contre si je m'appartiens complètement, cela veut dire que je suis une personne libre de faire de moi ce que je veux (dans le champ du possible). Souvent nous constatons que la peur, le stress, les soucis, les dettes, les



partenaires, le chef, les parents, les collègues etc. prennent une partie importante de nous. Alors nous ne nous sentons plus complètement libres. É. Coué nous indique les moyens de rejoindre la propriété de nous même et la liberté.

4. **Liberté et joie.** L'homme est né pour le bonheur, pour être joyeux. Mais seulement si je me sens une personne libre je me peux dire heureux. Les différents plaisirs sont parfaits s'ils sont accompagnés par la conviction que nous sommes libres de les goûter ou de les refuser. Si l'on est contraint de manger, d'ouïr, de voir ce qu'on ne veut pas, alors on ne peut pas vraiment jouir. Saint François d'Assise incarne la joie parfaite. Il est le seul qui a inspiré un chapitre du livre *Fioretti (XIII siècle)* : «**La parfaite joie**». Pour lui la parfaite joie n'est pas dans la science, dans les langues, dans les miracles, dans la conversion des pêcheurs ou des infidèles, mais **dans la maîtrise des soi même**, par exemple, si l'on ne conçoit pas de mauvaises pensées sur quelqu'un qui nous a maltraités. Aussi pour saint Paul l'homme est né pour jouir. Il a recommandé quatre fois dans ses lettres : Soyez heureux, je vous le répète, jouissez chaque instant (Phil. 4,4).
5. Le résumé de toutes les théories écrites le long des siècles a été donné par le Talmud, recueil de traditions rabbiniques qui va environ du 700 avant Christ au 500 après Christ:
Prends conscience de tes pensées, parce qu'elles deviendront tes mots.
Prends conscience de tes mots, parce qu'ils deviendront tes actes.
Prends conscience de tes actes, parce qu'ils deviendront tes habitudes.
Prends conscience de tes habitudes, parce qu'elles deviendront ton caractère.
Prends conscience de ton caractère, parce qu'il deviendra ton destin.
6. **En Conclusion** pour E. Coué la maîtrise de soi même est le but à rejoindre dans notre vie, parce qu'elle nous permet de goûter la liberté et la parfaite joie et de nous libérer de tout ce qui est contraire à la liberté et à la parfaite joie. É. Coué nous indique comment faire : en pratiquant l'autosuggestion consciente (Talmud: prends conscience!)

II. Autosuggestion

Émile Coué en a donné la **définition** : «*L'AUTOSUGGESTION est l'influence de l'imagination sur l'être moral et l'être physique de l'homme* ».

É. Coué explique encore: «*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 doué 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*».

L'autosuggestion est un moyen, un instrument, une machine, qui peut être utilisée en bien ou en mal.

Il faut suggestionner **consciemment le subconscient** avec des idées positives. C'est à dire que si je veux être heureux il faut que consciemment je cherche des idées, des images, des mots, des gestes heureux, positifs, bons.

Coué : «*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*».

Construction de notre cerveau :

Le conscient : demi-sphère cérébrale avec cortex frontal, préfrontal, latéral. Dans cette sphère du cerveau, une partie des sensations est filtrée et l'autre ne l'est pas, mais influence tout de même notre subconscient.

L'inconscient ou le subconscient : tissu limbique et centres sous-jacents de la matière grise, nucleus occipitaux, hypophyse, amygdale, hippocampe, cervelet, thalamus, hypothalamus fornix .

Le subconscient se sert de l'imagination pour agir.

Le conscient transmet une idée au subconscient qui ne discute plus si elle est bonne ou mauvaise, mais il la traduit en acte. Le conscient est l'organe législatif, comme **le subconscient est l'organe exécutif, qui trouve les moyens de réaliser l'idée donnée**.

Quelle est la signification du concept d'autosuggestion ?

Le mot dérive du **grecque et du latin** : «auto – sub – gestio».

AUTO est un mot grec qui veut dire «soi même, tout seul, sans l'aide d'autrui».

SUB est une préposition latine qui veut dire « sous, dessous».

GESTIO (nominatif de gestio, gestionis) est un mot latin pour gestion (d'une entreprise), gouvernement (d'une nation), maîtrise (de soi même), direction (d'une école) etc.

Autosuggestion alors veut dire la « gestion de soi même par le **sub**conscient » La même signification d'une partie du titre du livre d'Émile Coué « La maîtrise de soi même ». Alors prononcer tout le titre « La maîtrise de soi même par l'autosuggestion consciente» serait comme dire « La maîtrise de soi même par la maîtrise(ou gestion) de soi même au moyen du subconscient».

Ici on peut noter comme pour Coué la maîtrise ou la gestion de soi même représente l'essence de la vie humaine. Je suis maître de moi (ou je me possède), je suis libre, je suis heureux, je peux diriger ma vie.

Voilà alors que le but de notre vie est la maîtrise de soi même. Mais comme cette maîtrise vient à moi ? Toute seule, inconsciemment ? NON, répond É. Coué, elle doit être rejointe consciemment, avec des exercices bien choisis et bien programmés. Écoutons Émile Coué :

«Lorsqu'on sait mettre l'autosuggestion 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».... « J'ajoute encore ceci, et c'est une chose extrêmement importante; si jusqu'à présent, vous avez éprouvé vis-à-vis de vous-même une certaine défiance, je vous dis que cette défiance disparaît peu à peu pour faire place, au contraire, à de la confiance en vous-même, basée sur cette force d'une puissance incalculable qui est en chacun de nous. Et cette confiance est une chose absolument indispensable à tout être humain. Sans confiance en soi, on n'arrive jamais à rien, avec de la confiance en soi, on peut arriver à tout (dans le domaine des choses raisonnables, bien entendu). Vous prenez donc confiance en vous et la confiance vous donne la certitude que vous êtes capable de faire non seulement bien, mais même très bien, toutes les choses que vous désirez faire, à la condition qu'elles soient raisonnables, toutes les choses aussi qu'il est de votre devoir de faire»... Qu'est-ce donc que la suggestion ? On peut la définir « 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 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. »

III. Imagination ou visualisation et volonté

L'IMAGINATION est la faculté d'organiser les idées ou les images qui sont répandues dans les différents ordinateurs du subconscient (thalamus, amygdale etc.) C'est à dire que les images envoyées par le conscient au subconscient viennent coordonnées pour agir sur nos mouvements et sur toute l'activité de notre corps. Souvent elle est si créative et elle emploie si peu de temps à la combinaison des moyens capables de résoudre les problèmes du corps ou de l'âme qu'il semble elle fasse des miracles. Mais si le conscient envoie des messages négatifs sans les avoir contrôlés et refusés alors l'imagination peut causer des maux incalculables.

Sur l'imagination Coué dit : *Nous pouvons assimiler l'imagination à un torrent qui entraîne fatalement 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, le 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 imaginaire, je vais montrer que cet être, considéré comme indomptable, peut être aussi facilement dompté qu'un torrent ou un cheval sauvage

Émile Coué nous enseigne à acquérir **l'habitude** de nous suggérer des images, des pensées positives, saines et bonnes qui doivent se substituer à la peur et au doute.

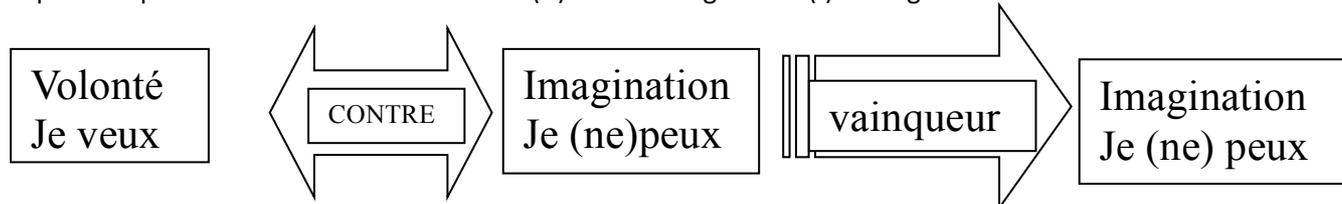
É. Coué : *« Des nombreuses expériences que je fais journallement depuis vingt ans et que j'ai observées avec un soin minutieux, j'ai pu tirer les conclusions qui suivent et que j'ai résumées sous forme de lois :*

- 1 **Quand** la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte, sans aucune exception;
- 2 **Dans** le conflit entre la volonté et l'imagination, la force de l'imagination est en raison directe du carré de la volonté;
- 3 **Quand** la volonté et l'imagination sont d'accord, l'une ne s'ajoute pas à l'autre, mais l'une se multiplie par l'autre.
4. **L'imagination** peut être conduite.
(Les expressions « en raison directe du carré de la volonté » et « se multiplie » ne sont pas rigoureusement exactes. C'est simplement une image destinée à faire comprendre ma pensée.)

Émile Coué a eu le courage d'affirmer une chose que beaucoup de monde a contestée et qui a été démontrée en laboratoire.

**a) Quand la volonté et l'imagination
sont en lutte, c'est toujours l'imagination
qui l'emporte, sans aucune exception. (1^{ère} Loi)**

On peut l'exprimer avec la formule : volonté (V) contre Imagination (I) = Imagination.



Quelques Exercices : (Attention ! Faites le prochain exercice **seulement** après avoir lu le texte)

Exercice: asseyez-vous et relaxez vous. Serrez vos mains et vos yeux et pensez pendant quelques minutes seulement à cette phrase : «je veux ouvrir les mains et les yeux mais je ne peux pas». Et après vous contrôlez ce qu'il se passe : vos mains et vos yeux reste fermés. Vous voulez ouvrir les mains et les yeux parce que vous pensez «**je veux**», (un acte de volonté) mais vous ne les ouvrez pas parce vous y ajoutez « **mais je ne peux pas** ». C'est à dire **l'imagination** que vos mains et vos yeux restent serrés **l'emporte** toujours sans exception sur la volonté, sur le vouloir les ouvrir. Et cela même si l'idée est fausse, parce qu'il est faux que « vous ne les pouvez pas ouvrir ». Et cela parce que c'est le subconscient qui influence les mouvements du corps. Et le subconscient ne contrôle pas si l'idée ou l'imagination est vraie ou fausse. Il est aveugle et met en pratique les images données par le conscient indépendamment de la volonté.

Vous ouvrirez les mains et les yeux seulement **en changeant** la phrase en : «je veux ouvrir les mains et les yeux, je peux les ouvrir et je les ouvre».

Alors vous êtes prêts à faire l'exercice mais faites **attention** que après une minute de mains et yeux serrés vous passez à penser la phrase « je peux les ouvrir et je les ouvre ». Je vous conseille de faire ces exercices avec un thérapeute de la méthode Coué. Il vous expliquera que si vos mains et vos yeux restent serrés de même restera serrée la porte qui donne l'accès à la santé si vous êtes malade et vous pensez de ne pouvoir pas guérir. Pour se guérir il faut absolument penser «je peux guérir», ou comme Coué nous conseille: «ça va de mieux en mieux ». L'exercice des mains serrées vous pouvez le faire avec la demie-phrase : «Je veux ouvrir les mains mais...» ou «je veux ouvrir les mains et les yeux **mais** je ne sais pas **si** je peux ». Le résultat est nul parce que vous n'ouvrirez pas les mains même si vous avez dit « je veux... ». En ajoutant le petit mot « mais... », vous doutez de pouvoir les ouvrir. Le doute est le contraire de confiance et son résultat est «le néant». Pour cette raison, Jésus et les prophètes et les autres fondateurs des religions ont confondu ses disciples à la phrase «Pourquoi doutez-vous?».

Autre exemple, double effet nul : « je suis debout, au milieu de la pièce, je ferme les yeux et je pense « je vais en avant ou en arrière ? » Effet nul, je ne peux bouger ni en avant ni en arrière. Je reste bloqué pour toujours.

La même chose se passe pour les maladies. Ce n'est pas le « vouloir guérir» qui vous guérit, mais l'imagination, la confiance et la foi de l'expression «je peux guérir et je commence de maintenant à améliorer» qui mobilise toutes les cellules à apporter la santé. Le doute et la peur sont les messagers de la maladie et de la mort.

Dans la santé du corps ou de l'esprit se passe la même chose. Si vous doutez que le docteur, le médicament, ou le traitement vous apportent du bien, vous ne guérissez pas. C'est pour ça que la **Méthode Coué aide les docteurs et les pharmaciens, parce qu'il enseigne au patient d'avoir confiance en eux**. Et la confiance apporte la guérison et évite le changement de médecin ou de pharmacien. Si le patient a confiance en eux, il reviendra les consulter. Méconnaître la Méthode Coué de la part des docteurs et pharmaciens manque à leur formation et contribue à la souffrance des patients.

Voilà le texte écrit par Émile Coué :

«*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 accepterons 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 écrierez-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 rendrez 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 m. 25 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».

Par conséquent, il faut arrêter de dire aux enfants ou aux adultes : Si tu veux... si tu veux... si tu veux...

Mais il faut leur dire : Tu le peux, tu as réussi, parce que tu es capable... Tu es intelligent pour le comprendre...

Imagine-toi que toutes les cellules de ton corps sont alarmées de ta maladie et s'apprêtent à contribuer avec leurs moyens (anticorps, minéraux, vitamines, protéines) à la guérison. Visualise comme ta douleur passe, s'enfuit loin de toi. Tu as beaucoup d'énergie au tous points de vue. Tu es capable de résoudre, dans le domaine du possible, chaque problème ou difficulté. Tu es le maître des moyens que ton « Père qui est aux cieux » et ta nature t'ont donné.

Voilà quelques **témoignages** de l'importance de l'imagination qu'aujourd'hui on appelle souvent visualisation ou fantaisie (en latin « *imago imaginis ou visio visionis* », en grec « *fantasia* ») par des penseurs passés :

- a) Le philosophe stoïcien Épictète, né autour de 50 avant J.C. disait à ses disciples: Dieu nous a donné la chose la plus sublime qui le rend heureux : l'imagination et la fantaisie. Si nous les utilisons de la bonne manière, elles nous permettent de vivre une existence libre, facile, joyeuse, solide. Utiliser de la bonne manière la fantaisie et l'imagination, cela revient à pratiquer l'auto - gestion et la maîtrise de soi même, le droit et la loi, en somme, notre force et notre courage.
- b) Michel de Montaigne (1533-1592) en 1580 publie un de ses «Essais » avec le titre «*Force de l'imagination* ». Il dit qu'il y a « *une étroite couture de l'esprit et du corps s'entre-communicants leurs fortunes... Par la force de l'imagination nous tressautons, nous tremblons, nous pâlissons et rugissons aux secousses de nos imaginations et renversés dans la plume sentons notre corps agité quelque fois jusqu'en expirer* ». Les *Stigmates de Saint François peuvent être produites par l'imagination de rassembler en tout à Jésus Christ.*
- c) Pierre Gassendi (Gassendi 1592-1655) et Tommaso Fieno d'Aversa ont écrit « *de viribus imaginationis* » ou de la force de l'imagination.

Antonio Muratori en 1745 publie un livre « Della forza della fantasia o 'immaginazione umana" ou il dit: « je me permets de toucher un domaine de la médecine parce qu' il est certain que beaucoup de malheurs corporels peuvent être causés par l'imagination mal employée. Et au contraire l'imagination a le pouvoir de guérir des maladies et quelque fois même instamment. »

Le mérite d'Émile Coué est d'avoir donné à tout le monde la méthode permettant d'utiliser la force de l'imagination à l'amélioration de la santé et à la guérison des maladies.

b) Réflexion : La libre volonté: n'existe-elle pas ?

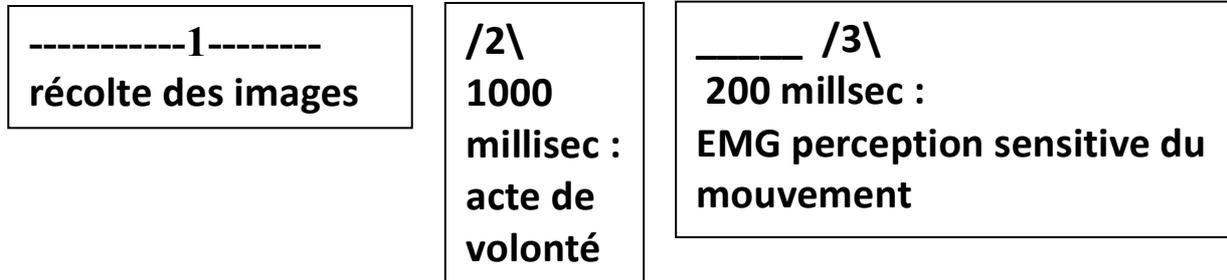
Le neurobiologiste américain Benjamin Libet a démontré dans son essai de 1983 (confirmé en 1999 par Patrick Haggard et Manfred Eimer) que l'acte de volonté dépend toujours des idées et des images qu'on a précédemment accumulées. Leurs expériences avec l'Électromyogramme (EMG) ont démontré la loi de Coué : l'imagination l'emporte toujours sur la volonté sans exception.

Les neurologues ont pu démontrer que l'exécution d'un acte de volonté est précédée en moyenne de 500

millisecondes par le contrôle des images données.

On peut résumer le processus découvert par Libet de la manière suivante dans « la volonté de faire un pas en avant:

- a) 0 seconde : Récolte d'idées et d'images autour du mouvement (je peux, le pied est sain, l'action est bonne, motivation etc.) : je peux bouger le pied
- b) 1000 millisecondes : acte de volonté contraint par les images données : je décide de bouger le pied
- c) 200 millisecondes : perception sensitive du mouvement : je bouge le pied



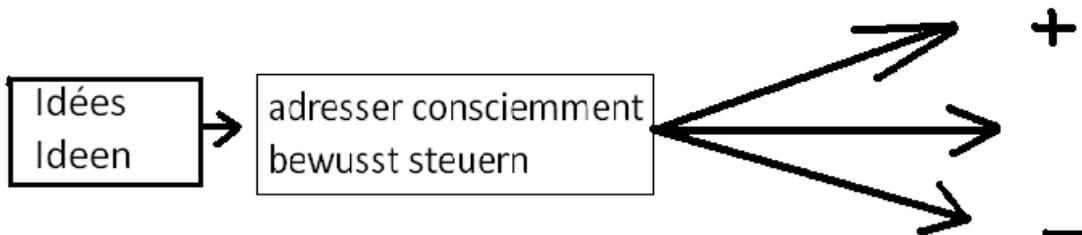
(Gerhard Roth : Fühlen...2001 Shurkamp)

La volonté est obligée d'agir en fonction d'une image préalable. Où est la liberté ?

La réponse d'Émile Coué consiste à gouverner la récolte des idées **CONSCIEMMENT**.

c) L'imagination peut être conduite (4ème Loi)

Consciemment je peux choisir des informations, des idées ou des images positives ou négatives à mémoriser dans mon subconscient grâce à l'autosuggestion. Par exemple, je dis consciemment : Pour être fort j'imagine être un rocher ou une chêne.



L'imagination négative engendre une contraction ou une distorsion de la peau (rides sur le front ou peau d'orange), des veines, des artères, des vaisseaux lymphatiques des bronches, des intestins (la peur engendre des maux de ventre ou à s'uriner dessus) de l'estomac (ulcère) ou du coeur.

L'imagination positive au contraire produit de l'adrénaline, l'envie de vivre et la production de cellules saines.

d) « Chaque pensée tend à se réaliser »

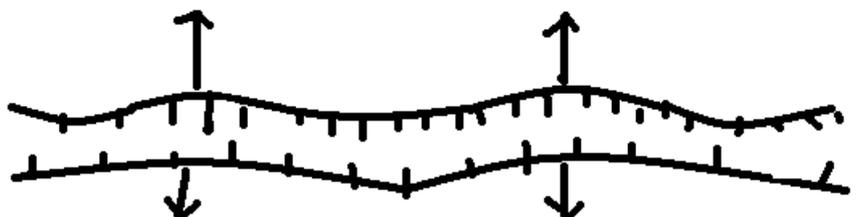
répétait Émile Coué avec Antonin Eymieu (Tom. I, pp. 123-147): «même si l'idée est erronée».

Faisons l'exercice suivant, les yeux fermés:

Émettons en silence l'idée « je suis heureux » ou « je suis triste » les muscles se détendent ou se resserrent sans se poser la question si cette idée est vraie ou non. Le subconscient ne contrôle pas la réalité. Il s'occupe de mettre en mouvement les muscles du visage indépendamment de la véracité de l'idée (savoir si l'idée est vraie ou fausse). Et toutes les cellules collaborent pour la réaliser. Nous ressentons le mouvement des commissures de la bouche ou les rides sur le front.

e) Les idées répétées produisent des mouvements habituels

Les cellules et les tissus sous la longue répétition des images que nous avons mémorisées produisent les mêmes mouvements, c'est à dire une habitude positive ou négative et quand ces idées viennent à manquer, les stimuli de dépendance se font sentir exactement



comme la dépendance à l'alcool, à la drogue, au chocolat, aux spaghettis, à la télévision, Internet ou aux romans policiers ou à l'eau de rose...

Chaque habitude peut être changée grâce à la répétition constante des exercices qui vont s'insérer au fond de l'âme pour produire les habitudes contraires.

Le 18 septembre 2011, un des participant au 1^{er} Congrès International à Nancy « Émile Coué, sa Méthode et ses applications contemporaines » est venu chez nous à St. Moritz (1800 m. sur mer) pour la formation de Thérapeute de la Méthode Coué. Le soir il a commencé à neiger et nous avons regardé par la fenêtre les flocons qui tombaient doucement: « Qu'ils sont légers »! se disait-on.

Il a neigé toute la nuit et le matin je vais à la fenêtre pour voir la quantité de neige que les flocons avaient constituées. Je pousse un cri. « Mon dieu les pauvres arbres ! ». A l'exception de quelques sapins, tous les arbres à feuilles étaient brisés, pliés ou déracinés. J'avais trouvé mon introduction au cours ce matin-là : « Voilà la force de la répétition ! Il est léger le flocon ! Mais un flocon après l'autre , tombant toute la nuit a brisé tant de branches. J'ai pris la photo que vous voyez à côté. On a dû abattre deux tiers de notre petit bois.



La comparaison est simple : une **idée** positive est légère comme un flocon, mais **répétée** selon la méthode Coué, elle **brise, plie, déracine chaque mauvaise habitude**.

Dans les prochains chapitres nous expliquerons, avec Émile Coué, la pratique de l'autosuggestion.

IV. « Comment apprendre au sujet à s'autosuggestionner »

«Le principe de la méthode se résume en quelques mots :

a) On ne peut penser qu'à une chose à la fois, c'est-à-dire que deux idées peuvent se juxtaposer, mais non se superposer dans notre esprit.

Toute pensée occupant uniquement notre esprit devient vraie pour nous et a tendance à se transformer en acte. Donc, si vous arrivez à faire penser à un malade que sa souffrance disparaît, elle disparaîtra; si vous arrivez à faire penser à un kleptomane qu'il ne volera plus, il ne volera plus, etc., etc.

Cette éducation qui vous semble peut-être une impossibilité, est cependant la chose la plus simple du monde. Il suffit, par une série d'expériences appropriées et graduées, d'apprendre, pour ainsi dire, au sujet, l'ABC de la pensée consciente, et cette série, la voici. Si on la suit à la lettre, on est sûr, absolument sûr d'obtenir un bon résultat, sauf avec deux catégories de personnes: les arriérés, qui ne sont pas capables de comprendre ce que vous leur dites; et les gens qui ne consentent pas à comprendre.

Cette découverte formulée si clairement par Émile Coué est bien démontrée par la souris de l'ordinateur imaginée dans un cerveau. On peut la bouger rapidement, mais seulement un clic après l'autre. De même, on peut taper une touche après l'autre ou une lettre après l'autre le plus vite possible, mais jamais deux ensemble.

Mon corps et mon esprit réagissent à mes idées positives ou négatives , tout au long de la journée. C'est à dire que si je me nourrissais 80% d'informations négatives (radio, journaux, crimes, etc.,) j'aurais fait du mal à mon corps et à mon âme 80% de mon temps. Et si pendant toute ma vie je continue avec le même pourcentage, alors sur 100 ans de vie je me fais du mal pendant 80 ans.

Images pensées dans une journée

----- +++++
80% négatif - 20% positif +

Toute la méthode de Coué cherche de nous aider à faire **consciemment** le contraire pour changer en positive notre journée. C'est à dire :

Images pensées dans une journée

----- +++++
20% négatif - 80% positif +

Les informations que nous recevons sont presque toutes négatives. Alors il faut que **moi-même je me répète** : « Je

suis heureux, je suis fort, j'ai des bonnes qualités, j'ai confiance en moi-même, la vie est belle, moi, je me réjouis de toutes choses belles, de la nature, de la musique, de l'art etc. » ou « mon bras guérit, mon estomac va mieux, mon cœur travaille bien, mon intestin va régulièrement, ma santé améliore toujours ».

Le conseil de Coué aux thérapeutes : « Vous dites au sujet : « Asseyez-vous et fermez les yeux. Je ne veux pas essayer de vous endormir, c'est inutile. Je vous prie de fermer les yeux simplement pour que votre attention ne soit pas distraite par les objets qui frappent votre regard. Dites-vous bien maintenant que toutes les paroles que je vais prononcer vont se fixer dans votre cerveau, s'y imprimer, s'y graver, s'y incruster, qu'il faut qu'elles y restent toujours fixées, imprimées, incrustées, et que sans que vous le vouliez, sans que vous le sachiez, d'une façon tout à fait inconsciente de votre part, votre organisme et vous-même devrez y obéir ».

b) La relaxation est absolument nécessaire

Pourquoi ? Parce que les autosuggestions agissent sur le subconscient. Il s'agit de rendre le conscient silencieux, avec la relaxation. Sur le plan du conscient, si le malade dépressif se dit la phrase, « je suis heureux », il va l'éliminer tout de suite par la réponse « ce n'est pas vrai ». Nous avons l'équation suivante :

+5 veut dire « je suis heureux » -5 veut dire « cela n'est pas vrai ». On peut le représenter de la manière suivante :

« je suis heureux » : +5 -5 +5 -5 +5 -5 +5 -5 +5 -5 = 0 : « ce n'est pas vrai » : l'échec est parfait !

Lors du relâchement, le subconscient accepte sans critique, les suggestions : le dépressif se laisse pénétrer de l'idée « je suis heureux » et le résultat est 50 c'est à dire :

« je suis heureux » : +5 +5 +5 +5 +5 +5 +5 +5 +5 +5 = 50 : le succès est total !

La légende du pèlerin du Moyen Age pose la question « Comment réaliser l'ordre de Saint Paul : « soyez heureux à chaque moment » (Philippins 4,4). Personne ne connaissait la réponse, même le pape ou le patriarche.

Mais un ermite lui proposa de répéter 100 fois, puis mille, puis cinq mille, puis dix mille fois

« je suis heureux ». « Et après ? » demanda le pèlerin. « Puis taisez-vous, car c'est le cœur qui le répétera en battant au rythme du « je suis heureux » jusqu'à la fin d'une longue vie dans le bonheur. Émile Coué poursuit le même but : « la parfaite joie par la maîtrise de soi même ».

Mon père et mes ancêtres depuis 300 ans emploient la méthode Coué sans la connaître. Le 7 juin 1987 je suis allé avec mon père voir les conséquences d'un orage de grêle sur notre champ de 9 hectares. Toute la vigne était par terre. Je commençais à me mettre en colère, alors que mon père, calme, observait. Après une minute de réflexion, mon père dit : « Dans notre cave j'ai encore assez de vin pour la prochaine année. Rentrons à la maison ». Et il n'a plus fait mention du terrible orage. Grâce à une longue habitude de « penser positivement », on peut réagir si calmement face à un tel désastre.

c) Formules ou phrases suggestives

1. Première formule de Coué

« tous les jours,

(c'est à dire aussi demain et toujours)

à tous points de vue,

(succès physique, psychique, économique, relationnel)

je vais de mieux en mieux,

(on n'emploie pas le mot bien, mais « mieux » pour indiquer un progrès continu)

C'est un passe-partout qu'il faut employer 3 fois par jour : le matin, l'après-midi après le déjeuner et le soir avant de s'endormir.

Avant tout on ferme les yeux et on se relâche en disant **10 fois** : « Je suis calme ».

Coué ajoute : « On ferme les yeux et, sans chercher à fixer son attention, sur ce que l'on dit, on prononce avec les lèvres, assez haut pour entendre ses propres paroles et en comptant sur une ficelle munie de **20 nœuds**, la phrase suivante : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Les mots « à tous points de vue » s'adressant à tout, il est inutile de se faire des autosuggestions particulières.

Faire cette autosuggestion d'une façon simple, aussi enfantine, aussi machinale que possible, par conséquent sans le moindre effort. En un mot, la formule doit être répétée sur le ton employé pour réciter des litanies.

De cette façon, l'on arrive à la faire pénétrer mécaniquement dans l'inconscient par l'oreille et, quand elle y a pénétré, elle agit. Suivre toute sa vie cette méthode qui est aussi bien préventive que curative».

2. Seconde Formule

«ça passe, ça passe, ça passe»

Émile Coué : «*Chaque fois que, dans le courant de la journée ou de la nuit, l'on ressent une souffrance physique ou morale, s'affirmer immédiatement à soi-même qu'on n'y contribuera pas consciemment et qu'on va la faire disparaître, puis s'isoler autant que possible, fermer les yeux et, se passant la main sur le front, s'il s'agit de quelque chose de moral ou sur la partie douloureuse, s'il s'agit de quelque chose physique, répéter extrêmement vite avec les lèvres, les mots : «Ça passe, ça passe, etc., etc.», aussi longtemps que cela est nécessaire. Avec un peu d'habitude on arrive à faire disparaître la douleur morale ou physique au bout de 20 à 25 secondes. Recommencer chaque fois qu'il en est besoin.*

Flyer d'Émile Coué

3. Le « NON », le « jamais plus » positifs. Il faut employer le « NON » si un malheur ou un problème, ne veut pas « passer » avec le simple « ça passe ». Voici deux exemples :

En 1985, la secrétaire de Coué-Suisse, me racontait qu'elle avait cherché pendant 20 ans à se débarrasser, sans succès, du rhume des foins. En 1980, un jour de printemps, elle s'est habillée pour un mariage et en montant en voiture pour rejoindre le lieu du mariage à 20 km elle a été paralysée par la peur d'éternuer pendant toute la fête. Elle s'est enragée et a commencé à crier pendant le voyage : « Rhume tu es un salaud, un cochon etc. Tu me gâches toutes mes fêtes. Mais aujourd'hui je te laisse couler sur la veste et je ne me nettoie pas afin que tout le monde puisse constater quel salaud tu es, bête, porc, cochon etc. » et embêtée elle l'a maudit tout le voyage. En sortant de la voiture elle a remarqué que le prurit avait disparu et le rhume avec depuis cinq ans.

Le second exemple, je l'ai vécu au mois de juillet en 1988 chez mes parents. Un soir mon père (75 ans) revient à la maison très fatigué, parce qu'il avait ramassé tout le blé pour le battre le lendemain. Il se plaignait qu'un pied lui faisait mal depuis le matin : « Mais demain je dois courir ; je suis seul à charger la machine du battage. Le soir après il revenu très tard mais heureux que la récolte ait été extraordinaire. Alors ma femme lui a demandé : « Et ton pied ? Comme as-tu fait ? ». En mangeant il a souri une minute en secouant la tête et après, a dit : « Je suis parti à 4 heures du matin en camion et lorsque je suis descendu j'ai eu très mal au pied. Alors j'ai pris la hache, je me suis assis prenant le pied dans la main gauche et la hache levée dans la main droite j'ai crié : je te coupe si aujourd'hui tu me déranges ! Je n'ai pas de temps à perdre avec toi, je dois travailler, as-tu compris ? Et si tu me fais du mal, je ne le sens pas, parce que je suis occupé au battage. Je l'ai grondé une bonne minute, j'ai jeté la hache et battu le pied par terre. Pendant toute la journée je n'ai rien remarqué et maintenant non plus ». Et les jours suivants non plus. J'ai raconté à mon père l'histoire de la secrétaire et on a ri ensemble.

Ce sont des témoignages qui montrent à mon corps et à mon âme que le maître c'est moi. Il faut l'affirmer avec des mots gentils. Mais si ce n'est pas suffisant, on peut commencer à gronder. En tout cas, avec patience ou avec rage, on obtient à coup sûr (dans le domaine du possible) du succès.

4. Formules créées par le thérapeute ou le patient.

La plupart des phrases suggestives sont conçues par l'imagination capable de créer des formules adaptées aux différents cas. Les règles pour une bonne formulation nous les donneront au **chapitre V**.

V. Règles pour la relaxation guidée du corps pendant les suggestions

La relaxation guidée par un thérapeute c'est un exercice qu'on fait dans un cours ou dans une séance thérapeutique. Normalement les gens se servent d'un CD ou d'un autre moyen technique.

Comment il faut pratiquer l'autosuggestion consciente

Tous les matins, au réveil, et tous les soirs, aussitôt au lit, fermer les yeux et, sans chercher à fixer son attention sur ce que l'on dit, prononcer avec les lèvres, assez haut pour entendre ses propres paroles et en comptant sur une ficelle munie de vingt nœuds, la phrase suivante : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Les mots « à tous points de vue » s'adressant à tout, il est inutile d'avoir recours à des autosuggestions particulières.

Faire cette autosuggestion d'une façon aussi simple, aussi enfantine, aussi machinale que possible, par conséquent sans le moindre effort. En un mot, la formule doit être répétée sur le ton employé pour réciter des litanies.

De cette façon, l'on arrive à la faire pénétrer mécaniquement dans l'inconscient par l'oreille et, quand elle y a pénétré, elle agit.

Suivre toute sa vie cette méthode qui est aussi bien préventive que curative.

De plus, chaque fois que, dans le courant de la journée ou de la nuit, l'on ressent une souffrance physique ou morale, s'affirmer immédiatement à soi-même qu'on n'y contribuera pas consciemment et qu'on va la faire disparaître, puis s'isoler autant que possible, fermer les yeux et, se passant la main sur le front, s'il s'agit de quelque chose de moral, ou sur la partie douloureuse, s'il s'agit de quelque chose de physique, répéter extrêmement vite, avec les lèvres, les mots : « Ça passe, ça passe, etc., etc. » aussi longtemps que cela est nécessaire. Avec un peu d'habitude, on arrive à faire disparaître la douleur morale ou physique au bout de 20 à 25 secondes. Recommencer chaque fois qu'il en est besoin.

Remarque. — La pratique de l'autosuggestion ne remplace pas un traitement médical, mais c'est une aide précieuse pour le malade comme pour le médecin.

E. COUÉ

Quand? Normalement il faut se relaxer 3 fois par jour. Le matin, avant de sauter du lit (on entend seulement les suggestions, car le corps s'est relaxé pendant le sommeil). Après le repas de midi, au commencement de la sieste. Le soir, avant l'endormissement. En cas de grave dépression se faire des suggestions, à 10 heures du matin et à 16 heures.

Combien de temps dure une séance de relaxation ? 10 minutes. Il existe de nombreuses méthodes de relaxation : training autogène, yoga, sophrologie, zen. Voici un mode opératoire général applicable par chaque personne.

La première règle est la **constance** et la régularité de la pratique de la méthode. Pas de maîtrise de soi-même sans exercices pratiques. Qui conduit une relaxation pour autres personne ou produit un CD doit intégrer les observations suivantes.

La seconde règle sans exception est de fermer les yeux, d'ouvrir légèrement les lèvres et de commencer la relaxation par les pieds pour finir à la tête. Pourquoi?

Parce que si on relaxe d'abord la tête le cerveau ne peut plus envoyer des informations relaxantes au reste du corps. Les lèvres ouvertes empêchent les mandibules de serrer les dents, qui seraient signe de stress.

Il serait bien de faire aussi un peu de stretching avant de se laisser tomber comme un sac dans la relaxation.

- Position **assise** : expirez profondément puis respirez normalement, pieds à plats sur le sol (la terre décharge les tensions), bras sur les jambes (position du cocher), **sans que les mains se touchent**; yeux fermés, lèvres légèrement ouvertes.

- Position **allongée** : étendu, si possible sans coussin, les bras le long du corps sans le toucher, yeux fermés, lèvres légèrement ouvertes, respiration lente et normale.

Pendant le **sommeil** voir chapitre VI.

Texte :

1. Le **thérapeute ou le CD** prononce le texte lentement et avec des pauses. Nous avons tous de la difficulté à détendre vite les jambes ou les autres membres Les mots les plus utilisés sont : « souple, mou, ouvert, libre, léger, lourd... »
2. Utilisez la forme grammaticale à la première personne du singulier **«je, moi»**. Je sais que beaucoup de CD emploient le mot «tu, toi», mais ce n'est pas juste, parce que le sujet doit faire la traduction de « tu, toi » à « je, moi », qui comporte un petit effort dérangeant la relaxation. Le Dr Nicolas Guéguen de l'Université Bretagne-Sud confirme que l'emploi pronom personnel, direct « je, moi » donne au sujet des meilleurs résultats. Il affirme aussi que le psychologue Tachiya Yasuhisa «a mesuré la température de la peau au bout des doigts d'étudiants subissant un test. Une partie des sujets testés devait prononcer la phrase suivante : on sait que les bras sont chauds ; les autres devaient dire : les vaisseaux sanguins de mes bras sont en train de s'ouvrir et un sang chaud envahit progressivement mes bras. Les mesures ont révélé que ces derniers ont présenté une augmentation de température plus nette que ceux du premier groupe ; en outre ils se sentaient plus relaxés. (N. Guéguen, La psychologie au quotidien, La méthode Coué. dans Cerveau et Psycho, nr 48, nov.-déc. 2011, pages 20-23). La science renforce la certitude de l'impact des mots dans les thérapies.
3. Le ventre est difficile à relâcher. En effet le stress, la peur et chaque problème se manifestent dans un mal au ventre. Les enfants avant les examens éprouvent réellement le mal de ventre. Il est utile de répéter avec insistance : « le bassin et le ventre sont mous ».
4. **Assis ou allongé** : «J'étends mes membre et mes muscles trois fois ... j'expire lentement et profondément trois fois... Je prends ma position allongée (ou assise), je suis prêt à me relâcher. Je respire normalement sans efforts, je pense à mes pieds : ils sont souples...les muscles des jambes sont mous..., les vassaux du sang, des lymphes, des nerfs sont en train de s'ouvrir... La circulation est magnifique et chaude... Mon bassin est souple... mon ventre est mou... mou... mou..., mon cœur est sain..., mes reins, mon foie , mon pancréas, mes poumons fonctionnent bien... Mes épaules tombent, mes mains sont lourdes... molles... chaudes... (par choix et par nécessité : je regarde avec les yeux de la visualisation la partie - de mon corps qui est malade. Je vois, par exemple pour le foie malade, trop gros, la bonne lutte dans mon foie des cellules immunitaires contre les cellules malades pour s'en débarrasser... Je vois comme elle les poussent vers les vaisseaux qui les emportent vers le ventre... je vois les fortes et saines cellules qui tuent et avalent les cellules agressives qui se multiplient trop. Et mon je vois mon foie qui diminue et prend LA forme normale. Mes lèvres sont légèrement ouvertes, ma langue est molle, le muscles du visage tombent souples... Les yeux sont mous... Ma tête est molle et sa peau est bien irriguée par mon sang jusqu'à la nuque... Mon front est frais et prêt à écouter de bonnes suggestions...
5. **« Je suis fort »** : «Le médecin le plus connu du XVI siècle, Paracelsus (Theophrastus Bombastus von Hohenheim 1493-1541) répétait : Homme sois un rocher !... Homme sois un rocher !... Homme sois un rocher !... Oui, moi, je suis un rocher... Je suis un rocher ... Je suis un rocher... Le rocher résiste pendant des

millions d'année contre le vent, la tempête, la pluie la neige, le soleil ... Et moi ?... Est-ce que je tremble devant la plus petite difficulté ?... Non, moi aussi, je suis un rocher parce que je suis fort... oui, je suis fort, ... je suis fort, ..., je suis fort ... Je suis fort et libre parce que seulement qui est fort est libre,... le faible peut tomber en esclavage, mais moi non, je suis fort et libre, ... je suis libre, ... je suis libre, ... je suis libre avec des pensées positives, ... je suis libre d'être optimiste,... je suis je suis libre de la peur, je suis libre de l'invasion des media ... je suis libre dans mon travail,... je respecte tout le monde, mais je suis libre de tout le monde, ... je suis libre du chef,... je suis libre des collègues,... je traite avec égard les membres de ma famille,... mais je suis libre de mes parents, de mon mari, ou de ma femme, de mes enfants, de mes amis... Je suis libre de tout le monde... E parce que je suis un rocher libre et fort, j'ai confiance en moi même ... Oui j'ai confiance en moi... je confiance en moi... j'ai confiance en moi... J'ai confiance que ce que je dis est bien réfléchi et digne de respect... J'ai confiance que mon travail est bien fait,... consciemment bien fait.... J'ai confiance en moi même, en mes idées, en mes actions, en mes sentiments... J'ai confiance en mes sentiments, ... je manifeste mes sentiments,... mes sentiments sont dignes de respect... Oui j'ai confiance en moi-même parce que je suis un rocher,... je suis libre... je suis fort ... je suis fort ... je suis fort ... je suis fort ... je suis fort ...

Maintenant je compte jusqu'à cinq et j'ouvre mes yeux,... je m'étends, j'étends mes bras et mes mains et je bâille bruyamment... Un... deux ... trois ... quatre cinq ... et me voilà, en rocher fort et libre. » Après une petite pause chacun exprime ses sentiments sur l'autosuggestion qu'on vient de faire.

6. **Observations** : à la fin, lorsqu'on répète 5 fois « je suis fort » la voix doit être toujours plus faible et la dernière pause plus longue. Pendant que avec plus d'autorité on prononce « maintenant je compte etc. « pour se réveiller ». Le degré de relaxation et d'autosuggestion dépend beaucoup de la **participation du thérapeute**. S'il expérimente lui même pendant qu'il parle, sa voix et les pauses se modulent correctement et ses vibrations rentrent dans l'auditeur.
7. Dans le texte on emploie normalement des **expressions positives** en limitant au moins les négations « ne...pas rien, non, nulle, etc. ». L'ordinateur enregistre si j'écris « un article » de journal, mais il n'enregistre pas le « non article » de journal. Comme le cerveau. Si je veux perdre des Kilos et je fais une suggestion « je ne mange pas de chocolat », après la relaxation j'aurai une terrible envie de chocolat. Au contraire il faut dire « je suis très content d'une tasse de café ou de té, ça suffit pour moi ». Une très belle suggestion est se répéter «La faim est mon amie, et une amie je la retiens chez moi le plus longtemps possible . C'est toi, faim qui avale mes cellules grasses». La faim règle mon corps et il faut la considérer importante et ses stimulations bien plus supportables que d'autres thérapies amaigrissantes.
8. La suggestion passe-partout de Coué : **«tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux»**. D'autres suggestions **conviennent à tout le monde** comme: «je confie en moi, je pense positif dans ma vie, je suis fort, je suis un rocher, je suis libre, je suis heureux ou content de..., je suis calme, je suis relâché, je suis lumière, je suis chaleur, je suis un rocher, la vie est une fête, j'ai du plaisir, des sensations, j'aime, je goûte la bonne musique, je mange doucement pour percevoir tous les goûts et les parfums de la nature, je regarde les fleurs, les herbes, les arbres, les montagnes et toutes les beautés du monde qui m'entoure, j'apprécie la dimension positive du travail, je soigne des bonnes relations avec mon prochain, ma jambe guérit, mes reins fonctionnent bien...»
9. La formule exprime la **créativité** pour un nouvel ordre, touche les **sentiments**, ou la **sphère affective**.
10. La formule doit être **brève** et dans le domaine du **possible**.
11. Le **succès** doit être exprimé toujours comme sûr avec un verbe, un adjectif ou encore mieux par un substantif, qui est plus concret et visualisable
12. Dans les phrases suggestives il faut utiliser les **verbes au présent**, pas au futur. Beaucoup se rebellent à formuler «moi je suis heureux » parce qu'il pensent que ce n'est pas vrai. Mais la psyché agit sur nous comme un panneau d'autoroute. Exemple: Je suis à Nancy et je veux aller à Paris, je suis la direction « Paris » sinon je pars en direction opposée vers Metz, Strasbourg, Épinal.... Je vois « Paris », je ne suis pas encore à Paris, mais seulement en prenant la direction de « Paris » je suis chaque seconde un peu plus proche à Paris. « Où on va ? On va à Paris ». Émile Coué évolue dans le domaine naturel : « Comment ça va ? ça va de mieux en mieux ! » Alors que en prenant la direction de Strasbourg, je m'éloigne à chaque seconde.
13. La même chose se passe pour **une personne dépressive**. Si elle se dit « je suis triste », elle fait des pas vers la tristesse. Pendant que en se disant « je suis heureuse » elle commence faire des pas vers le bonheur. Elle n'est pas encore arrivée, mais elle y arrivera si elle fait trois relaxations par jour et elle se répète 20 fois « je suis heureuse ».



Bonheur

14. L'utilisation de la **musique** dans des CD est excellente si l'on arrive à coordonner le volume de la voix et de la musique et à trouver une musique relaxante pour tous. Sinon il vaut mieux s'abstenir. J'ai n'ai plus employé de la musique parce qu'il est difficile de trouver des mélodies que tout le monde aime. On entend souvent : « j'en aurais préféré une autre, c'est à dire... ».
15. Selon Émile Coué je dois employer l'**autosuggestion consciente**, c'est à dire **intelligente**. Si je formule une phrase suggestive, qui n'est pas le passe-partout «tous les jours...» de Coué, alors je dois intelligemment choisir et peser la pertinence de ma phrase comparée avec le but que je veux atteindre. Se rappeler toujours que **maîtrise de soi même** veut dire exercice, répétition, **constance**. Je suis le maître, le chef, celui qui décide, dans le domaine du possible, si le problème, la maladie, la colère, la haine, doivent disparaître.

VI. Suggestions pendant le sommeil.

Elles sont très efficaces mais il faut beaucoup de tact pour les appliquer.

- a) Enfants** : normalement les suggestions se font **avant l'endormissement**. Il faut l'embrasser et lui dire « je t'aime de tout mon cœur. Maintenant nous allons dire la phrase qui va t'aider demain à être (fort, calme, etc.). Puis le parent dit la phrase et l'enfant répète une dizaine de fois la même phrase en commençant par « je ...» « je comprends les maths, je suis courageux devant mes copains, je suis un enfant doux et sympathique, la maîtresse m'aime bien, si j'ai envi de pipi je me lève et je vais aux toilettes...
- b) Pendant le sommeil** : Émile Coué nous dit : *«Toutes les nuits, lorsque l'enfant est endormi, s'approcher doucement de son lit de façon à ne pas l'éveiller, s'arrêter à environ un mètre de lui et lui répéter quinze à vingt fois de suite, à voix très basse (en murmurant) la ou les choses que l'on désire obtenir de lui... Ne faire d'abord qu'une ou deux suggestions de suite.»*
Si l'enfant se réveille et demande ce qu'il arrive il faut lui répondre «rien... dors maintenant, je parle à moi-même, je répète ce qu'on a dit ensemble avant que tu t'endormais » d'autres suggestions pour les enfant sont contenues dans le chapitre : «L'Education telle qu'elle devrait être.»
- c) Pour les couples**. Si le partenaire malade refuse de faire l'autosuggestion avant de s'endormir. Dormant dans la même chambre ou dans un grand-lit. Lorsque le partenaire s'est endormi on murmure la phrase une vingtaine de fois. Si une femme est dépressive, son mari peut lui murmurer «tu es forte... tu es forte...» Si elle se réveille il peut lui dire : «je murmure que tu es forte et courageuse ; beaucoup plus que toi-même le crois». D'autres suggestions pour les couples sont présentés dans le chapitre « Le Couple heureux.» (voir chapitre XVI)

VII. Relaxation privée du corps sans CD et sans Thérapeute

1. **Relaxation longue** : comme au nr. V.4.
- 1.1. La relaxation du corps **tout seul** (sans thérapeute ou CD) on la fait **sans émettre** une parole mais simplement en **suivant** le relâchement des membres **avec sa propre pensée**. Vous visualisez les différents membres et vous leur prononcez des adjectifs comme : **relâché, calme, souple, mou, saine, fonctionne bien...** Suivez le modèle nr V.4.
- 1.2. Par contre **la phrase suggestive** est **unique** (tous les jours ou une autre particulière etc. voir V, 7.-12) il faut la répéter 20 fois à **voix basse**, tant que les oreilles peuvent l'enregistrer et la mémoriser.
- 1.3. Il ne faut pas chercher à construire une autosuggestion, comme je l'ai présentée au nr. V. 5. C'est un modèle, pour le thérapeute. Le patient s'il le fait lui-même, crée une situation stressante impropre à la relaxation.
- 2. Relaxations brèves avec des phrases suggestives.**
- 2.1. Ces phrases son utiles pendant la journée lorsqu'on n'a pas le temps de faire une longue relaxation.
- 2.2. **La première**(debout ou assis) expirez profondément en courbant l'abdomen une fois ou plusieurs fois et après répéter la phrase choisie une vingtaine de fois avec vitesse. (je suis heureux, je suis fort, je suis libre...)
- 2.3. **La deuxième**(debout ou assis): expirer profondément puis inspirer en gonflant les poumons, en serrant les poings, en levant les épaules, en gonflant et irriguant de sang les veines de la tête durant 1 à 2 secondes (pas plus longtemps, cela pourrait être dangereux) ; puis il faut expirer et dire la phrase suggestive choisie une vingtaine de fois.
- 2.4. Le thérapeute doit montrer comme faire et après contrôler si le patient a bien appris.

VIII. Transfert et retour – réveil

1. Avec le retour on entend la fin du relâchement qui cause une somnolence. Je me dis : « maintenant je compte jusqu'à cinq et puis j'ouvre les yeux et je baille ». Dans la relaxation du soir ou avant la sieste du midi, il n'y a pas de réveil car il faut continuer à dormir ou à se reposer.
2. Le retour est **obligatoire** et bien plus long **si on utilise le transfert** vers un lieu imaginaire comme une oasis, une plage, un pré, une montagne. Après les suggestions il faut imaginer le retour comme on a imaginé l'aller. Si on fait en avion le déplacement dans une oasis, alors pour le « voyage » de retour, il faut suggérer aux participants : Je suis heureux de m'être relâché, et maintenant je prends avec joie le voyage de retour. Je prends le taxi, je vais à l'aéroport, je monte dans l'avion et vole jusqu'à mon aéroport de départ. Je prends mes bagages et un taxi, je descends devant la maison, je rentre et je suis dans l'avion. Je suis content d'ouvrir les yeux et de regarder les meubles chez moi : un deux, trois, quatre cinq et... me voilà ! Il y a vingt ans que j'ai rendu visite à une amie qui avait reçue le diplôme de thérapeute de la méthode Coué. Elle ne voulait plus utiliser la méthode, parce qu'elle avait été épouvantée dans la séance qu'elle avait appliquée à son garçon de 9 ans. Elle lui avait suggéré le déplacement dans une oasis, la relaxation était belle mais parce que la maman avait oublié de suggérer le retour, l'enfant restait volontiers dans l'oasis et il ne se réveilla qu'après une demi-heure, même si la maman terrorisée le secouait fortement.
3. Aussi dans l'exercice (voir III. a) « fermez les yeux et les mains... il faut ajouter : maintenant vous pensez « je peux ouvrir les yeux et les mains et je les ouvre. » A Palerme, en Sicile, un enfant qui avait suivi l'exercice à la télévision pendant une semaine n'a plus ouvert les mains jusqu'au moment où la Police a retrouvé le conducteur du show (Giuso Casella qui était parti en vacance). Casella au téléphone lui a suggéré de penser « je peux... je peux..., je peux... ouvrir les mains » et le garçon les a ouvertes.
4. Personnellement, j'utilise rarement le déplacement et jamais dans mes CD, parce qu'un endroit plaisant pour une personne, peut être déplaisant pour une autre personne à laquelle le souvenir de cet endroit peut apporter le souvenir d'une expérience négative. Un étudiant qui m'avait prié de lui faire une suggestion sur la plage. Nous l'avons faite ensemble et il en était ravi. Il m'a prié de l'enregistrer sur cassette. Je lui ai donnée, mais la semaine suivante, il me l'a restituée parce que lorsqu'il se visualisait en train de s'allonger sur le sable, une grande peur le prenait qu'un requin sorte de la mer pour l'attraper. Alors attention projections !

IX. Autosuggestion bonne et mauvaise

Je veux vous rappeler qu'Émile Coué a dit que l'autosuggestion peut faire du bien, mais aussi du mal.

Voici le texte d'Émile Coué :

« En effet, l'autosuggestion est un instrument que nous possédons en naissant et cet instrument, ou mieux cette force, est doué 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 ».

Il faut donc bien choisir les mots ou les phrases des suggestions et il faut faire attention spécialement quand des enfants nous écoutent. Ils comprennent beaucoup mieux que l'on pense. Il ne faut pas jamais leur dire : « Moi aussi j'étais Légasthène comme toi... J'avais aussi des difficultés en mathématiques comme toi... Ces sont des suggestions qui sonnent : j'en suis le fils (la fille), alors je dois être comme mes parents. La même chose pour des maladies qu'on pense héréditaires et qui portent comme une suggestion l'obligation de les attirer. Au contraire, il faut dire aux fils : « Ta nature est saine, tu es fort et tu n'auras jamais ce que j'ai eu dans mon enfance ».

Il faut qu'un médecin réfléchisse bien avant de dire au parent : le patient vivra six mois...

De même, il faut faire attention avec l'horoscope, la lecture des mains, la culpabilité des fautes commises dans une autre vie comme on suppose dans la théorie de la réincarnation. Je me rappelle qu'à 14 ans un prêtre lisait dans les mains des élèves et à moi avait dit : « Tu vivras 48 ans et mourras d'infarctus ». Le hasard, voulut que cinq mois après un évêque m'a dit la même chose : « Tu mourras d'infarctus à 48 ans ». Je ne m'en suis jamais rappelé jusqu'à mon 48^{ème} anniversaire. Les phrases sont sorties de mon subconscient et je me suis rappelé clairement les deux événements. Le hasard a voulu que mon cousin, à peu près de mon même âge, mourût d'infarctus cette année-là. J'ai commencé à avoir du mal au cœur, le stress augmentait et je fis 2 fois l'électro-cardiogramme. Je n'avais rien, mais je sentais vraiment du mal. Je me faisais des suggestions avec la Méthode Coué. J'étais heureux de mon 49^{ème}

anniversaire. Je racontais l'histoire en finissant : « Les cochons (prêtre et évêque) me voulaient morts»... Je ne me sens pas encore coupable de l'avoir dit. Je répète qu'il faut faire attention avec les suggestions. On peut devenir criminel sans le savoir. Et alors il faut suivre Coué : nous devons faire toujours consciemment des suggestions positives.

X. Thérapie pour une seule personne

1. Être professionnel. Le thérapeute doit lire sur la communication, discuter, interroger pour améliorer son contact avec le patient.
2. Compiler les informations sur le patient (réalisée par le patient ou alors le patient parle et le thérapeute écrit) sur une fiche ou un formulaire. Écrire adresse, naissance et toutes les informations utiles.
3. Faire une description la plus précise possible du mal physique ou psychique.
4. Prendre des notes, faire l'historique des maladies : la pression sanguine, le taux de minéraux dans le sang (exemple: lithium pour personnes dépressives)
5. Demander au patient s'il a des choses à dire.
6. Commencer la thérapie la première fois, avec les exercices des mains et du citron. C'est une aide pour vaincre le scepticisme ancré en chacun de nous.
7. Contrôler, dès la deuxième semaine, le formulaire pour marquer les pratiques » au commencement de la séance.
8. Pratiquer un relâchement guidé avec visualisation du besoin premier du patient.
9. Faire une suggestion, pour les maladies psychologiques, tout de suite afin de dépolluer et de se débarrasser des problèmes, causes des crises psychiques.
10. Montrer les exercices pratiques et les faire répéter par le patient pour voir s'il a bien compris
11. Expliquer clairement comment, où combien de fois par jour. Programmer par écrit le prochain rendez-vous, comme chez le médecin.
12. Respecter la ponctualité.
13. Distribuer et contrôler le «formulaire pour marquer les pratiques » qui retrace tous les exercices à faire ou déjà faits (à compléter par le patient pendant 16 semaines).

XI. Autosuggestion pour vaincre le stress mental

Notre âme est comme un arbre. S'il lui manque trop longtemps de l'eau et des minéraux nécessaires à la vie, il tombe malade. La même chose se passe pour notre appartement. Si pendant plusieurs années, on ne jette jamais des objets devenus inutiles, on ne nettoie pas le linge sale, les mauvaises odeurs et le désordre règnent.

Si nous ne nous débarrassons jamais des problèmes, des difficultés, des chocs, des douleurs, des humiliations subis depuis notre naissance, et qu'on les cache dans le subconscient alors les ordures empoisonnent les centres de notre cerveau qui tiennent la gestion de notre vie, c'est à dire le système limbique, le thalamus...(cf chapitre Crise psychique XII)

Formulaire pour MARQUER les pratiques

semai nes	lun di	mardi	merc redi	jeudi	vend redi	same di	dima nche
--------------	-----------	-------	--------------	-------	--------------	------------	--------------

L = longue relaxation de tout le corps. B= brève relaxation. respiration-épaules.

	L	B	L	B	L	B	L	B	L	B	L	B	L	B
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Noter, chaque soir, le nombre de relaxations de la journée.

1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														

Exemple de phrase générales à se répéter.

A. Tous les jours à tout point de vue, je vais de mieux en mieux. 2. Je suis un rocher. 3. Je suis heureux (ou content). 4. Je suis une splendide idée de la création.

B. Relaxation longue : Model copié du Chapitre V,4 :

Il y a beaucoup de différentes pratiques de relaxation. **Voilà un modèle :** «J'étends mes membre et mes muscles trois fois ... j'expire lentement et profondément trois fois... Je prends ma position allonge (ou assis), je suis prêt à me relâcher. Je respire normalement sans efforts, je pense à mes pieds : ils sont souples... , les muscles des jambes sont mous..., les vassaux du sang, des lymphes, des nerves son en train de s'ouvrir... La circulation est magnifique et chaude... Mon bassin est souple... mon ventre est mou... mou... mou..., mon cœur est sain..., mes reins , mon foie , mon pancréas, mes poumons fonctionnent bien... Mes épaules tombent , mes mains sont lourdes... mou... chaudes... (A choie et nécessité : je m'arrête à regarder avec les yeux de la visualisation la partie - de mon corps qui est malade. Je vois (par exemple pour le foie malade, trop gros) la bonne lutte dans mon foie des cellules immunitaires contre les cellules malades pour s'en débarrasser... Je vois comme elle les poussent vers les vases qui les emportent au ventre... je vois les fortes et saines cellules qui tuent et avalent les cellules agressives qui se multiplient trop. Et mon je voie mon foie qui diminue et prend la forme normale) Mes lèvres sont légèrement ouverts, ma langue est molle, le muscles du visage tombent souples... Les yeux sont mous... Ma tête est molle et sa peau est bien irriguée par mon sang jusqu'à la nuque... Mon front est frais et prêt à écouter des bonnes suggestions

C. Relaxations brèves avec phrase suggestive Chapitre VII,2.

2.1. Ces sont des moyens très importants pendant la journée lorsqu'on n'a pas le temps de faire une longue relaxation.

2.2. La première : (debout ou assis) expirez profondément en courbant l'abdomen une fois , ou plusieurs fois et après répéter la phrase choisie une vingtaine de fois avec vitesse. (p.ex. je suis heureux, je suis fort, je suis libre etc.)

2.3. La deuxième : (debout ou assis): expirer profondément puis inspirer en gonflant les poumons, en serrant les poings, en levant les épaules ,en gonflant et irriguant de sang les veines de la tête durant 1-2 secondes (pas plus longtemps, cela pourrait être dangereux) ; puis il faut expirer et dire la phrase suggestive choisie une vingtaine de fois.

2.4. Le thérapeute doit montrer comme faire et après contrôler, si le participant a bien appris et les pratique.

D. Autre suggestions particulières : 1.....

2.....

3.....

4.....

XII. CRISE PSYCHIQUE ET DÉPRESSION par la Méthode Coué

1. Pollution mentale, stress et crise

Tout le monde est convaincu que le corps et l'âme collaborent ensemble à notre santé. On répète toujours l'axiome latin « mens sana in corpore sano » comme une chose universellement acceptée. Le contraire est donc clair « si l'âme ou le corps souffre, alors les deux souffrent ensemble »

Aujourd'hui on réunit tous les problèmes de l'esprit sous le mot « stress », qui en anglais veut dire poids, pression, effort, excitation. Tout événement cause des problèmes dans la vie et à leur tour sont cause de nouveaux problèmes.

Souvent le stress cause des dépressions qui peuvent dégénérer en crises psychiques plus au moins graves.

Généralement, on fait le traitement des dépressions ou des crises avec des médicaments et avec la psychanalyse.

Mais on n'est pas satisfait parce que le stress, les dépressions, les crises psychiques augmentent continuellement et même les suicides sont encore trop nombreux.

Avec la Méthode Coué on peut obtenir des résultats extraordinaires et souvent très vite mais à condition de faire des pratiques bien appropriées et bien programmées.

2. L'image du lac malade

Imaginez un lac pollué, empoisonné, sans poissons, où les algues meurent, l'eau est grise-noire et souvent on sent dans l'air une odeur nauséabonde. Le lac est malade et il a besoin d'un traitement radical en 3 étapes :

1. Rechercher l'origine des liquides ou matériaux dangereux, qui causent la mort du lac.

2. Vider le lac et se débarrasser de toute la saleté contenue dedans.

3. Programmer un suivi garantissant la propreté du lac.

La même chose doit être faite pour une âme malade, excitée, déprimée, arrivée au point de haïr sa propre vie et souvent celle des autres.

Aujourd'hui la psychanalyse est considérée avec une certaine méfiance. Elle dure souvent pendant des années sans succès. En Amérique on dit : « Mademoiselle, vous êtes, jeune, riche et belle : vingt ans de psychanalyse seraient parfaites pour vous. »

La psychanalyse s'arrête au premier degré des trois que nous avons nommés, c'est à dire la recherche des causes sans se débarrasser d'elles et sans construire un futur sûr.

Elle tire à la surface de l'âme le fond noir, malade, de l'enfance jusqu'à aujourd'hui avec les douleurs et les problèmes subis, sans les détruire ou les débarrasser.

Des traumatismes oubliés au fond de l'âme remontent à la surface et surnagent donnant au patient un sentiment d'horreur de soi-même.

La psychanalyse commence la thérapie et laisse le patient en plan. Une autorité sensée remonterait les déchets à la surface pour ensuite les détruire. C'est à peu près le traitement de la psychanalyse.



3. Pourquoi une crise psychique ?

Avec l'image du lac nous comprenons qu'il faut vider l'eau et le spectacle qui nous attend n'est pas agréable : le fond est plein de sacs de plastique, de roues d'autos et de matériaux de toutes sortes. Si l'on examine l'eau, on voit qu'elle est épaisse de poisons et d'huile qui provient de l'activité humaine. Et dans une âme malade ? Quels sont les problèmes qui peuvent causer une crise psychique qui peut être dépressive et qui peut conduire aussi à un stade maniaco-dépressif très grave.

Thomas H. Holmes a conçu une échelle de 1 à 100 pour évaluer le facteur de stress des événements. Selon Holmes le stress le plus grave est causé par la perte du partenaire (mort, divorce, abandon) évaluée 100%. Le thérapeute doit connaître cette échelle, mais on ne fait pas avec le patient de calcul mathématique.

Voici une liste de situations possibles qui dans la vie peuvent déclencher une crise :

un accident sur la route, un choc, la perte d'un parent, d'un partenaire, du travail, un échec financier, la nouvelle qu'un fils a une grave déformation ou une maladie... Ces événements sont comme la foudre qui tombe sur nous.

Quelquefois une longue période de vie négative cause la crise. Par exemple la lecture systématique de pamphlets ou de livres d'horreur, une relation de couple froide, une habitude d'écouter et d'exprimer seulement des discours et des jugements négatifs, d'écouter pendant le travail chaque demi-heure les nouvelles à la radio ou à la télévision tragiques ou négatives ; le manque de plaisir pour la nourriture, la nature, les spectacles ; le manque de bonne humeur ; le manque d'exercice en restant à la maison et en sortant le soir, parce qu'on n'aime pas la lumière du jour ; l'esprit critique systématique ; l'abus de médicaments contre les maux de tête, les rhumatismes, le mal à l'estomac...



Le psychiatre prescrit des médicaments et parfois, une psychanalyse, qui réveille le passé négatif sans apporter de solution.

4. Régression vers le temps passé.

La crise et la pollution mentale apportent une désorientation et un épuisement de l'âme.

- **Frappé par la foudre**, le sujet perd le contrôle de lui-même, de ses propres pensées. Le sujet cherche de l'énergie pour réagir, mais il ne la trouve pas parce que les batteries sont déchargées.

- Le **présent** est une menace parce qu'il ne le sait pas le gérer. Le futur aussi apparaît inconnu et incertain ce qui peut parfois augmenter la peur et l'angoisse.

- Les **pierres** de la réalité sur la chaussée représentent les **petits problèmes** avec les enfants, le partenaire, le chef, les collègues. Ils semblent insurmontables.

- Alors il se réfugie **dans l'enfance**. On appelle cette réaction, la **régression** vers le passé.

L'enfance semble une planche de sauvetage : Il était si beau de jouer sans soucis, sans penser à rien ! On est pris par la nostalgie et le passé est « imaginé » comme un petit paradis alors que le présent est insupportable.

Toujours, l'angoisse réveille les problèmes, les expériences négatives du passé qui grandissent dans l'imagination comme des géants, des spectres terribles qui nous crient : « Cela t'arrive comme hier ! Tu es condamné à être malheureux pour toujours » !

- Si mon mari boit un verre de vin, se lève en moi le « spectre » qu'il devient alcoolisé comme l'était mon père.

- Si j'ai un problème avec ma femme, peut naître en moi le cauchemar qu'elle abandonne la maison et les enfants comme ma mère l'a fait dans ce temps là.

- Si ma fille ou mon fils a des problèmes dans l'école peut naître en moi la peur de l'échec professionnel, comme moi qui aurait désiré apprendre autre chose que le métier que j'exerce.

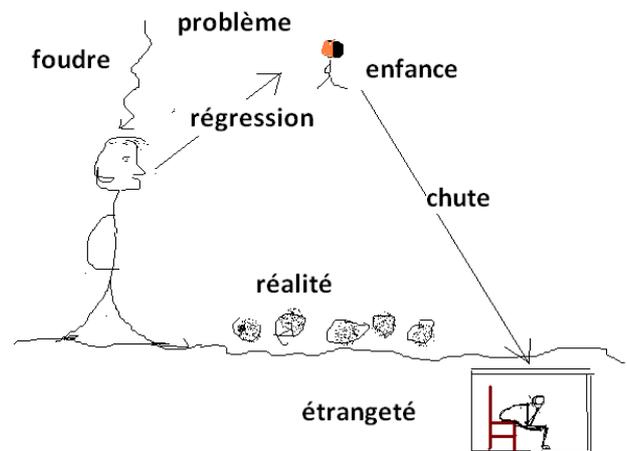
L'alternance des bons et des mauvais souvenirs est insuffisante pour recharger les batteries de joie et de motivation de vivre et alors, après la régression vers le passé, le malade revient (chute) vers le présent, qu'il ne trouve pas du tout changé et descend encore plus en bas, sous la réalité.

IL se réfugie dans la peur et il se sent étranger à tout : à lui-même, à sa famille, à ses amis.

Un ami « bienveillant » peut nous dire : ça dépend de toi, si tu veux..., si tu veux.... TU dois trouver l'énergie.

Au lieu d'aider, cette attitude renforce le désespoir parce que le patient est sans énergie.

Il est absolument nécessaire d'être accompagné par une autre personne compétente, qui prend sérieusement soin de débarrasser le malade de ses maux présents et passés pour apporter énergie et eau propre dans son subconscient.



5. Épuration et sevrage

Suivant l'exemple d'Émile Coué j'ai développé une analyse dans laquelle chaque souvenir négatif est en même temps « jeté ». C'est seulement après s'être débarrassé du négatif en nous, que la route est ouverte pour construire une vie positive en marche vers le succès.

Les mot d'Émile Coué sont beaux et un peu romantiques : « Si quelquefois vous êtes assailli, poursuivi, hanté par des idées mauvaises et malsaines pour vous, par des craintes, des frayeurs, des phobies, des tentations, des rancunes, j'entends que tout cela s'éloigne peu à peu des yeux de votre imagination et semble se fondre, **se perdre comme dans**

un nuage lointain où tout doit finir par disparaître complètement. Comme un songe s'évanouit au réveil, ainsi disparaîtront toutes ces vaines images. »

J'utilise **L'image du lac malade** qu'il faut vider, nettoyer, et construire des stations d'épuration.

De même, il faut épurer le subconscient où sont amassés tous les problèmes et les douleurs de la vie passée en employant des moyens techniques capables d'entrer dans le subconscient pour les débarrasser définitivement : la méthode Coué avec relaxation et visualisation pour obtenir **l'autosuggestion guérissante.**

Le nettoyage est réalisé en une seule fois, deux au plus.

Voici la marche à suivre :

1 Limiter les journaux, la télé, la radio, les amis pessimistes...

2 Faire des relaxations auto-suggestives trois fois par jour. Les malades maniaco-dépressifs doivent se suggestionner au moins cinq fois par jour sans exclure les médicaments commandés par le Psychiatre.

3 Réduire la prise de médicaments progressivement et en collaboration avec un médecin.

4 Utiliser une visualisation de l'épuration et du **sevrage** de l'image négative de soi

5 Respecter l'émotion du patient et ses larmes.

La visualisation de l'épuration :

Assis près d'une fenêtre et dire lentement :

1«J'étends mes membres et mes muscles trois fois ... j'expire lentement et profondément trois fois... Je prends ma position assise près de la fenêtre, je suis prêt à me relâcher. Je ferme les yeux, les lèvres un peu ouvertes, je respire normalement sans efforts, je pense à mes pieds: ils sont souples..., les muscles des jambes sont mous..., les vaisseaux du sang, des lymphes, des nerfs sont en train de s'ouvrir... La circulation est magnifique et chaude... Mon bassin est souple... mon ventre est mou... mou... mou..., mon cœur est sain..., mes reins, mon foie, mon pancréas, mes poumons fonctionnent bien... Mes épaules tombent, mes mains sont lourdes... mou... chaudes... Mes lèvres sont légèrement ouvertes, ma langue est molle, les muscles du visage tombent souples... Les yeux sont mous... Ma tête est molle et sa peau est bien irriguée par mon sang jusqu'à la nuque... Mon front est frais et prêt exécuter le nettoyage de ma vie en me débarrassant des tous les problèmes, causes de ma souffrance.

Je parle lentement pour laisser à tout le monde le temps nécessaire à se débarrasser de tout.

2 Maintenant, les yeux fermés, je m'imagine que sous la fenêtre il y a un camion à vide.

J'imagine vraiment que mon âme et mon corps se libèrent des problèmes et des souffrances passées en les jetant dans le camion. **Je visualise mon enfance** à partir de mon premier souvenir jusqu'à la fin de l'école primaire et je jette dans le camion tous les souvenirs, qui m'ont causé du mal : santé, parents, violence, jalousie avec son entourage, difficultés en classe, les camarades : tout ce qui vient est jeté dehors dans le camion.

Je laisse un peu de temps pour que chacun de nous puisse jeter tout ce qu'il trouve encore de mauvais dans cette période là.

3 Quand vous avez fini, vous me dites: «continuez !» ... Dans le camion il y a encore beaucoup de place. Ensuite j'imagine me défaire de tous les **problèmes de la puberté** et de la jeunesse : divergence ou lutte avec les parents, les professeurs, les camarades, déception dans le choix du métier ou dans l'amour.

Je laisse un peu de temps pour que chacun de nous puisse jeter tout ce qu'il trouve encore de mauvais dans cette période là.

4 Quand vous avez fini, vous me dites : « continuez !»... Ensuite je me débarrasse

des problèmes de couple et des problèmes sur le travail. Je jette dans le camion

toutes les douleurs, les maladies, les incompréhensions, mes infidélités, mes mensonges, mes colères, la violence, mes peurs, mes lâchetés etc. En somme je jette

dans le camion tout ce qu'il m'apporte : dérangement, mauvaise conscience,

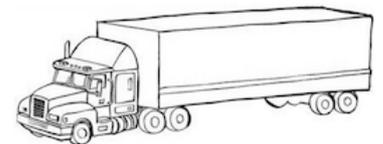
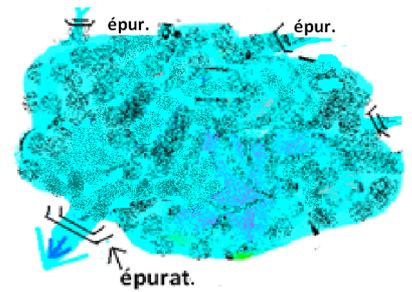
complexes d'infériorité ou rancunes... Je laisse un peu de temps pour que chacun de nous puisse jeter tout ce qu'il

trouve encore de mauvais dans cette période.

5 Quand vous avez fini, vous me dites: « continuez !» ... Maintenant, j'ai jeté tout dans le camion, je me sens complètement libre et propre. Le camion se met en marche pour aller jeter tout à la décharge.

6 J'imagine enfin, les yeux fermés, qu'une excavatrice recouvre toute l'ordure avec de la terre... Et fait un bon travail... Je vois seulement de la terre...

7 Soudain un jardinier sème sur la butte de l'herbe et des fleurs et je vois une belle colline fleurie... Un bûcheron s'approche avec différents petits arbres qu'il plante sur le pré... Et merveille! Je vois se développer un beau bosquet où des oiseaux gazouillent.



8 A partir de maintenant je ne verrai plus l'ordure, je contemplerai seulement un pré et un bosquet. Comme Fabrizio D'André chante : «Des diamants il ne naît rien, du fumier naissent des fleurs » !

9 Si je constatais que des problèmes passés me dérangent encore, je répéterai vite la visualisation du camion, de la décharge et des arbres...

10 Je compte jusqu'à 5 et je me réveille, ouvre les yeux, étends mes bras, baille.

Un... deux... trois... quatre... cinq et ... Me voilà ! Une personne de la campagne qui a entrepris à se débarrasser de ses problèmes, m'a confié avec tant de simplicité : «Oh! J'ai rempli le camion mais il a fallu ajouter la remorque qui s'est bientôt aussi remplie et j'ai dû bien empiler les déchets en plus.



6. Autres systèmes d'épuration déjà expérimentés

a) Accompagner le patient à la décharge ou près d'une station d'épuration.

b) Aller sur le bord d'un ravin pour jeter l'ordure dedans.

c) Monter sur un rocher au bord de la mer. Jeter les ordures en imaginant que les vagues vont les emporter en haute mer et les engloutir.

d) Imaginer un camion devant la porte de la maison et près de moi il y a un sac dans une poubelle. Si je me souviens de problèmes de mon enfance, je les jette dans le sac. Quand j'ai fini, je ferme le sac et vais le jeter dans le camion. Je mets dans la poubelle un autre sac et on continue de la même façon pour la jeunesse et le reste de la vie. On continue avec le voyage vers la décharge etc.

e) Imaginer qu'avec la douche la saleté du corps et de l'esprit coulent ensemble dans le trou de la canalisation. Chaque thérapeute et chaque patient sont capables de trouver leurs images.

7. Reconstruction et ordre pour le futur

Rapportons nous à l'exemple du lac. Tout le travail de nettoyage serait inutile si peu après on ne le pollue pas de nouveau. Donc il faut créer des stations d'épuration pour alimenter le lac en eau propre et des organes de contrôle du respect de la propreté.

Spirituellement je dois me représenter la même chose. Je dois contrôler les canaux de communication des nouvelles négatives. je dois donc :

1 Limiter l'emploi des medias, des entretiens négatifs avec le prochain, des lectures d'horreur, des films, des cassettes vidéo, des sites internet. Qui va au moulin s'enfarine de blanc. Qui se nourrit de chronique noire se souille de noir et devient sale. Qui va avec des personnes négatives devient négatif, acide, déprimé, boitant sur le chemin de la vie.

2 Contrôler les informations.

En effet le conscient comme l'inconscient se nourrissent des pensées, c'est-à-dire d'informations. Les informations négatives souvent entrent sans les vouloir, alors il faut

3 Epousseter ma psyché quelque fois par semaine. En nous imaginant jeter par la fenêtre dans le camion ou dans un sac, l'ordure spirituelle, on agit sur l'âme comme si nous enlevions la poussière des meubles.

Imaginez vous de ne pas balayer la maison pendant quelques années... De même imaginez l'état d'une âme qui ne fait jamais de l'hygiène spirituelle. Bien sûr vous ne vous étonnerez pas de la trouver écrasée de stress et de dépression.

4 Mettre de l'ordre dans mes pensées. Un patient en crise psychique possède une grande confusion dans son esprit. Imaginons-nous le **bureau d'un administrateur**, où tous les classeurs pour achats, ventes, réunions, protocoles, contrats, sont posés en vrac au lieu d'être rangés. La banqueroute serait imminente.

Dans le stress tout le monde devient lourd et il nous semble que tous veulent nous dicter ce que nous devons faire. À notre tour nous cherchons à nous préoccuper de tous les prochains pour qu'ils soient bien, ne souffrent pas et qu'ils puisse avoir du succès.

5 utiliser le protocole suivant :

a « (Comme XII, 5) J'étends mes membres et mes muscles trois fois ... j'expire lentement et profondément trois fois... Je m'assois, je suis prêt à me relâcher. Je

ferme les yeux, les lèvres un peu ouvertes, je respire normalement sans efforts, je pense à mes pieds: ils sont souples..., les muscles des jambes sont mous..., les vaisseaux du sang, des lymphes, des nerfs sont en train de s'ouvrir... La circulation est magnifique et chaude... Mon bassin est souple... mon ventre est mou... mou... mou..., mon cœur est sain..., mes reins, mon foie, mon pancréas, mes poumons fonctionnent bien... Mes épaules tombent, mes mains sont lourdes... molles... chaudes... Mes lèvres sont légèrement ouvertes, ma langue est molle, les muscles



du visage tombent souples... Les yeux sont mous... Ma tête est molle et sa peau est bien irriguée par mon sang jusqu'à la nuque... Mon front est frais et je suis prêt à mettre de l'ordre dans mon esprit.

b les yeux fermés j'imagine d'être devant un bureau. Sur le bureau je vois tant de classeurs et de feuilles en désordre ressemblant à des chemisettes, caleçons, mouchoirs en désordre.

Toute cette confusion me donne le tournis, parce que je ne sais pas par où commencer.

J'ai l'impression que tout tombe par terre.

c J'imagine mettre en ordre les vêtements. Je mets en ordre les actes concernant les frères, les soeurs, les parents, le chef de travail, les collègues, les amis, la maison, l'économie, la santé et en personnalisant les suggestions avec la situation réelle.

Je prends le classeur numéro 1 qui correspond à mon père, je le remplis et le range sur l'étagère.

Je prends le classeur numéro 2 qui correspond à ma mère. J'y mets toutes les feuilles qui concernent ma mère et je le mets dans l'étagère.

Dans le troisième classeur j'y mets les actes concernant mon fils,

Dans le quatrième j'y mets les actes qui concernent ma fille.



d Ensuite je me dis en tenant encore les yeux fermés: « Maintenant il est tout en ordre. »

« Le bureau est vide et vous, mes chers, vous tous êtes dans votre étagère bien ordonnés. Je ne veux plus vous avoir sur ma table tous ensemble. Lorsque j'ai besoin de vous, ou bien je veux vous aider à résoudre votre problème, alors je tire le classeur et je me mets à l'œuvre pour trouver une solution concrète. Mais l'un après l'autre. Je ne veux plus de la confusion sur ma table et dans mes pensées. » Lorsque j'ai fait ce qui est dans mon pouvoir, je remets le classeur à sa place.

e Ainsi j'affronterai les problèmes du futur : l'un après l'autre. Je me sens content, frais, plein d'énergie parce qu'à résoudre un problème à son tour je peux le faire facilement". J'ouvre les yeux, je souris et je me mets vite à faire ce que normalement je fais dans le domaine familial ou professionnel.



7. La maîtrise du futur

Après avoir mis de l'ordre dans mes pensées et dans mes sentiments je dirai à tout le monde que je me sens bien, que suis confiant et je suis discipliné dans mon hygiène mentale pour ne pas retomber. Maintenant le secret consiste seulement dans la constance de mes contrôles sur ce qui entre en moi et de ce qu'en sort. Je pratique chaque jour l'autosuggestion et le relâchement en répétant de temps en temps des phrases suivantes ou semblables: «je suis fort », « je suis un rocher, « je suis heureux», « ça va toujours de mieux en mieux à tous points de vue (É. Coué) », «je suis une splendide idée de la création», «j'aime la vie», «je suis optimiste et je transmets mon optimisme aux autres ».

Mais le thérapeute, en suivant Émile Coué, peut utilement :

- Enregistrer (sur CD) au moins 2 relâchements avec suggestions: «je suis fort » «je suis heureux» (voir chapitre V, 5 et 8). Le Cd est important, parce que le patient dépressif est encore trop paresseux pour faire tous seul des suggestions. Et sans suggestion le danger de retomber est très grand.
- Relâcher le corps et l'esprit en écoutant le CD. Quand? Normalement il faut se relaxer 3 fois par jour. Le matin, avant de sauter du lit (on entend seulement les suggestions, car le corps s'est relaxé pendant le sommeil). Après le repas de midi, au commencement de la sieste. Le soir, avant l'endormissement. En cas de grave dépression l'entendre à 10 heures du matin ainsi qu'à 16 heures.
- Enseigner au patient pas à pas les différents relâchements selon le chapitre VIII.
- Lui donner le formulaire de contrôle des pratiques (voir chapitre XI)
- Répéter les autosuggestions pour sortir de l'addiction que constitue la dépression. Le contrôle d'un patient dépressif doit être fait par le personnel de la clinique ou par l'entourage. Autrement le patient doit venir lui-même, plus souvent chaque jour, pour pratiquer l'autosuggestion et la relaxation.

- f) **Attention !** Il faut laisser prendre les médicaments que le psychiatre a ordonnés à des malades schizophréniques ou maniaques. Ils ont besoin d'un traitement dans une clinique. Mais il est aussi très difficile que le patient puisse guérir sans suggestions.
- g) Si la maladie est mentale utiliser les « pilules spirituelles » que sont les pensées, les images, les suggestions. Et il faut les programmer comme on prescrit les médicaments. Il est nécessaire que le patient laisse faire le contrôle du Lithium (voir l'annexe).

Annexe: LITHIUM

(Copié de www.fr.wikipedia.com „Le trouble bipolaire")

„Le **trouble bipolaire**" ou **trouble maniaco-dépressif**; anciennement classifié sous les termes de **psychose maniaco-dépressive** (PMD) ou **maladie maniaco-dépressive** (MMD)) est un diagnostic psychiatrique décrivant une catégorie de troubles de l'humeur définie par la fluctuation anormale de l'humeur, oscillant de périodes d'excitation marquée (manie) pouvant aller jusqu'à des périodes de mélancolie (dépression). Les individus faisant l'expérience d'épisodes de manie font également l'expérience de symptômes, d'un état mixte ou d'épisodes dépressifs durant lesquels l'excitation et la dépression sont ressenties en même temps. Ces événements sont souvent entrecoupés par des périodes de stabilité ; mais, chez certains individus, la dépression et l'excitation peuvent rapidement alterner. Un état maniaque très intense peut conduire à des symptômes psychotiques tels que les délires et les hallucinations. Les facteurs génétiques contribuent substantiellement au développement du trouble bipolaire, et les facteurs environnementaux sont également impliqués. Les troubles bipolaires sont souvent soignés à l'aide de traitements médicamenteux. La psychothérapie joue également un rôle pour aider à la stabilité du patient. Dans de sévères cas, une rétenion de sûreté peut être appliquée. Ces cas incluent généralement de sévères épisodes maniaques impliquant un comportement dangereux du patient ou des épisodes dépressifs impliquant des idées suicidaires. Il existe des problèmes externes tels que la stigmatisation, les stéréotypes et préjugés portés contre les individus atteints de trouble bipolaire. Les individus atteints de trouble bipolaire montrent des symptômes psychotiques qui peuvent être confondus avec ceux de la schizophrénie, un sérieux trouble mental.

Les médicaments appelés stabilisateurs de l'humeur sont utilisés principalement pour réguler l'humeur et prévenir les rechutes. Les thymorégulateurs de l'humeur ayant démontré leur efficacité sont notamment les sels de lithium, les anticonvulsivants (anti-épileptiques) tels que le valproate (médicament Depakote : divalproate de sodium), la carbamazepine (médicament Tégrétol) et la lamotrigine. Leurs mécanismes d'action semblent opérer différemment. Leur indication principale est leur effet anti-manie puis de prévention des rechutes.

Aujourd'hui, on tend à utiliser moins fréquemment le lithium, en raison des contraintes de ce médicament (nécessité de faire un bilan sanguin et des prises de sang pour ajuster la dose, et de surveiller le taux de lithium dans le sang, la dose efficace étant très proche de la dose toxique).

Peut-être en partie sous la pression des firmes pharmaceutiques, les psychiatres en France tendent de plus en plus souvent aujourd'hui à prescrire des anti-psychotiques, qui font office de thymorégulateurs. Cela peut être l'olanzapine (médicament Zyprexa) ou l'aripiprazole (médicament Abilify). La pression des firmes s'explique par le fait que ces médicaments, sous brevet, coûtent plus de 100 euros la boîte de 28 comprimés, tandis que le lithium, passé dans le domaine public, coûte très peu cher. Toutefois, ces anti-psychotiques sont réellement efficaces en prévention du trouble bipolaire.

Plusieurs régulateurs d'humeur peuvent être prescrits simultanément, jamais en première intention. Ils se dosent tous dans le sang et un contrôle sanguin est nécessaire. Selon chaque molécule et du fait des effets secondaires, d'autres constantes biologiques peuvent être surveillées. Par exemple, l'aripiprazole et l'olanzapine favorisent une prise de poids, l'olanzapine, cependant, favorise le diabète. Le lithium peut affecter la thyroïde.

Un certain nombre de principes thérapeutiques sont à respecter:

- prescrire un thymorégulateur quelle que soit la phase de la maladie et utiliser en première intention un produit dont l'efficacité a été bien démontrée avec les posologies les plus faibles possibles ;
- privilégier une monothérapie ainsi qu'une prise quotidienne unique, afin d'optimiser la tolérance (compliance) et réévaluer le choix du thymorégulateur en cas de mauvais suivi ;
- proscrire les antidépresseurs dans les états mixtes et limiter l'usage des antidépresseurs tricycliques dans les troubles bipolaires ;
- utiliser une stratégie thérapeutique en plusieurs phases afin d'adapter le traitement à l'état du patient et maintenir le traitement prophylactique le plus longtemps possible.

Actuellement, le principe communément admis est que tout patient bipolaire doit bénéficier d'un traitement thymorégulateur.

Pour le traitement pharmacologique des dépressions bipolaires, la prescription d'antidépresseurs en monothérapie aggrave incontestablement le pronostic du trouble bipolaire en induisant des virages maniaques, des épisodes mixtes, des cycles rapides, et en favorisant la résistance au traitement.

Un tiers des patients bipolaires présentent des virages maniaques ou hypomaniaques sous antidépresseurs. L'objectif du traitement antidépresseur est la rémission de l'épisode dépressif, mais présente toujours ce risque d'induire un virage maniaque. Ce risque est plus faible si le patient est déjà sous thymorégulateur. L'option idéale en première intention pour la dépression bipolaire serait de prescrire ou d'adapter la posologie d'un stabilisateur d'humeur, mais en pratique lorsqu'ils sont utilisés seuls, les thymorégulateurs n'ont pas toujours une efficacité suffisante. Ils peuvent être brefs et résolutifs (BP-II, BP-III), mais ils peuvent aussi devenir incontrôlables (BP-I). En pratique, les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) sont plus prescrits dans ce contexte car ils ont moins de risque d'induire des virages de l'humeur. Les recommandations américaines conseillent d'arrêter le traitement antidépresseur dans les six mois qui suivent la rémission de l'épisode dépressif, afin de diminuer le risque.

Les recommandations du NICE concernant le traitement des épisodes mixtes sont les mêmes que pour les épisodes maniaques sans préférence pour un traitement particulier. Il est par contre bien stipulé qu'il ne faut pas prescrire d'antidépresseur et que ces états nécessitent une surveillance étroite du fait du risque suicidaire.

Compte tenu de tous ces facteurs de risques : une vigilance et une surveillance clinique minutieuse sont indispensables et ce n'est malheureusement pas encore l'habitude en France. Une dépression bipolaire n'est pas une dépression unipolaire, ni une dépression nerveuse comme les autres. Les antidépresseurs dans la dépression bipolaire ne sont généralement justifiés qu'en cas de dépression d'intensité sévère et toujours en association avec un thymorégulateur.

Il convient donc en premier lieu d'optimiser le traitement thymorégulateur en réalisant des dosages sanguins et en ajustant au mieux les taux thérapeutiques vers les limites supérieures préconisées, à condition que cela n'induisse pas d'effets indésirables. Le recours si nécessaire, dans un deuxième temps, à un second traitement thymorégulateur visera à retrouver la normothymie tout en protégeant le patient contre un risque de déstabilisation de l'humeur. Les neuroleptiques sont utilisés dans le traitement de la phase aiguë ou dans un épisode mixte. L'objectif principal est d'obtenir le contrôle rapide des symptômes (impulsivité, agitation, agressivité, etc.) de manière à éviter que le sujet ne se mette en danger, et à ce qu'il retrouve rapidement un fonctionnement psychosocial de bonne qualité.

XIII. Une psychothérapie parfaite : (écrit il y a 2000 ans) Jésus et le garçon violent (Evangile après Marc: 5, 1 - 20)

*Les événements qui sont décrits si brièvement et avec clarté ont environ duré au moins toute une matinée. L'imprimé **grassement** est un commentaire des G. Trippolini. Le récit pour nous a un but purement thérapeutique pas du tout religieux. Il n'y a pas dans toute la littérature de psychologie un récit si court, si complet, si tragiquement décrit, comprenant les pas qu'il faut faire pour une psychothérapie parfaite en employant l'imagination et l'autosuggestion: **1. sevrage, 2. psychanalyse, 3. épuration, 4. ordre, 5. garantie pour le futur.** Bien sur que la question « comment est il possible que des simples pêcheurs comme les apôtres puissent décrire une telle thérapie qu'aucun psychiatre pendant les siècles a sue nous transmettre? » reste sans réponse.*

Texte: Jésus et ses disciples ont traversé le lac (de Génésareth) vers la région de Gerasa. Quand Jésus est descendu du bateau, un garçon violent sorti des cavernes du cimetière a couru au-devant lui.

Schizophrénie:

Texte : Il vivait là. On avait cherché de le soumettre même avec des chaînes, mais sans succès.

On l'avait déjà souvent lié mains et pieds, mais il avait rompu chaque fois les chaînes. Aucun n'a pu le maîtriser.

Tentatives de suicide:

Texte: Il était jour et nuit dans les cavernes des tombes ou sur les collines en criant et se frappant avec des pierres. Il a vu déjà de loin Jésus et il a couru vers lui.

Cri d'aide vers une planche de sauvetage :

Texte: Il s'est jeté à ses pieds en pleurant à haute voix : «Jésus, toi, fils du plus Haut mystère, mon existence se trouve maintenant toute dans ta main et dans la mienne?»

Symptômes de sevrage :

Texte: « Je te prie, aide moi à maîtriser les tourments de sevrages » ! En effet Jésus avait commandé à ses pensées destructrices de quitter l'homme.

Psychanalyse : le garçon change le « moi » en « nous ». Identification avec le problème.

Texte: Alors Jésus lui a posé des questions: « Qui es-tu? Comment t'appelles-tu ?» Celui a répondu : « Mon nom est « Légion ». Nous sommes en effet beaucoup »! Et il suppliait Jésus: «Ne nous chasse pas de notre place !»

Épuration de l'ordure avec le symbole des porcs :

Texte: À proximité, un grand troupeau de porcs était en pâture sur la pente de la colline. Le garçon répétait à Jésus: « Laisse-nous au moins contaminer les porcs! » Il l'a permis et le troupeau entier, à peu près de 2000 animaux, s'est jeté de la rive dans le lac et est noyé.

Les bergers des porcs se sont enfuis pour informer la ville et les villages de ce qui était arrivé. Ensuite beaucoup de gens sont venus chez Jésus pour le voir de leurs yeux.

Thérapie d'éducation extérieure et intérieure.

Texte: Ils ont trouvé l'homme qui avait été possédé par tant de pensées violentes: il était assis, bien habillé et avec un clair et normal entendement.

L'homme normal fait peur, pas l'homme malade. (*Un garçon violent est le centre des bavardages. S'il a été guéri de quoi bavarde-t-on maintenant ?*)

Texte: Les gens ont été pris de peur. Les témoins oculaires leur ont décrit comment « Il » a réussi la guérison mentale du patient. Ils les ont aussi informés de l'incident avec les porcs.

Incroyable ! Celui qui guérit n'est pas désiré. Une psychothérapie qui ne coûte rien, dure seulement quatre heures, est inutile. Si elle dure pendant des années et beaucoup de personnes y gagnent, alors elle est une thérapie bienvenue.

Texte: Les gens ont commencé à crier contre Jésus qui devait absolument quitter leur région.

Pendant que Jésus montait sur le bateau, le patient guéri à lui demandé : «Laisse-moi venir avec toi» !

Le patient guéri craint la persécution et la rechute. (*Mais il ne doit pas devenir dépendant du thérapeute et Jésus lui enseigne la méthode Coué (!) de la répétition).*

Texte: Jésus ne lui a pas permis de le suivre, mais il l'a instruit : «Retourne chez tes parents et tes connaissances et répète leur comment le Seigneur t'a bien voulu et merveilleusement aidé».

Répétition comme garantie pour le futur. L'environnement entier doit reconnaître sa récupération mentale.

Texte: L'homme obéissant s'en est allé. Il a parcouru toute la région de la Décapole (dix villes) et partout répétait, comme Jésus l'avait aidé. Et tout le monde restait étonné.

(*On peu imaginer le courage du jeune-homme qui répétait dans tant de villes et de villages qu'il était de nouveau un homme normal. Il devait lui même l'affirmer parce qu'il était très connu pour sa violence. Mais le contact personnel et l'affirmation d'être guéri lui ont donné la force de ne plus tomber malade).*

XIV. Manager conférence de Thomas Gordon (Titre original: Leader Effectiveness Training (L.E.T))

Contenu de la Méthode Gordon « Tout le monde gagne»:

1. Reconnaître ses propres sentiments et satisfaire
 - a). Sentiments primaires
 - b). Sentiments secondaires.
2. Où se trouve-t-il le problème ?
 - A. Chez moi ?
 - B. Chez toi ?
 - C. Chez nous ?
- I. J'ai le problème: solution avec message « je-moi“
- II. Tu as le problème : solution avec « écouter activement.
- III. Nous avons le problème: solution avec „tout le monde gagne

Thomas Gordon est à l'origine des études sur la communication, comme Émile Coué pour l'autosuggestion. Gordon comme Coué est utilisé sans être toujours cité, lorsqu'on parle de suggestion ou de visualisation.

La Méthode de Gordon repose :

1/sur le principe : « Everybody is winner » = *tout le monde est vainqueur.*

Habituellement on pratique :

- a) j'ai raison, tu as tort (= tu est perdant)
- b) tu as raison, j'ai tort (= je suis perdant)

Le perdant devient souvent un ennemi qui cherche la revanche.

2/ sur la conséquence suivante : Si tout le monde est vainqueur la guerre, la lutte, la discorde sont éliminées.

3/ sur une structure simple.

La Méthode « Tout le monde est gagnant »

1. Reconnaître ses propres sentiments

Distinguer les sentiments primaires (joie, colère, peur, tristesse, dégoût, surprise) et secondaires.

2 Commencer par exprimer ses sentiments primaires, pour éviter les malentendus.

Nous ne sommes pas habituées à exprimer les sentiments primaires surtout lorsqu'il s'agit de joie. La colère est souvent réprimée. Tous les sentiments expriment notre liberté. Jésus a pleuré à la mort de l'ami Lazare et il a montré sa colère dans le temple contre les marchands.

Exercice : Une jeune fille de 12 ans sort pour la première fois de soir avec des amis. Elle a promis de rentrer à minuit.

Mais elle rentre à 02,00h. Elle sonne et vous allez ouvrir.

Quel est votre premier mot?

Quel est votre sentiment primaire?

3. Qui possède le problème ?

Pour résoudre le problème je dois bien savoir qui possède le problème. Autrement on parle pour résoudre le problème de l'autre quand le problème est à moi. Trois possibilités :

A. Le problème est à moi.

B. Le problème est à toi

C. Nous deux (ou le team), nous avons le problème.

Exercice :

Le père ne veut pas que l'enfant regarde trop de télévision. Il revient du travail et trouve l'enfant devant la télévision. À qui est le problème ? Au père, à l'enfant ou à tout les deux ?

Pour le responsable, la secrétaire travaille trop lentement. À qui est le problème?

Un employé ne supporte pas que le responsable contrôle systématiquement le travail. À qui est le problème?

La femme veut acheter des nouveaux fauteuils, alors que son mari veut changer la voiture. À qui est le problème?

1. Le problème est chez moi: Message «MOI, JE ... »

Si moi, j'ai le problème, je parle le premier et j'exprime mon sentiment **primaire** qui peut être colère, peur, doute, douleur, joie en respectant les trois étapes suivantes :

- a) Situation : Je décris la situation objective de ce qu'il se passe
- b) Sentiment : J'exprime mon sentiment primaire.
- c) Action : j'exprime ce qu'on doit faire avec une formule générale ou maxime.

Exemple : Les enfants sont dans la baignoire et la maman porte du linge en bas à sécher. Lorsqu'elle revient trouve que les enfants jouent et ont mouillé toute la salle de bains. Elle est en colère et commence à les gronder :

- a) Situation : «Je vous laisse seuls pendant quelques minutes et lorsque je reviens, je trouve de l'eau partout. »
- b) Sentiment : Je suis en colère et je ne veux pas voir cette saleté.
- c) Action : qui salit nettoie. Et elle descend vers la salle à manger.

Les enfants discutent un peu et se mettent à essuyer et nettoyer.

La maman a évité de « juger » qui est coupable ou non ; elle n'a pas utilisé de mots injurieux.

2. Le problème est chez toi: j'écoute activement»

Habituellement, pour exprimer son sentiment primaire et employer le message « je, moi ... » on emploie des sentiments secondaires, des mots agressifs et offensants en cachant ses sentiments primaires comme si le problème

est chez lui et pas chez moi. Utilisez « l'attention active » pour le conduire à reconnaître ses sentiments primaires et à résoudre le problème.

Définition de « écouter activement ou l'attention active » : L'art de « l'attention active » consiste à :

1 Ecouter jusqu'au bout le récepteur (R) decode fréquemment et de manière continue l'acteur (A) ou émetteur
2 Renvoyer le message avec autres mots, un pas en avant vers le cœur du problème exprimé par les sentiments primaires.

3 Poser une question qui exprime l'effort de notre part de le vouloir comprendre.

La répétition de la phrase de l'émetteur doit être un écho modifié pour voir si on a compris.

Le récepteur écoute activement et aide qui a le problème à le résoudre lui même.

Comment se produit-il ?

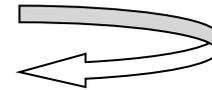


1. Personne avec le problème qui envoie un message (émetteur = E) à
2. Personne qui reçoit le message et le renvoie en arrière, mais un pas en avant, après avoir écouté activement (récepteur = R)

A= acteur
ou émetteur



MESSAGE



R= récepteur

A = il n'exprime jamais dans son premier message le sentiment primaire, alors

R = doit chercher de le connaître posant des questions qui répètent son message avec autres mots :

«Veux-tu dire que tu es déçu ? Enragé? As-tu de la peur ? ça te fait du mal? Te donne-il de la joie ? »

Exemples :

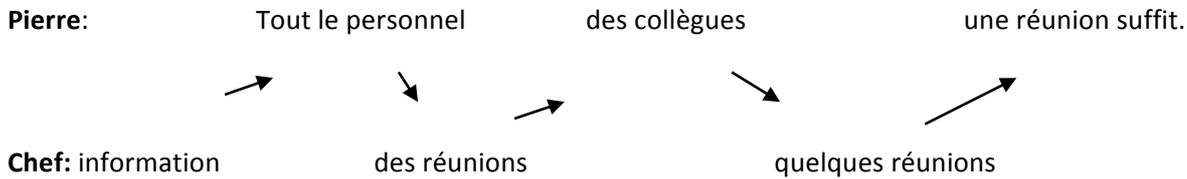
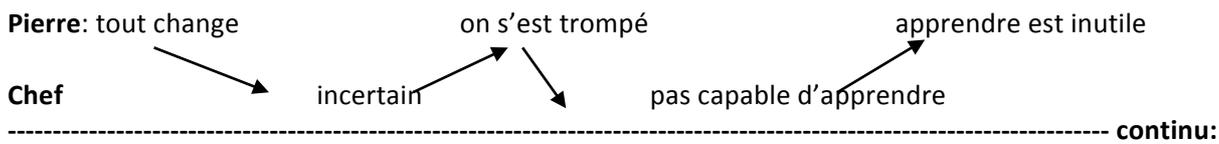
- 1 Femme (A): Mon mari ne va pas bien
Amie (R) : Tu me sembles un peu triste. Veux-tu dire qu'il est malade ?
- 2 Garçon : je ne sais pas si il vaut la peine faire tant d'efforts. (quel est son sentiment primaire ?)
Parent : tu te sens un peu découragé ?
- 3 Garçon: Merveille ! Encore dix jours et ensuite commencent les vacances ! (quel est son sentiment primaire?)
Parent : Es-tu fatigué d'aller à école ?
- 4 Garçon : Je veux porter les cheveux comme bon me semble, ce sont mes cheveux après tout ? (Quel est son sentiment primaire ?)
Parent :.....
- 5 Garçon: Les mathématiques sont trop difficiles pour moi. (Quel est son sentiment primaire?)
Parent : ...

Exemple classique. Les premiers et les derniers mots seront de l'employé Pierre :

Pierre: Quelle satisfaction peut-on avoir de travailler ici si tout change ? (Tout au lieu de quelque chose)

- Chef : Vous sentez-vous perdu si on apporte trop de changement ? (écouter active et recherche de ses sentiments)
- Pierre : Bien sûr. Il me semble que jusqu'à présent on s'est toujours trompé? (il admet son incertitude, mais avec un message couvert)
- Chef : Vous croyez de n'être plus capable d'apprendre des choses nouvelles ? (il s'agit de vieillesse contre modernité ?)
- Pierre: Je me sens capable, mais tout est inutile si en peu de temps vous nous demanderez de changer encore (il affirme sa capacité, mais ...)
- Chef : Pensez-vous que je devrais donner davantage d'informations sur le changement ? (pas avant avec un nouveau concept: informer)
- Pierre : Certainement ! Je crois que tout le personnel en serait content. (il se cache derrière tout le personnel).
- Chef: Vous conseillerez de faire une réunion d'information avec tout le personnel ? (assemblée avec tous ?)
- Pierre: Oui, parce que quelques autres ont exprimé des critiques. (de tous à quelques autres)
- Chef : Pensez-vous que je devrai organiser plusieurs réunions ? (il montre générosité : des séances)

- Pierre: Mais je pense qu'une réunion suffit parce que les points à éclaircir sont peu nombreux. Merci beaucoup. Au revoir. (Il a présenté son problème et il a l'impression de l'avoir résolu lui-même).



Exercices:

1. La fille dit à la maison: mon ami ne voit pas autre chose en moi que mes cheveux rouges.
2. Mère : je dois mettre toujours en ordre tes vêtements.

Exemple : Jésus et ses premiers disciples : (Évangile de St. Jean. 1.35-39)

- Jean Baptiste: était près du Jourdain avec ses disciples.
- Lorsque Jésus passait près de là, Jean l'indiqua (message) aux disciples en disant : Voilà l'Agneau de Dieu (générosité de Jean).
- Tout le monde a entendu ces mots mais deux disciples seulement, Jean et André, ont suivi (message avec un acte) Jésus.
- Après quelques minutes Jésus s'est tourné et a vu qu'ils le suivaient (réponse avec acte).
- Il leur demanda : Qu'est ce que vous désirez (décrypter) ?
- Ils répondirent : Maître où est ce que tu habites (message) ?
- Jésus répondit : venez et voyez (décrypter). Alors vinrent avec et lui et virent où il habitait et restèrent avec lui toute la journée. C'était environ la dixième heure (autour de 16 heures).

3. Le problème concerne plusieurs interlocuteurs (deux ou plus il n'importe)

Méthode "Tout le monde gagne", personne ne perd.

Exemples :

1. Il faut diviser l'héritage : maison et neuf hectares de terrain.
2. Décider en famille où partir et quoi faire pendant les vacances.
3. Etablir le programme de production dans l'entreprise.
4. Décider des horaires à école, des travaux en famille, du temps pour la vie intime entre les époux.
5. Choisir une orientation professionnelle.

Solution de l'exemple N. 1: L'héritage.

1. Choisir la date d'une séance (jamais faire une discussion en se rencontrant, en passant, par hasard).
2. Choisir le rédacteur du compte-rendu l'animateur qui dirige la discussion (président de séance). Quand tout le monde a accepté ce choix, le président déclare ouverte la séance.
3. Délimiter clairement le problème: on parle de ceci et seulement de ceci.
4. Rassembler toutes les idées : chacun à son tour exprime ses idées pour une solution juste, selon lui.
5. Noter les idées sans les discuter. (brain storming).
6. Discuter chaque proposition en cherchant le positif et les axes d'amélioration possibles.
7. Rechercher une solution. On découvre tous les côtés positifs pour améliorer une idée qui après appartiendra à tous. Et tous auront l'impression d'y avoir contribué.
8. Bannir les apartés.
9. Parler à tour de rôle en écoutant chacun, sans se couper la parole.
10. S'exprimer clairement en une fois et éviter de répéter une phrase deux fois sauf pour clarifier l'expression.
11. Bannir les critiques des idées des autres.
12. Éviter des phrases comme : Je ne suis pas d'accord avec ... Pierre, mais je suis d'accord avec ... Paul.

13. Message « je – moi » : dire : je suis partisan de l'idée ... , moi je pense que ... etc. sans tenir compte de ce que des autres on dit.
14. Éviter de vouloir convaincre l'autre ou les autres. Mais celui qui n'est pas convaincu d'une idée que tous les autres partagent a le droit de demander des éclaircissements.
15. Bannir le vote : la majorité contre la minorité signifie avoir des vainqueurs et vaincus (qui deviennent ennemis).
16. Utiliser le consensus, un consentement accepté par tous librement.
17. Reporter la discussion à une séance prochaine, si la complète acceptation de tous n'est pas acquise. Entre temps chacun réfléchira sur son envie de partager lui même une autre solution, si les autres ne consentent pas à adopter la sienne.
18. Préciser les détails de la solution choisie, quand la décision est prise.
19. Contrôler les résultats de la décision prise. Les décisions peuvent être sujettes à révision, amélioration ou à un changement.
20. Relire, après chaque séance, le compte-rendu de décisions et mis à la signature de tous les présents.
21. Donner une copie écrite à chaque participant.
22. Pratiquer la présidence tournante à l'ancienneté ou par ordre alphabétique.

XIV. Tumeur et terrorisme

par Giammario Trippolini

Il y a 25 ans, j'ai donné un cours sur la tumeur et on la comparait alors, au terrorisme de droite ou de gauche. Nous prenons, à titre d'exemple, le terrorisme de gauche des Brigades Rouges. Le message des terroristes était : « Nous n'acceptons plus cet Etat et cette société et employons toutes nos énergies pour la détruire ». Comme les cellules tumorales que échangent le message suivant : « Cet individu fait de corps et d'âme est devenu pour nous insupportable. Il nous contraint à vivre de manière malheureuse, stressante et sans but, donc rebellons-nous pour lui faire changer route ou autrement détruisons-le ». La tumeur cancéreuse est une maladie mystérieuse et complexe qui implique l'être vivant avec toutes ses composantes : vitale, spirituelle, corporelle et sociaux.

Les tumeurs agressives en peu de temps sont fatales. Elles se comportent comme des formes de paralysie ou de pneumonie foudroyante contre laquelle il est toujours « trop tard ». La prévention pourrait les éviter. En menant une vie relaxée et joyeuse on peut diminuer fortement le danger de ces épisodes foudroyants. En plus, notre vie est un mystère, qui débute sans notre consentement et notre mort survient sans notre assentiment.

Cette contribution répond à des questions difficiles.

- Est ce que la tumeur se guérit ?

- Oui.

- Comment ?

- En éliminant les causes qui la produisent et en réparant les parties déjà endommagées.

- Qui peut faire cela ?

- Notre être composé de corps et d'âme et la médecine. Si la médecine déclare forfait, notre nature peut intervenir, seule, avec toutes ses énergies et ses ressources pour guérir.

- Existe-t-il un modèle de vie pour prévenir ou guérir la tumeur ?

- Oui. En 1978, pendant les « années de plomb » du terrorisme, j'écrivis un article pour un journal italien. « Comment vaincre le terrorisme ? ». Aucune des mesures que j'avais suggérées ne fut mise en pratique, donc je ne m'étonne pas si le terrorisme en Italie n'a pas été encore vaincu et si de temps en temps il y a des victimes. Le terrorisme est composé de cellules rebelles contre la société qui cherchent à détruire l'Etat dont elle se nourrissent. De même, les cellules tumorales vivent dans un corps qui les a nourries, mais elles se rebellent en dévorant les tissus vitaux. A la façon des terroristes les cellules mécontentes cherchent à s'étendre en tache de huile pour attaquer au nord et au sud. Les métastases s'étendent en attaquant le cerveau, l'intestin, le foie, le sang, les organes de reproduction comme les seins et l'utérus pour les femmes ou la prostate pour les hommes. Quelque fois le terrorisme devient révolution et alors les victimes ne se comptent plus. Cela arrive dans les Etats où les militaires et tout le système défensif deviennent trop forts. Tôt ou tard ils feront un putsch pour prendre le pouvoir. Le système immunitaire ou défensif du corps constitué de globules blancs ou leucocytes se multiplient sans cesse, infectent le sang en dégénéralant en leucémie. Et le nombre des victimes de tumeur est maintenant ainsi élevé qu'on peut justement parler de « révolution. »

1. Changement radical de vie

Comprendre le message : change de vie maintenant !

Nous devons prendre l'annonce de maladie tumorale maligne comme un alarme qui nous dit clair et net : « Ou tu changes ta vie ou bien je te tue » ! Beaucoup ne savent pas comment la changer, d'autres ne veulent pas la changer. Certains se rassurent avec des phrases pseudo - consolantes qui ridiculisent le mal : il passera vite et facilement. D'autres sont pris d'une terreur qui paralyse leurs énergies. Les parents et les amis qui pourraient nous aider sont pris à leur tour de panique parce qu'ils ne savent pas comme intervenir et aider. Alors ce sommes nous qui devons assumer un comportement confiant et une mentalité de chef positif en prenant sérieusement l'alarme en nous disant avec extrême fermeté que de maintenant doit changer tout sens attendre une minute. La route entreprise nous porte dans un ravin ? Il n'y a pas d'autre à faire que de tourner en arrière en remontant la pente. C'est-à-dire en faisant l'opposé, sans prendre une autre fausse route qui nous porterait dans un autre ravin. Chaque pas sur la même direction nous ferait voler dans le précipice.

Eviter la panique :

La terreur, la panique ou le ridicule font le jeu de la tumeur causée par le stress et qui s'en nourrit.

Donc aucune panique...

Faire face : revenir en sommet, regarder autour et vérifier quel est le bon chemin.

Celui qui est disposé à changer de vie a sûrement une solide opportunité de résister à la maladie. Il s'agit de changer les habitudes et les attitudes vers soi mêmes et vers les autres en prenant les rênes de sa destinée dans le domaine du possible.

Lisez les suivants exemples dans lesquels j'ai été impliqué personnellement.

2. Les 8 points et les 2 guérisons

Je tire cette description de mes notes prises environ il y a 20 ans.

Après ses études brillantes à l'Université et un diplôme en grec et latin, une jeune fille suisse s'épouse un jeune professeur enseignant dans une école supérieure suisse, où moi même j'enseignais. Le rythme de travail de la très intelligente fille a été pendant quelques années rapide et stressant. On a diagnostiqué une tumeur. Après l'opération à l'utérus, elle a dû enlever les seins et déjà la tumeur attaquait le sang et le système lymphatique. En comprenant la gravité de la situation elle a demandé aux médecins : « Je veux savoir combien de temps j'ai encore à vivre ». Les médecins ont répondu : « un maximum de trois mois ». La fille resta seule, quelques minutes, sans voix. Ensuite brusquement elle s'est dit : « Ces trois mois qui me restent, je veux en jouir, à mon aise ». Je l'ai rencontrée dans une école suisse de Milan que nous fréquentions tous les deux. J'ai organisé deux semaines de pratique dans sa classe. On alternait dans nos leçons en se critiquant et en se donnant des conseils mutuellement. Elle avait fait un programme des rencontres avec son mari : un week-end son mari venait à Milan, un week-end elle retournait en Suisse. Le premier soir à Milan elle pris « ses » décisions :

1. Le stress a causé la tumeur donc doit être combattu avec la Méthode Coué et nous avons programmé le training autogène et l'autosuggestion trois fois par jour: le matin, après le déjeuner et avant de s'endormir. J'ai enregistré pour elle deux cassettes avec quatre suggestions : 1. Ça va chaque jour de mieux en mieux au tout point de vue. 2. Je suis forte. 3. Je suis heureuse 4. Je suis une splendide idée de la création.
2. Pratique de dépuración des facteurs stressants. (Voir chap. XII)
3. Visualisation de cellules saines, créées de mon corps pour déglutir les cellules agressives. Je leurs exprime ma confiance et les prie de veiller sur mon corps où je vois seulement des tissus sains, pleins d'envie de vivres.
4. Répéter souvent des phrases positives avec la conviction que je suis plus forte que la maladie, et jouis de pouvoir la vaincre.
5. Faire ce qui me plaît et me rend joyeuse. Le désir de prestige dans le passé m'a fait oublier le plaisir et la joie. Prendre un abonnement annuel (à la barbe des trois mois prévus pour moi des médecins) à l'Opéra, aux concerts et aux représentations théâtrales de la ville.
Manger doucement et goûter en remarquant les saveurs et les odeurs de la nourriture. Pratiquer un sain régime d'alimentation, de respiration et je fais assez de mouvement
Observer avec plaisir la beauté des églises, des palais, des clochers, des styles des fenêtres, des peintures dans les églises ou dans les musées.
6. Eviter les pensées négatives : le doute, la peur, la haine, la rancune, la dépendance du jugement des

autres.

7. Filtrer le flux des informations négatives qui viennent des moyens de communication. Chaque nouvelle négative bloque ou restreint les vases sanguins et lymphatiques. Par contre j'ai besoin que tout le flux vital soit ouvert et joyeux.

8. Vivre pour moi même. J'ai été créée pour être heureuse et je veux jouir le plus possible de mon corps et de mon âme. Vivre pour mon mari, de façon de le rendre heureux en lui offrant tout mon amour. Vivre pour les écoliers en les sentant comme mes fils. Vu que sans utérus je ne pourrai plus avoir des fils, alors mes écoliers seront l'objet de mon amour maternel.

Le contrôle médical, un an après, n'a décelé aucune cellule tumorale. La rémission continue depuis cinq ans. Ces réflexions sont importantes pour vaincre les maladies qu'on appelle incurables mais aussi pour les prévenir. Ces 8 points représentent le détail d'une simple action : tourner la page ou changer façon de vivre.

Un cousin, que je ne voyais plus depuis 40 ans, m'a parlé de deux cas de tumeur à l'intestin. Il m'a dit : « Sais-tu, Giammario, que j'ai eu une tumeur à l'intestin causé par des problèmes rencontrés avec un fils chômeur pendant des longues années. J'ai été opéré au même moment qu'un ami qui est mort deux mois après.

Je lui ai demandé : «Pourquoi tu l'as vaincu et ton ami est mort?»

Il m'a répondu : «Parce que j'ai dit à moi même, à ma femme et à mes fils : "Je ne sais pas combien d'années de vie me restent encore. Mais à partir de maintenant laissez moi en paix parce que je veux jouir, m'amuser et gérer ma vie comment il me plaît. Maintenant 6 ans sont passés et je me sens bien».

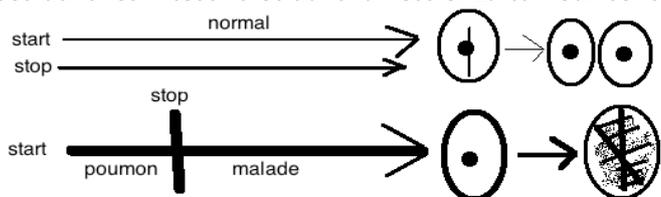
Pourquoi certains triomphent de la tumeur et autres non? Mystère? Ou bien il y a des explications dans la négligence des 8 points?

3. Croyance et réalité.

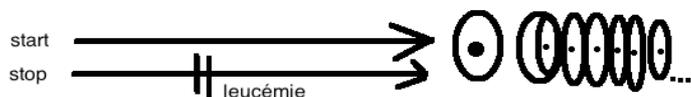
La résistance personnelle, avec son énergie physique et psychique dérivée de la motivation de vivre, est l'unique vrai rempart contre la tumeur. Mais cette énergie est souvent perdue par la chimiothérapie. Pendant ce traitement épuisant le patient ne reçoit pas d'aide spirituelle. La question : "comment supporter la douleur morale?" est évitée. Chaque nouveau rendez-vous pour le patient devient une obsession. En réalité les cellules tumorales sont faibles, fatigués, mal nourries et donc affamées. Elles ne savent plus ce qu'elles doivent faire. Il s'agit d'un groupe de cellules faibles. Et la réaction doit être : «Je n'ai pas peur de cellules ainsi fatiguées, mais parce que je suis composé de cellules alors je dois faire de sorte que les cellules se sentent heureuses et se multiplient et se nourrissent justement, raisonnablement. Je change façon de vivre et j'applique vite les 8 points. L'aide d'un thérapeute de la Méthode Coué peut faciliter et encourager cette entreprise.

Le divorce. Le virus familial n'est pas venu de l'extérieur, mais de l'intérieur. Il est créé par la mauvaise communication des partenaires du couple. Si les époux veulent éviter le divorce, ils doivent rétablir le désir mutuel et la communication. Ils doivent changer complètement de mode de vie s'ils veulent éviter la désintégration de la couple. C'est à dire le couple doit être heureux. Aussi nous devons atteindre la joie, faire jouir les cellules afin qu'elle puissent communiquer et échanger leur bonheur. En effet entre le système nerveux, le sang, le système lymphatique, les cellules, deux genres d'informations demandent un dosage correct d'énergie.

- 1) L'Information « reproduire ». En général les cellules du corps se divisent en deux pour se reproduire et pour remplacer les cellules qui meurent et sont éliminées dans les intestins et dans la vessie. La tumeur consiste dans le manque d'information de se reproduire d'une cellule, alors la cellule meurt sans se reproduire. Quelque fois des trous se forment à la place du tissu comme par exemples dans le cancer du poumon.



- 2) Information « arrêter à se reproduire ». Cela veut dire que la cellule a reçu l'ordre de se reproduire, mais elle n'a pas reçu l'ordre d'arrêt ou de stop de se reproduire.



Si le deuxième ordre n'arrive pas, les cellules continuent à se reproduire sans interruption, autant qu'elles trouvent de la nourriture. Ce sont les cas des globules blancs qui se multiplient dans la leucémie, du foie qui

devient très gros, des fibromes, des polypes dans diverses parties du corps. Prenez l'exemple d'écrire une lettre sur l'ordinateur. Pour écrire la lettre "C" il faut taper la lettre doucement et enlever immédiatement le doigt autrement apparaît une file de CCCCCCCCC..... à l'infini. Les cellules qui ne reçoivent pas l'ordre d'arrêt, se multiplient à l'infini.

L'important est de comprendre que les informations sont déterminantes pour chaque maladie, même pour le cancer. Les milliards sont dépensés pour la recherche resteront vains tant que les chercheurs essayeront de tuer des virus au lieu de s'attaquer à la vraie cause du mal : le parasitage de l'information et de la communication entre l'esprit (la vie, la motivation de vivre, la famille, le travail, le temps libre) et le corps (le cerveau, le système nerveux, les os, les vaisseaux, les muscles etc....

4. Cure globale pour guérir la tumeur

La chimiothérapie, les radiations et les opérations et tous les traitements ont la valeur, que tout le monde leur donne. Mais il faut les utiliser avec modération, convaincu que cela n'est pas assez (sinon le cancer aurait été guérissable depuis longtemps) et qu'il faut ajouter les composantes personnelles et spirituelles. J'aime dire que du cancer on peut guérir, si le traitement physique et psychique est pris à temps et poursuivi avec discipline. Une rechute est le signe qu'on n'a pas été conséquent dans l'application radicale de 8 points décrits au chapitre XIII, 2. Cet avis est partagé par un oncologue Américain **O. Carl Simonton** et sa femme psychologue **Stéphanie Matthews Simonton**. Ils ont fondé des centres d'oncologie en Amérique, où selon des cas on substitue même la chimiothérapie ou on la diminue fortement, Ils ont écrit trois livres.

En Suisse allemande plusieurs fois par an des cours sont donnés par **Carl Simonton** que j'ai moi-même fréquentés et que j'ai pu rencontrer. Ils ont écrit : 1. *Getting Well Again.. A step-by-step, self-help guide to overcoming cancer for patients and their Families*. 2. *The Healing Family* 3. *The Healing Journey* (Tarcher, Inc., Los Angeles). Les titres contiennent la philosophie de leur thérapie.

5. Relaxation et visualisation

De Coué, à Simonton, Erickson, Murphy, Peal, Gibson, relaxation et visualisation sont considérées comme nos régénérateurs vitaux. La relaxation se fait en s'étendant, en fermant les yeux, et en pensant aux organes du corps, en commençant des pieds à la tête, en pensant que tous les organes sont relâchés, calmes, détendus. Puis il faut parler à l'organe malade, il faut le visualiser, voir des corpuscules sains immunisants qui se multiplient et assaillent les cellules malades. Voyons avec les yeux de l'esprit, de la fantaisie, de l'imagination. Cette lutte se déroule en faveur des bonnes cellules pour que les mauvaises cellules, les polypes ou carcinômes se rétrécissent et disparaissent. Et alors nous voyons le sang (dans la leucémie) qui se colore en rouge de plus en plus, et les globules blancs retournent à la valeur normale. Les bonnes cellules doivent être encouragées : «bravo, dévorez les cellules qui m'agressent, soyez vigilantes continuellement, et dès que vous voyez une cellule cancéreuse dévorez la tout de suite... Continuez comme ça même quand je travail, je mange, je dors».

J'ai enregistré une cassette pour un jeune homme de trente ans, atteint d'un cancer de la peau. Dans ce cas on accentue le fait que les taches sur la peau disparaissent et que la peau se renouvelle saine. On visualise les bonnes cellules apporter les minéraux nécessaires pour former des cellules saines.

Pour les poumons qui ont des trous, produits par manque de tissus, on imagine les cellules affairées à tisser les tissus des bronches et visualiser les trous de plus en plus petit jusqu'à la disparition. Évidemment pour reconstruire certaines parties du corps, le physique a besoin de temps, il faut avoir de la patience. Les anciens Romains disaient : *Natura non facit saltus*. En somme la nature ne procède pas par saut, mais pas à pas, avec beaucoup de constance on devient vainqueur.

Visualisons l'image des herbes, avec leurs acides effritent le calcaire des roches. Cette image peut être utilisée en visualisation pour notre propre corps, pour qu'il insère des corpuscules dans les carcinomes afin de les effriter. Lorsque la relaxation est terminée (au moins trois fois par jour) on se dédie à autre chose, mais dès que on se rappelle la tumeur on visualise les cellules vigilantes, dévorant les mauvaises cellules cancéreuses.

Quand les autres me demande comment je vais, je réponds : "Mes anticorps sont vigilants, ils font la garde, ils dévorent toutes les cellules cancéreuses de ce fait je vais mieux», «mon corps réagit bien à mon envie de vivre». Une

des maximes de la méthode Coué est de dire: «je vais de mieux en mieux ». Même si je ne vais pas encore bien, aujourd'hui je vais mieux qu'hier, je fais de plus en plus de pas en avant. Simonton dit : *step by step*. C'est la technique naturelle, efficace que chaque homme peut apprendre et qui peut servir à tout problème.

6. Motivation de vivre

Travailler :

Si je demande aux enfants d'écrire sur une feuille, ce qu'ils veulent faire quand ils seront grands? Tous écrivent: « travailler, faire tel ou tel métier » ou encore : «je ne sais pas».

Si on demande à un malade : «que feras tu après ta guérison» la réponse est la même que celle des enfants : «travailler» ou « je ne sais pas». Le travail est la motivation principale de la vie. Et si on est menacé de ne plus pouvoir travailler, alors il n'y a plus de motivation de vivre.

Être heureux : Mais nous sommes faits pour jouir de la vie. St Paul disait: «profitez de chaque moment pour jouir». Nous devons nous habituer à considérer le plaisir comme le premier motif de vivre, dire : «je veux jouir de la vie, et je veux récupérer ma joie de vivre, que j'ai tellement négligée». Se donner des objectifs de vie qui valent la peine de continuer à vivre. J'aurais voulu faire cela, mais je n'ai jamais pu le faire? Je le ferai à la prochaine occasion. J'aurais voulu faire ce voyage? J'aurais voulu faire cette formation qui m'aurait plu? Je la commence. J'ai un partenaire, des enfants, des neveux qui attendent de me faire plaisir et moi aussi je veux leur donner de la joie.

Des objectifs concrets : Les objectifs doivent être concrets. Par exemple : dans trois mois je ferais ce voyage, puis je vais m'occuper de mes neveux pendant deux mois, puis je prends des cours de danse. Je fais ce voyage de sorte que lorsque je finis un projet, un autre est déjà en route, de manière à ce qu'il n'y ait aucun jour vide, sans but. Même le repos, s'il est programmé et voulu, est un moment de plaisir.

Se sentir maître de soi-même : avoir l'impression de se sentir maître de soi-même, de savoir se gérer même dans les moments les plus noirs ou notre santé est en danger. Tout notre être doit nous donner l'impression et donner l'impression aux autres que nous attendons une complète guérison. Nous devons former une image positive de notre nature, des capacités de notre corps et de notre esprit et naturellement de nous-même. Émettre des objectifs de vie et mettre nos énergies aux services de ces objectifs. Et notre nature est capable de les produire pour se concentrer sur la réussite. En somme la volonté de vivre doit être la plus forte possible. Alors il faut trouver quelque chose à faire qui vaut la peine de vivre. Cette motivation de vie, constitue le plus grand pas en avant pour vaincre le cancer.

7. Guérison du cancer ensemble en famille

L'annonce d'un cancer est un choc terrible : «Non, ce n'est pas possible! Pourquoi ça m'arrive? Peut être que le diagnostic est faux! Je dois le dire à ma famille? Je préférerais ne rien dire. Non, non, non». Pendant une période, le découragement s'installe, avec une tristesse indicible. Puis arrive le moment de la rébellion: "Pourquoi moi? Qu'est-ce que j'ai fait pour le mériter ? Où est la justice divine? Je ne fais de mal à personne, et des hommes méchants sont en bonne santé? Dans ce monde, il n'y a pas de justice! A quoi sert d'être honnête et faire du bien à tout le monde? J'ai toujours travaillé honnêtement. Je ne veux pas du cancer: je ne veux pas mourir. Ces cris dépressifs, accompagnent pour une brève période, le malade.

8. Communication en famille

Ces interrogations et ces cris d'angoisse assaillent le malade, sa famille, ses amis. Tous veulent aider, tous donnent des conseils, tous veulent apporter leurs contributions positives, mais personne ne sait comment faire. Alors s'installe le stress et pire encore la peur, la désespérance. C'est pour ce motif que l'oncologue Simonton invite aussi la famille du malade (ou mieux la personne qui est plus intensivement à contact du malade) à ses cours de communication et cela pendant une ou deux semaines. Ensemble ils font une thérapie de communication et d'autosuggestion. En unissant leurs forces, ils obtiennent le meilleur résultat possible. Si on s'abandonne au stress et à la peur, la destruction est assurée. On ne sait pas quoi faire et une fausse communication s'installe, faite de silences, de phrases consolatrices, de sourires forcés entre le malade et sa famille.

9. Vaincre en famille

Pour éviter ces erreurs il faut communiquer. N'oublions pas que beaucoup de cancers sont générés par la mauvaise communication en famille et sur le champ du travail, nous devons convaincre et apprendre la communication en faisant des cours, en lisant des livres, et nous faisant conseiller par des experts pour la mise en pratique. Je ne sais pas combien de psychologues sont en mesure d'aider les patients et leur famille à communiquer entre eux. Laisser tomber les psychologues qui vous donnent des conseils sans vous donner des exercices mentaux bien précis à répéter chaque jour ou des cassettes à écouter systématiquement pour le training autogène et l'autosuggestion. Ces exercices sont nécessaires aussi à la famille du malade pour vaincre leurs stress ensemble. Le cas n'est pas rare, de voir un familier du malade tomber lui aussi gravement malade. Il faut de la discipline de la part du malade mais aussi de la part des familiers, afin qu'ils conservent une bonne santé et gardent leurs propres énergies vitales en bonne santé. Pour l'oncologue Simonton, ces règles sont d'une importance vitale.

10. Exprimer ses propres sentiments

Exprimer clairement les sentiments de stress, de peur, de découragement, ou de joie et de plaisir (aussi dans la sexualité).

Dire : "J'ai peur de la chimiothérapie. Je suis en colère parce que je ne peux pas vous aider dans le ménage, dans le jardin dans le travail etc."

Les familiers doivent écouter, et dire qu'ils comprennent sa peur et sa rage. On peut lui répondre en tenant la main ou mettant une main sur l'épaule "Pour toi c'est préoccupant d'affronter une cure si douloureuse. Ton amour pour le magasin a toujours été déterminant". Nous verrons que le patient répond: "sois tranquille, je vais m'en sortir. Pour le magasin j'ai prévu, que même sans moi vous vous en sortirez ..." Une fois les peurs, la rage exprimées, celles-ci se dissolvent d'elles mêmes.

Utilisez des phrases comme : « Tu ne dois pas avoir peur, la chimiothérapie est supportable, les affaires marchent bien au magasin. »

11. Le malade est comme un prisonnier

Les familiers de la personne malade créent autour d'elle **un cordon de fausses protections**, de manière à limiter les contacts avec les visiteurs, en s'excusant qu'elle est fatiguée.

Les parents deviennent des contrôleurs. Cela crée un état d'angoisse et de renoncement avec le message: «C'est tout inutile nous n'aurons jamais succès contre le cancer Chez nous il y a un condamné à mort. Il faut seulement attendre l'exécution».

Tout cela est délétère et j'ajouterais délictueux. Considérer le malade comme un prisonnier, sans jamais lui dire qui est venu le saluer, qui lui voulait rendre visite, qui lui a téléphoné. Le patient a le droit de renvoyer un rendez vous. Spécialement dans les derniers moments de lucidité, ce serait un sacrilège.

Visiter les malades est une des plus appréciées œuvres de l'Évangile. Le besoin de se sentir aimé est très fort surtout pour affronter le dernier voyage...

Attention de respecter le pouvoir de décision du patient. On le priverait de sa liberté et de sa dignité personnelle, le réduisant à l'esclavage.

12. Le team familial

A l'apparition de la tumeur et afin de définir la thérapie médicale, tous les familiers devraient s'asseoir ensemble autour d'une table, avec le patient pour établir un programme de vie selon la Méthode Thomas Gordon.

Dans cette réunion, le patient doit diriger la communication pendant que les autres se déclarent prêts à aider le malade à résoudre certains de ses problèmes.

Chacun a la liberté de s'exprimer, d'émettre ses propres idées, sans prétendre les imposer.

Le patient peut prétendre des prestations, mais les familiers ont aussi la possibilité de refuser si celles-ci sont trop graves ou non réalisables. Le patient doit respecter les opinions et les décisions des familiers, sans se fâcher.

Dans une famille, la mère, 45 ans, est atteinte d'un cancer et ne pourra plus faire les tâches ménagères.

- Faire la liste des tâches à faire dans l'absence de la mère.

- Accompagner la mère à faire sa cure est une nouvelle tâche pour les familiers. Qui fait quoi? De manière à ce que la mère soit soulagée et qu'elle ne se sente pas coupable de laisser sa famille dans la confusion.

- Tenir compte absolument des moments de repos, de sport, de promenades, de fêtes, de danse des familiers et du patient.

- Affronter les problèmes de travail, de bureau, de testament, de l'héritage, après le décès du patient. C'est un soulagement énorme pour le malade, de savoir que sa famille se débrouillera bien après sa mort.

- Eviter de dire : « Sans toi, je ne peux pas vivre, sans toi tout ira mal, je serai désespéré à jamais ». Dites : Ta perte sera pour moi une douleur immense, mais je le supporterai pour amour des enfants. Sans toi ce sera dur d'éduquer les enfants mais je multiplierais mes énergies je le ferais pour toi, je les éduquerai correctement, et les aiderai à trouver un bon travail. Je te suis reconnaissant de m'avoir laissé deux merveilleux enfants. Le temps qu'il nous reste nous le passerons ensemble, invoquant les bons souvenirs et nous embrassant très fort ».

- Partager des moments d'intimité physique et si possible sexuelle. C'est essentiel pour redonner envie au patient de vivre, simplement dans le fait de se sentir aimé et d'aimer. On est sujet et objet de joie et de plaisir.

Les enfants aussi doivent être plus affectueux avec le parent malade.

13. Aides externes

Il serait inutile de faire des œuvres de charité si personne ne les acceptait. Dans le cas du cancer, il faut pourtant de l'aide extérieure, pour dépasser l'angoisse et le stress.

Recourir au Spitex ou autre institution qui propose des services à la personne.

Recourir à la physiothérapie pour aider le patient à continuer à bien bouger, au psychologue pour gérer le stress, au prêtre (pour les croyants) pour avoir une aide spirituelle, afin que les sacrifices faits par le patient ou les familiers retournent comme mérite chez Dieu. Les familiers doivent collaborer pour visualiser le patient dans la guérison, ils doivent faire aussi les séances de relaxation. La pratique de la Méthode Coué est la meilleure aide. Par expérience, peu de personnes ont recours à l'aide psychique, et si on leur offre de l'aide (même gratuite), ils la refusent.

On est habitué à vivre comme si nous savions tout et que nous n'avons besoin de personne.

Dans le cas de la maladie nos propres énergies ne suffisent plus et l'aide extérieure est nécessaire.

Il faut aussi rester humble vis-à-vis de l'aide altruiste et laisser de côté l'orgueil mal placé!

14. Gérer les hauts et les bas de l'évolution de la maladie

Exprimer la dépression, la peur. Celui qui écoute doit apporter sa contribution, pour vaincre cette peur. Si le patient dit : " je suis mélancolique et déprimé " on peut répondre : " je peux faire quelque chose pour toi ? " Si le familier dit : " Je me sens stressé de ne pouvoir pas t'aider. » Le patient répond : " Ce serait mieux si on s'assoit et qu'on en parle, pour définir (ou améliorer) un programme commun ? " Quand le patient ne fait plus de visualisation et de relaxation cela devient angoissant.

Le danger est que la colère s'installe dans le dialogue. Il faut rester calme et patient : " Je me rends compte que tu ne fais plus de relaxation, et je me préoccupe pour toi ". Alors le patient se sent respecté, parce que moi j'exprime mes sentiments. Il répondra différemment car les causes peuvent être infinies.

Les familiers doivent assumer le rôle d'aide et non de sauveur. Dans ce cas, le thérapeute donne un soutien sans rôle de guérisseur. De manière que si la maladie prend un parcours négatif les familiers ne doivent pas se sentir coupables de ne pas l'avoir sauvé. La vie est un mystère enfermé dans la personnalité de chacun de nous et dans la volonté de Dieu, et elle s'exprime de manières la plus impensables.

Deux choses sont importantes. La première chose est que le patient et ses familiers gèrent la maladie le mieux possible pour atteindre la guérison. La seconde chose est de pas se culpabiliser, ni avoir mauvaise conscience, si les résultats espérés ne sont pas atteints.

Je peux affirmer qu'avec la Méthode Coué et la Méthode Gordon (les deux employées aussi par Simonton) la lutte contre le cancer donnera des résultats extraordinaires. Surtout si l'oncologue s'en sert.

XV. Traitements de bien-être. Expériences de G. Trippolini

La Maîtrise de soi même de Coué veut dire expérimenter pour trouver des solutions qui portent le succès. en autres mots "apprendre à se guérir". Je suis maître de ma santé, de mon succès. Possiblement faire la pratique avec un thérapeute qui a appris chez moi ces traitements.

Règles générales pour tous les traitements.

- Se relâcher avant chaque traitement. Les yeux serrés pendant la relaxation et les suggestions.
- Répéter 6 fois la phrase „je suis calme“ si on ne peut pas faire une longue relaxation.
- Expirez lentement pendant que vous visualisez la zone malade et la regardez devenir mou, mou, mou... Vous voyez les cellules se calmer. Durée: 5 minutes
- Répéter 20 fois la phrase adaptée à une maladie particulière. Si on a plus de phrases, alors la rotation est hebdomadaire.
- Faire cette pratique le matin, l'après-midi, le soir après le coucher. Et si possible, par une autre personne pendant le sommeil.
- Enregistrer sur CD des suggestions conçues par le thérapeute. Acheter un MP3 pour l'écouter aussi en se promenant, en voiture ou en train.

1. Contre le mal au dos, aux hanches et la sciatique :

(Les exercices se font sans coussin. Faire a-b-c ensemble. Il est bien de faire l'exercice le matin, l'après-midi et le soir avant se coucher).

a) s'allonger (sur le lit ou par terre ou sur un tapis dur), visage vers le plafond, dos au contact du lit. Le corps bien étendu sert de ballast. On tire les jambes au corps à angle 90° degrés et soudain on repousse violemment les deux jambes ensemble vers l'extérieur sans soulever les fesses. On le fait 3-4 fois. Les vertèbres s'étendent et déclanchent la pression sur les disques qui poussent contre la colonne vertébrale.



b) Deuxième exercice : asseyez-vous au bord du lit. Pieds par terre. Jetez le dos et la tête sur le lit et laissez glisser lentement avec les fesses vers la terre pour plier le dos en tenant la tête toujours à contact du lit en secouant tout le corps à droite et à gauche. Attention aux vertiges en se soulevant. Faites attention à ce que le côté du lit ne soit pas trop dur.



c) Troisième exercice. Il est bon pour les hanches. Couchez - vous, le dos sur le lit. Tirer les jambes à 90° degrés. Tournez les jambes vers droite pendant que vous jetez les deux bras et la tête vers la gauche. Faites le contraire et répétez-le 5 fois. C'est un bon mouvement pour déclencher les hanches et pour éviter les prothèses au fémur.

2. **Rhumatismes.** Le stress augmente la production d'acide dans l'estomac (mauvaise haleine) et d'acide urique dans tout le corps (qui dissolvent les cartilages). Faites une pratique relaxante et l'autosuggestion contre le stress

pour diminuer la production d'acide. Pour la reconstruction des cartilages, mangez beaucoup de pommes de terre (pendant une thérapie chaque jour). Les minéraux des pommes de terre sont appropriés, pour

a) régénérer les cartilages et b) inciter à uriner en exportant les acides.

Les légumes cuits sont meilleurs que crus. Lait et fromage sont utiles. Préférez des fromages avec peu de sel, si vous avez une tension sanguine élevée. Peu de salade et de fruits.

Trad.: pas plus de rhumatismes

3. **Maux de tête, migraine.** Expirez profondément, vraiment profondément, tout le vieil air doit sortir, après inhalez le nouvel air à pleins poumons, tenir l'haleine (pas plus que 2-3 secondes), serrez les poings et tirez les épaules vers le haut, pressez l'air et le sang contre la partie douloureuse de la tête. Ouvrez les mains, expirez. Faites - le 1-2 fois pas plus. Répétez l'exercice au moment d'une nouvelle attaque. J'ai trouvé en moi même il y a 25 ans la solution de mes migraines. J'ai supposé un manque de sang et d'oxygène. Le manque de sang a été démontré à l'ordinateur par Marco Iacoboni et Roger Woods (voir M. Iacoboni, « *Mirroring People :The Science of How We Connect with Others*, by Farrar, New York, 2008, Chap. 7)

4. **Vertiges et mal de la mer:** Relaxation.

Couchez - vous à travers du lit, visage vers le plafond. La tête pendante en dehors du lit.

Secouez la tête fortement pendant 5 secondes,
Faites une petite pause et secouez encore une fois.

Autre pratique:

Asseyez-vous sur le bord du lit, couchez - vous ou jetez - vous plusieurs fois de suite sur le côté jusqu'à toucher le lit avec la tête.

Le vertige pourra venir à nouveau, mais va progressivement s'épuiser jusqu'à disparaître. Le vertige est dû au détachement de petits cristaux de l'oreille interne (appelés otoconies). Il est un peu plus fréquent chez la femme. Il peut survenir à tout âge, avec un pic de fréquence aux alentours de la cinquantaine.

(http://www.forothschild.fr/300_activites/300_ser_orl/200_info_medi/600_vertige)

Pour les vertiges quand on regarde en haut (par exemple vers le plafond pour nettoyer une lampe). J'ai expérimenté qu'il faut fermer les yeux, tourner le visage vers le plafond, attendre 10 secondes, ouvrir les yeux. Pas de vertiges parce que le sang monte lentement au cerveau en tirant le cou.

5. **Grippe, refroidissements.**

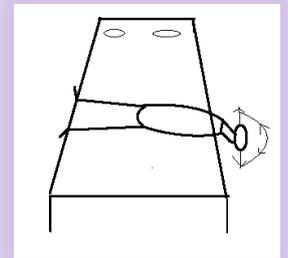
Avoir une petite bouteille d'huile essentielle de thym toujours dans la poche. Lorsqu'il y a un danger de contagion ou quand on a attrapé froid, elle doit être prête.

Expirez lentement et profondément, ouvrez la bouche et mettez le trou de la bouteille de thym tout près sans de la bouche, sans la toucher. Inhalez profondément jusqu'au fond des poumons. Pratiquer le 1-2 fois pas plus. Plus tard on peut le répéter. Attention : le thym est très fort pour les membranes muqueuses. Il ne faut pas exagérer. On peut mettre 1-2 gouttes dans l'eau de bain.

6 **Hémorroïdes, prurit** ou démangeaisons. Bien se laver .(le bidet est une grande invention!). Avec un tampon d'ouate imprégné de désinfectant (le meilleur est Kamillosan = extrait de camomille) nettoyer délicatement l'intérieur du rectum. Appliquez de la crème de zinc ou de Cicafissan qui forme comme un film, imperméable à la sueur ou aux excréments. Répétez ces gestes à chaque fois que vous avez besoin d'aller à la selle .Pensez à diminuer votre consommation de sel dans vos plats, lequel rétrécit les veines et augmente le prurit.

7 a) **Jambes trop sèches**, provoquant prurit et démangeaisons : Prendre Padma 28 (médicament utilisé traditionnellement dans la médecine tibétaine). Soulevez le matelas sous la tête et les épaules. Le tronc doit être placé plus haut que les jambes qui ainsi reçoivent plus d'eau et la circulation de sang est facilitée. La répétition de cet exercice fait que vous n'aurez plus besoin, progressivement, de prendre Padma 28. Modérez votre consommation de sel.

b) **Eau dans les jambes.** Surélevez (en se couchant) vos jambes de manière à ce qu'elles soient plus hautes que votre corps, afin que le reflux de l'eau soit facilité.



8 **Claustrophobie** : Fermez les yeux et visualisez un lieu ouvert et large : un pré, la mer, l'infinité du ciel ou d'un désert.

9 Douleurs d'**estomac**. Relaxation ! ! ! ! Prenez une pilule de Antra ou Omezol Mepha TA 20 au moment où vous ressentez la douleur . N'hésitez pas à boire une de l'infusion à la camomille 3-5 DL pendant la matinée.

Epilobium angustifolium



10 **Prostate**, inflammation de la vessie et des vaisseaux urinaires: prenez de temps en temps une gorgée de thé d'épilobe, 3-5 DL pendant la matinée, suivie le lendemain matin d'une infusion à la camomille. Mangez chaque jour une petite cuillère de graines de citrouille .Visualisez régulièrement la réduction de votre prostate .

11 **Peau sèche**. Massez-vous avec de l'huile d'olive ou de l'huile de noix. on peut les parfumer.

12 **Le drainage** du système lymphatique : montrer le trajet des glandes lymphatiques et masser doucement.

13 **Massage** de muscles et musculation des jambes des personnes âgées à l'aide de mes bras. Montrer la posture et pratiquer.

14 **Rhume de foin**. Enduire l'intérieur du nez avec un onguent de camomille avant de sortir.

15 **Tics**: aux yeux, au nez, aux lèvres, aux jambes ... Suggestions:

- a) Mes yeux sont mous, doux, calmes.
- b) Mon nez est calme et mes lèvres sont molles.
- c) Les plantes des pieds bien par terre, mes jambes sont calmes et molles

17. **Démence**

- a) Je suis présent et je pense seulement à ce que je fais.
- b) Je fais avec plaisir et attention chaque action ou mouvement.
- c) Je me souviens de ce que j'ai fait hier.
- e) Je visualise des objets dont j'ai besoin et je les trouve facilement.
- f) Ce que j'ai fait les derniers mois est mémorisé et je me rappelle à l'occasion.
- g) Je vois et je reconnais tout de suite mon père, ma mère, mes enfants, mes amis.

18. **Sclérose en plaques – myopathie ou maladie des muscles - Parkinson**

- a) Faire chaque mouvement seulement pendant l'**expiration** lente et profonde. Mais l'**inspiration** doit être courte. Il faut le pratiquer souvent, jusqu'à ce qu'il devienne une habitude.
- b) Exercice pour la colonne vertébrale comme dans le programme d'instruction C. XV, a,b,c.
- c) Chaque mouvement doit être fait le plus normalement possible même lentement. C'est-à-dire sans trembler et sans plier à droite et à gauche.
- d) Le relâchement doit aller des pieds à la tête.

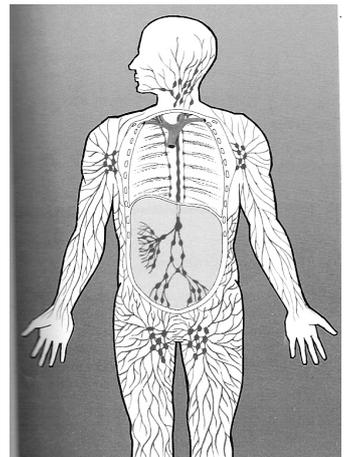
Suggestions : « je me vois marcher tout à fait normalement. Oui... je marche normalement. Mes articulations sont saines. Mes muscles se renforcent toujours et deviennent plus forts. Assis ou encore mieux debout, on ferme les yeux et on visualise les muscles (en serrant et en ouvrant les doigts) des bras, de la poitrine, du ventre et des jambes qui s'endurcissent et se relâchent, qui se contractent et se relâchent. »

Continuer les mouvements au moins pendant 3 minutes.

- e) Régime : Manger des pommes de terre à la place du pain et des pâtes.
- f) Médecin : analyse des cheveux et du sang pour évaluer leur teneur en minéraux. Un traitement doit être prescrit en conséquence.

19. **Sevrage des drogues**

- a) Relâchement avec « le débarrasser » une seule fois (voir « camion " XII, 5) et « reconstruction et ordre » une seule fois (XII, 7). Ensuite tous les relâchements et les suggestions se font 5 fois par jour: matin, à 10h.30, après le déjeuner, à 15h.30 et avant de s'endormir. Il est nécessaire d'enregistrer un CD pour chaque patient et s'assurer qu'une personne contrôle vraiment la pratique de l'autosuggestion.



d) *système lymphatique*

- b) Première semaine. Tous les drogués veulent cesser, mais malheureusement ne croient pas le pouvoir. Pendant une semaine 5 fois par jour le drogué doit pratiquer l'autosuggestion : «je suis un rocher en comparaison d'une misérable poussière ou d'une pilule. Donc je prends seulement des boissons et de la nourriture saine et licite".
- c) Seconde semaine. On commence à diminuer la dose de drogue, jour après jour. La suggestion de la seconde semaine est: «Je serre toujours plus fort dans ma main les rênes de ma vie».
- d) Troisième semaine. Abstinence complète. Cette phase est très délicate à cause des symptômes de sevrage plus ou moins forts. Possibilités de sueur dans tout le corps avec des douleurs insupportables au ventre, à l'estomac et au foie accompagnés de tremblements dans tout le corps. Il faut surveiller le patient 24 heures sur 24 pour éviter les tentatives de fuite ou de suicide. Dès que le patient sent les symptômes douloureux il doit s'étendre sur le côté droit et expirer lentement et profondément. Le thérapeute doit lui tenir le pouls ou la main et suggérer en continuation : « ça passe, ça passe, ça passe... » pendant 10 à 15 minutes jusqu'à que la crise soit passée.
- e) Ensuite, il doit dire à son entourage, qu'il ne prend plus de drogues et qu'il est guéri. Il doit affronter le regard des autres. Pour finir on répète les exercices de relaxation avec les suggestions de XII, 7 «reconstruction et ordre ».

20. **Alcoolisés et fumeurs.** On procède comme pour les drogués en employant le bon sens selon la gravité de la dépendance.

21. **Maigrir :** Attention ! Souvent derrière l'excès de poids il y a du stress ou des problèmes d'ordre psychologique. Donc il faut commencer le traitement avec le débarrassage de XII, 5 et à la fin, on visualise la nouvelle image de son corps .

Manger avec mesure un peu de tout.

Prendre en considération comme une amie.

Contrôler le poids chaque semaine (pas tous les jours) en fixant les kilos à perdre par semaine.

Faire comme suggestion «Oh faim, tu es mon amie».

Enregistrer un CD avec ces concepts : « Si tu es mon amie , ma faim, je ne te chasse pas. À moi, il me plaît de sentir un peu de ta présence. En plus je veux te sentir dans mon estomac comme quelque chose d'agréable, comme un café ou un thé amer, sans sucre, mais qui me plaît. Je te vois pénétrer dans les parties grasses de mes jambes et dissoudre le gras de trop. Oh faim, tu es mon amie. »

O faim, mon amie, pénètre dans mes bras et dévore les parties trop grasses. Pénètre dans mon ventre à dissoudre... dissoudre... dissoudre... le gras. Je visualise les cellules qui disparaissent, je vois la faim s'étendre comme un solvant de gras. O faim, tu es mon amie qui règle ma beauté. Tu pénètres dans les coussins de ma poitrine, de mes épaules, de mes fesses, de tout mon derrière et avec humeur je te vois aller d'une partie de mon corps à l'autre en dévorant le gras que tu trouves.

O faim, tu es mon amie qui règle ma forme, ma figure. Avec toi je me sens belle, légère et élancée. À tout le monde je dis les kilos que j'ai perdus. À tous je dis que j'ai pris la faim comme mon amie et je ne fais pas d'autre diète que la faim contrôlée chaque semaine par la balance. Tous doivent savoir que je perds des kilos, mais que je ne descendrai pas sous mon poids idéal qui est de kilos...

Attention ! À la fin du traitement on ajoute la reconstruction de sa nouvelle image. Les yeux fermés, (mais ouverts si devant un miroir) je me vois, avec les yeux de mon esprit, belle, fine, délicate, souriante, pleine de joie et de bonheur ..."

22. Enfants

Normalement il faut faire les suggestions **avant l'endormissement. Mais aussi pendant l'endormissement.** É. Coué nous dit : «*Toutes les nuits, lorsque l'enfant est endormi, s'approcher doucement de son lit de façon à ne pas l'éveiller, s'arrêter à environ un mètre de lui et lui répéter quinze à vingt fois de suite, à voix très basse (en murmurant) la ou les choses que l'on désire obtenir de lui... Ne faire d'abord qu'une ou deux suggestions de suite*». Le chapitre d'É. Coué sur les enfants est une poésie de tendresse et d'amour. Les enfants absorbent les suggestions comme une éponge. Beaucoup d'amis admirent mes trois fils qui semblent n'avoir jamais eu de problèmes ...Mais comme tous les parents, nous en avons eu et les avons résolu rapidement grâce aux exercices d'autosuggestion avant le sommeil. Voici quelques exemples tirés de mon expérience :

- a) De retour de l'école, les enfants doivent rentrer directement à la maison. On ne doit pas tolérer 5 minutes de retard . A la maison ils doivent d'abord boire beaucoup et prendre un goûter, puis faire leurs devoirs. S'ils commencent par regarder la télévision ou jouer, il est ensuite difficile de les faire travailler car ils sont souvent trop fatigués . Ce qu'on fait en premier, est fait avec attention, motivation, concentration et on y

consacre donc tout le temps nécessaire pour réussir. Pour cesser un jeu ou toute autre activité, l'enfant a besoin de quelques minutes pour montrer qu'il obéit librement. Commencez par demander une seule fois sans trop insister, tout en sachant que l'enfant commencera à obéir seulement après quelques minutes.

- b) Ne tolérez pas les devoirs faits avec un camarade (les devoirs de groupe font exception). Le meilleur apprend toujours bien et celui qui a plus de difficulté n'apprendra rien, car il est dépendant de son camarade meilleur que lui. On doit prêter attention pendant la leçon et poser les questions au professeur si on n'a pas compris.

23. Orientation professionnelle pour les jeunes : suggestions hebdomadaires :

- a) Test d'identification des attitudes et tendances naturelles.
- b) Information sur les branches et les possibilités d'entreprendre un stage adapté.
- c) Choix de la meilleure école dans la branche choisie.
- d) Inscription dans la meilleure école.

24. Bégayer. Faire les suggestions :

- a) « je lis et parle doucement », « Je lis et parle pendant une longue expiration avec brève inspiration ».
- b) Comme exercice je fais avant chaque phrase une petite pause avec expiration.
- c) Je lis toujours plus vite et normalement.

XVI. Thérapie pour couples hétérosexuels

- Le but est de vivre ensemble en évitant les séparations et les divorces. Pour la personne séparée qui cherche une aide il faut employer une autre thérapie, une thérapie personnelle adaptée à ses problèmes. Il faut absolument enseigner aux deux partenaires la Méthode Gordon. Si un seul partenaire vient en thérapie celui-ci devra être bien instruit afin de formuler des suggestions à son conjoint pour que celui-ci collabore. Parler de l'importance des suggestions nocturnes.
- Exemples de **suggestions pendant le sommeil**: le partenaire doit dormir profondément, s'il se réveille lui dire « je parlais avec moi même ». Dire une seule phrase à la fois: « l'harmonie entre nous, nous rend plus fort » « je suffis à te rendre heureux » « la plus grande valeur est l'amour que je te porte » « tu es sobre », « tu es toujours à la première place dans mes pensées » « nous programmons notre temps pour être seuls » « personne ne peut détruire notre mariage » ...
- L'idéal serait de faire un entretien avec les deux partenaires en leur donnant le test des 7 points : « un mariage heureux »

A. Test sur des idées fondamentales pour le bonheur du couple.

T = Être ensemble âme et corps pour parler, faire une promenade, se caresser, jouir, faire l'amour, parler des fils ou des projets de famille. Le temps pour se rendre heureux ensemble et pour satisfaire les besoins et les désirs du partenaire.

Faites seulement une crochette sur la réponse qui pour vous est exacte :

1. Quand employons-nous T ?
 - quand je veux
 - quand tu veux
 - quand nous deux voulons
2. Est bien programmer T ?
 - oui
 - Non. N'importe quand, par hasard.
3. Combien de fois pendant la semaine faire T
 - deux fois
 - trois fois
 - ou plus
4. Dans les discussions qui a raison ?

- quelque fois le mari et quelque fois la femme
- toujours tous les deux
- aucun des deux

5. La phrase « ils se séparent parce qu'ils ne se comprennent pas » est :

- juste
- ou nuisible ?

6. Avec quel des 5 sens on aime (écrire seulement un des 5)

- la femme avec
- l'homme avec

7. Quand on veut s'adresser parler au partenaire je dois commencer normalement

- avec le mot «je, moi»
- ou avec le mot «tu, toi»

- **Définition: Amour est l'effort de rendre heureuses une ou plusieurs personnes, chercher son bonheur. Si l'autre personne fait le même effort alors nous avons l'amour de couple.**
- Ma définition est la vraie et les autres, insuffisantes.
- Un mariage sans amour est invalidé. Mais la formule du mariage est «moi je te prends.”. Ce n'est pas un acte d'amour c'est du plaisir à prendre et pas à donner. L'amour exprimé en autres mots: «moi je m'engage à te rendre heureux en te donnant tout mon amour, tout mon corps, toute mon âme, toute mes forces, toutes mes capacités, tous mes biens pour toujours. Tu t'en sers quand tu en as besoin». Lecture du « Le Prophète » de K. Gibran.
- L'amour dans le mariage doit être réciproque. Si seulement l'un des deux aime, alors c'est l'amour du prochain, l'amour Samaritain. Ici on parle d'amour qui doit exister pour les deux partenaires.

• B. Réponse au test

- Il faut analyser ensemble les 8 points du test un par un, et commencer en donnant les réponses pour la thérapie. Ces sont mes réponses, mais chacun doit jugement librement.
- 1. Celui qui veut le bonheur de l'autre, fait un acte d'amour. Alors :
 - « Quand je veux » je satisfais mon besoin, et je me fais plaisir moi-même.
 - « Quand les deux le veulent », les deux cherchent leur plaisir et le prennent.
 - “Quand tu veux” est la seule formule juste qui exprime l'amour de ma part. J'aurais autre chose à faire mais si tu désires mon temps, je suis à ta disposition. Alors l'amour devient mon plaisir de faire plaisir au partenaire.
 - Une chose très triste est le chantage, l'extorsion ou l'usage de la sexualité comme signe de pouvoir. La réponse « quand je veux » est employée par beaucoup de femmes par une mauvaise information éthique et physique. Trop souvent les femmes refusent le sexe avec leur époux. Une femme qui se marie devrait savoir que l'homme peut avoir besoin de sexe chaque jour. Des prostituées peuvent avoir des rapports sexuels avec dix hommes par jour pour de l'argent, alors que beaucoup d'épouses ont envie de faire l'amour 3 fois par semaines.
 - Lorsque le couple ne veut plus d'enfants je conseille qu'un des partenaires se laisse stériliser. La peur de rester enceinte est une chose dramatique dans l'histoire des familles.
- 2. Il faut programmer, autrement il ne reste pas un instant pour la chose la plus belle au monde qui est « l'amour ». Tout le temps dans notre société est organisé. Tout le temps aujourd'hui est pris par des personnages gris comme on lit dans le livre « Momo” de Michael Ende. Le renard dit au Petit Prince: *“Il eût mieux valu revenir à la même heure. Si tu viens, par exemple, à quatre heures de l'après-midi, dès trois heures je commencerais d'être heureux. Plus l'heure avancera, plus je me sentirai heureux. À quatre heures déjà je m'agiterai et m'inquiéterai: je découvrirai le prix du bonheur! Mais si tu viens n'importe quand, je ne saurai jamais à quelle heure m'habiller le coeur. Il faut des rites”* (c. XXI). Elle est belle l'expression « les rites de l'amour! » Si le matin le mari sait que le soir sa femme sera sûrement libre pour lui, pendant la journée pensera souvent à l'instant heureux et le travail sera moins stressant. Et la femme sera heureuse de savoir que se soir on parlera des problèmes des enfants ou de quelque achat important pour la maison.

3. Je dis de profiter de T le plus souvent possible au moins trois fois, par exemple, dimanche, mardi et jeudi. Le renard et le Petit Prince : « *C'est le temps que j'ai perdu pour ma rose qui fait la rose si importante* » répéta le Petit Prince afin de se souvenir. La répétition du Petit Prince est émouvante et fait de lui le meilleur élève de la Méthode Coué. Dans notre Europe on a presque tout. Assez de chambre, de vêtement de nourriture... Mais ton temps c'est seulement toi qui peut me le donner.
4. La réponse exacte est « toujours tous les deux ». Méthode Gordon: vaincre, gagner ensemble. Chaque pensée doit être prise comme complémentaire à celle du partenaire. Une pensée de la femme et une pensée opposée celui de l'homme. Les idées doivent être prises comme un enrichissement : c'est-à-dire une idée plus une ça fait deux. Souvent on fait le contraire et on dit une moins une fait zéro. Pour l'argent on additionne. 50 000 € de la femme et 50 000 de l'homme ça fait 100 000 pour les pensées on fait la soustraction 50 000 – 50 000 ça fait zéro.
5. Non. La phrase confond l'amour avec l'intellect. Chaque personne est un mystère et de ce fait ineffable. Dieu créa l'humanité homme et femme. J'en suis seulement la moitié. Il est impossible de me connaître moi-même (Socrate : *connaît toi même*) parce que je possède tant de mystères : ma personne, ma vie, mon intelligence, mon amour etc. Ma femme est aussi pleine de mystères impossibles à être compris. Un proverbe chinois disait : l'intellect est le dragon assis devant le temple de l'amour qui attend qu'il sorte pour le dévorer. Alors il faut accueillir, embrasser ma femme, immense mystère et jouir de cette richesse pleine de dévouement et respect comme devant l'immensité d'univers. Lorsque mon frère Gildo en 1987 épousa, je fis de dans l'église le suivant souhait : *Je vous souhaite que dans une quarantaine d'année vous puissiez commencer à vous comprendre*. Ma mère dit fort : *Mais comme quand ils seront vieux ?* Et mon père répondit : *Giammario a raison ! Je te le dis chaque jour que tu ne me comprends jamais !*
6. La réponse est, je cois, de Balzac: la femme aime avec son ouïe et l'homme aime avec ses yeux. C'est pour cela que l'homme doit prononcer des belles paroles qui touchent le sentiment de son épouse. Elle ne dira jamais : c'est trop romantique. Le rappel de la première rencontre et d'autres petits souvenirs sera toujours bienvenu. Et la femme doit prendre soin d'elle, être belle et attirante ; même si quelque fois il est avare de compliments pour sa nouvelle robe ou sa coiffure.
7. La parole « je » exprime nos propres sentiments, le « tu » est tenté de juger , corriger, dicter, commander, suggérer , supposer des solutions. (Méthode Gordon)

C. Pratique

Pour une thérapie il est nécessaire que les deux époux veuillent devenir un couple heureux.

Donner aux époux des pratiques à faire bien programmées.

Ecrire sur une fiche, et contrôler le respect. Le module des suggestions des 16 semaines de contrôle est très approprié.

Tous les désaccords qu'ils ne peuvent pas résoudre tout seuls doivent les signer derrière le module pour les résoudre à la prochaine séance.

Ils doivent venir une fois par semaine pendant 4 semaines. Brièvement contrôlez l'expression affective de leurs yeux.

Voici une pratique qui donne des résultats extraordinaires.

Je dis aux époux :

Restez debout l'un en face l'autre.

Regardez-vous dans les yeux et dites lentement (l'un après l'autre) : (Pierre) tes idées appartiennent à moi, ton amour est mon amour. (Marie) tes idées appartiennent à moi, ton amour appartient à moi. Ils doivent faire l'exercice avant moi.

Normalement ils s'embrassent pleins de larmes. Je leur dis, de faire le petit exercice chaque fois avant que l'un ou l'autre sorte de la maison ou y rentrer.

On laisse programmer leurs T (minimum 3 fois par semaine) et contrôler la réalisation effective.

La thérapie demande plus de temps si l'un des partenaires est amoureux d'une autre personne.

S'ils veulent vraiment vivre en couple alors ils doivent faire beaucoup de suggestions pendant le sommeil.

Il doivent aussi accepter le réciproque contrôle de leur sorties, de leur temps libre, de leur téléphone.

D. Saint Paul Apôtre aux Cor. 7. 1-9

Vous m'avez écrit : « Il est bien pour un homme de ne pas toucher (grec. aptestai) la femme ?
« Je vous réponds que pour éviter la fornication (c'est-à-dire chercher une autre femme mariée ou un autre homme marié) chaque homme ait sa femme et chaque femme ait son mari. Que le mari soit à disposition de la femme pour ce dont elle a besoin (gr. ofeilen = dette, dette matrimoniale), et la femme pour son mari. La femme n'est pas la propriétaire de son corps, mais son mari le possède. Et ainsi le mari n'est pas le propriétaire de son corps, mais sa femme le possède. Ne vous privez pas l'un de l'autre (gr. apostereite = ne vous fraudez pas, ne privez vous du dû), sauf par un commun accord (symfonu = accorder) pour un temps déterminé, pour prier, mais ensuite revenez ensemble pour que satan ne vous tente en agissant sur votre faiblesse (incontinence ? gr. krates = force, ici se dit a-krates- = sans force, faiblesse). Ces choses je vous les dis avec tant de compréhension sans vous vouloir commander en rien.

E. « Le Petit Prince », d'Antoine de Saint Exupéry

(Insuccès de couple qui ne se sers pas des méthodes Gordon et Coué

« L'arbuste cessa de croître et commença à préparer une rose. Le petit prince assistait à la formation d'un bouton énorme, sentait bien qu'il en sortirait une apparition miraculeuse. Mais la rose ne cessait plus de se préparer à être belle, à l'abri de sa chambre verte. Elle choisissait avec soin ses couleurs. Elle s'habillait lentement, et ajustait un à un ses pétales. Elle ne voulait apparaître que dans le plein rayonnement de sa beauté. Oui elle était très coquette. Sa mystérieuse toilette avait donc duré des jours et des jours. Et puis voici qu'un matin, à l'heure du lever du soleil, elle s'était montrée. Et elle, qui avait travaillé avec tant de précision, dit en bâillant : « Ah je me réveille à peine, je vous demande pardon ... Je suis encore toute décoiffée ... » Le petit prince alors ne put contenir son admiration. « Que vous êtes belle !

- N'est-ce pas ? Répondit doucement la fleur. Je suis née en même temps que le soleil. Le petit prince devina bien qu'elle n'était pas trop modeste, mais elle était si émouvante !

- C'est l'heure, je crois, du petit déjeuneur, avait-elle bientôt ajouté, auriez vous la bonté de penser à moi ...

Et le petit prince tout confus ayant cherché un arrosoir d'eau fraîche avait servi la fleur. Ainsi elle l'avait bien vite tourmenté avec sa vanité un peu ombrageuse.

(Les tourments continuent avec les épines, le globe, le paravent, la toux ... pour lui infliger des remords)

Ainsi le Petit Prince, malgré la bonne volonté (volonté selon Coué) de son amour, avait vite douté d'elle (suggestion « doute » = insuccès. Plus forte que la bonne volonté. Volonté contre imagination = Imagination).

Il avait pris aux sérieux (pas décodé Gordon.) des mots sans importance et était devenu très malheureux.

« J'aurais dû ne pas l'écouter, il ne faut jamais écouter les fleurs. Il faut les regarder et les respirer. La mienne embaumait ma planète, mais je ne savais pas m'en réjouir. Cette histoire de griffes (décodeur. besoin de protection), qui m'avait tellement agacé, aurait dû m'attendrir. Je n'ai alors rien su comprendre. J'aurais dû juger sur les actes et non sur les mots. Elle m'embaumait et m'éclairait. Je n'aurais jamais dû m'enfuir ! J'aurais dû deviner sa tendresse derrière ses pauvres ruses. Les fleurs sont si contradictoires ! Mais j'étais trop jeune pour savoir l'aimer.

(Il se prépare à partir)

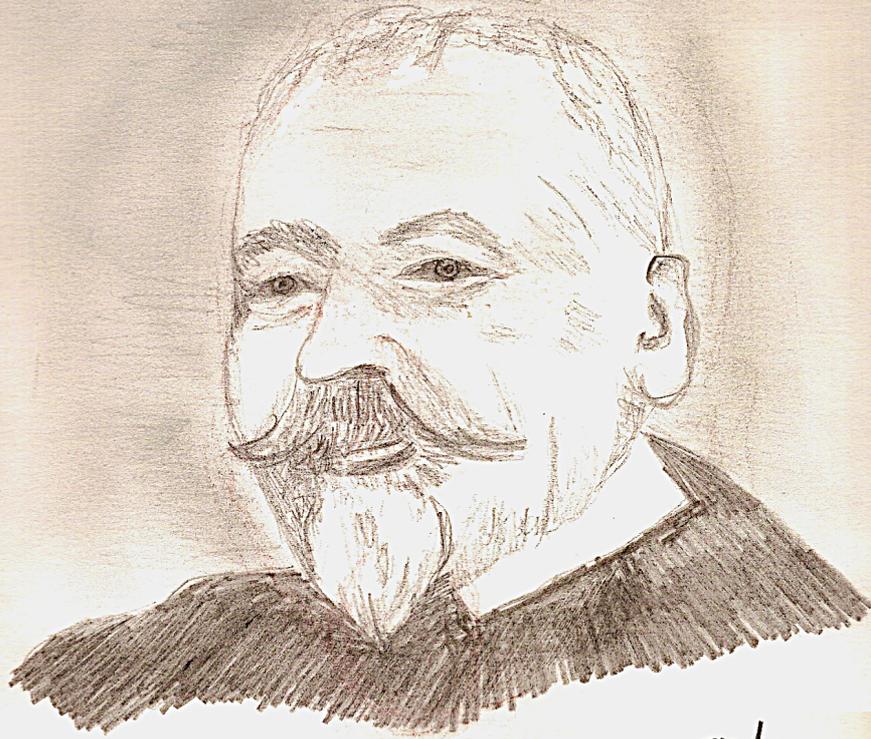
Et quand il arrosa une dernière fois la fleur, et se prépara à la mettre à l'abri sous son globe, il eut envie de pleurer *(larmes qui purifient l'âme)*.

- Adieu, dit-il à la fleur,
- Mais elle ne lui répondit pas.
- Adieu –répéta-t-il.
- J'ai été sot, lui dit-elle enfin. Je te demande pardon. Tâche d'être heureux

Il fut surpris.

- Mais oui, je t'aime, lui dit la fleur.
- Tu n'en as rien su par ma faute *(la terrible faute de ne pas savoir exprimer les grands sentiments primaires, - Méthode Gordon - et de les cacher sous des petites mensonges)*. Mais tu as été aussi sot que moi *(il n'a pas « écouté activement Gordon »)*. Il aurait compris que le globe, le paravent, les épines, l'arrosoir, tout cela n'avait aucune importance).
- Ne traîne pas comme ça, c'est agaçant. Tu as décidé de partir. Va-t'en.

Car elle ne voulait pas qu'il la vît pleurer. C'était une fleur tellement orgueilleuse!...



Attilio A.

4ER CONGRES INTERNATIONAL
METHODE EMILE COUE
NANCY
SEPTEMBRE 2011

A. TRIPPOLINI