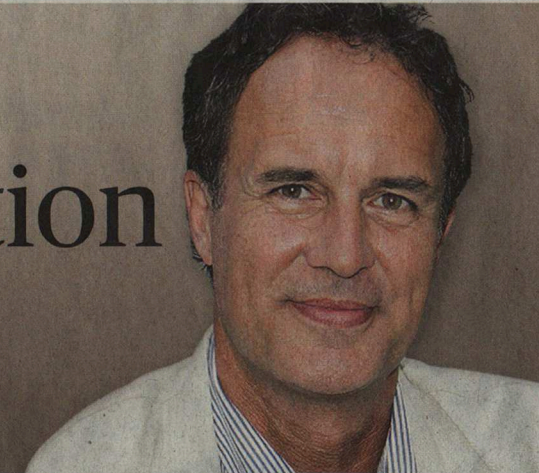




Luc Teyssier d'Orfeuil, le pape de l'autosuggestion

SUCCÈS Coach d'entreprise après avoir été coach d'acteurs, il a fait de la célèbre méthode Coué son outil privilégié.



FRÉDÉRIC BÉLOT



Marie-Noëlle Tranchant
mtranchant@lefigaro.fr

L' imagination au pouvoir ! » réclamait un slogan de Mai 68. C'est le moment, c'est l'instant, pourrait ajouter Émile Coué, à la veille de l'élection présidentielle. Réactivé par le coach d'entreprise Luc Teyssier d'Orfeuil, l'auteur de la fameuse méthode d'autosuggestion connaît une nouvelle jeunesse à l'occasion du 160^e anniversaire de sa naissance, en 1857 à Troyes. Teyssier d'Orfeuil a réédité son manuel original, préfacé, commenté et enrichi de conseils et d'exercices pratiques par ses soins. *La Méthode Coué* sous-titré *la maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* (Leduc Éditions) ; et il signe également, avec Jean-Pierre Magnès, un petit bouquin entraînant, *Être heureux avec la méthode Coué* (aux Éditions Eyrolles).

Ce quinquagénaire dynamique se moque des moqueries provoquées par le nom d'Émile Coué. En France, du moins, car son ouvrage reste un best-seller mondial très prisé. Chez nous, les médias en ont fait un solide poncif, et quand on parle d'un adepte de la méthode Coué, c'est pour brocarder un zozo « qui se ment à lui-même et ment aux autres », résume sans se troubler Luc Teyssier d'Orfeuil. Disciple avoué du pharmacien psychologue, il a organisé en 2011 le premier congrès in-

ternational consacré à sa méthode, et prépare maintenant le deuxième, qui aura lieu en septembre 2017. « On a faussé sa réflexion en la réduisant à une sorte d'autopersuasion superficielle qui dissimule l'impuissance, dit Luc Teyssier d'Orfeuil. En réalité, Émile Coué ne parle pas d'autopersuasion, mais d'autosuggestion, ce qui est très différent. On le traite avec un sourire condescendant alors qu'on prend au sérieux la PNL, la sophrologie ou la visualisation active : c'est ignorer qu'il est à l'origine de toutes ces découvertes des neurosciences. Le fondateur de la sophrologie s'est réclamé de lui, c'est parfaitement sourcé. Coué est le père de la pensée positive et de toutes les méthodes de développement personnel. »

L'observation fondamentale d'Émile Coué, c'est que l'imagination l'emporte toujours sur la volonté. Il reprend l'exemple de Pascal, qui l'empruntait lui-même à Montaigne : marcher sur une large planche posée sur le sol se fait aisément ; marcher sur la même planche suspendue en hauteur, devient impossible. « Malgré tous vos efforts de volonté », votre imagination vous représente inconsciemment le vide et la chute. Pour Émile Coué, il est vain de s'acharner à vouloir : vouloir dormir éloigne le sommeil, vouloir à tout prix retrouver un mot le chasse au fond de la mémoire. Puisque le véritable pouvoir appartient à l'imagination, il a cherché le moyen d'in-

fluer consciemment sur son cours inconscient. On la dompte « aussi facilement qu'un cheval sauvage ou un torrent », assure-t-il. L'autosuggestion sert à lever les obstacles imaginaires et à étendre le champ du possible raisonnable pour obtenir ce que nous souhaitons voir réaliser. « En fait, explique Teyssier d'Orfeuil, il faudrait préciser autosuggestion consciente et positive. Car Émile Coué part du constat que nous pratiquons tous avec succès l'autosuggestion négative quand nous répétons à longueur de temps des formules toutes faites comme "Tous pourris" ou "Ça va de mal en pis" dans le domaine collectif, "C'est impossible" et "Je n'y arriverai jamais", dans le domaine personnel. Puisque l'expérience montre l'efficacité de ces formules pour cultiver l'échec, pourquoi ne pas reprendre le modèle en l'inversant ? »

Bio EXPRESS

1962

Naissance au Maroc.

1989

Création du studio Pygmalion pour les acteurs. Marion Cotillard viendra s'y préparer au rôle de Piaf.

2001

Création de Pygmalion Communication, coaching pour les acteurs de l'entreprise et de la vie publique.

2011

Organise le 1^{er} congrès international de la méthode Coué.

2017

Prépare le 2^e congrès, qui aura lieu en septembre.

Élargir la comédie humaine

Luc Teyssier d'Orfeuil a fait de la méthode Coué un instrument privilégié du coaching d'entreprise, qu'il exerce à la tête de sa société, Pygmalion Communication, créée en 2001. Un développement (très personnel) du studio Pygmalion, qu'il a fondé en 1989 avec Pascal-Emmanuel Lureau pour entraîner les acteurs. Anne Parillaud y a préparé Nikita et Marion Cotillard son rôle d'Édith Piaf. « On travaille à la fois sur la construction du personnage et sur la confiance en soi », résume Luc Teyssier d'Orfeuil. Passer à l'entreprise, c'est élargir la comédie humaine. Toute son aventure commence par le théâtre : « Adolescent, j'avais beaucoup de mal à prendre la parole en public. Mais j'éprouvais un grand plaisir à animer les veillées, chez les scouts, et là j'étais assez à l'aise. J'ai fait du théâtre d'abord comme une forme de thérapie. » À l'époque, son imagination est « programmée » pour suivre des études classiques. Mathématiques et sciences. « C'est la mort de mon père qui m'a fait sortir de ces rails tout tracés. Jusque-là, j'hésitais entre un avenir d'ingénieur ou de trader. Le théâtre n'était qu'un hobby. Soudain, j'en ai fait mon métier et je suis devenu comédien. »

Né au Maroc en 1962, il est arrivé à Paris à 5 ans et sa première question a été : « Où est le ciel ? » Il a retrouvé la nature dans ses vacances en Corrèze, et au sein du scoutisme. Y aurait-il un lien entre scoutisme et méthode Coué ? Il y a en tout cas un mot commun, « mieux », qu'on trouve dans la formule de Coué « tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » comme dans le cri des louveteaux : « nous ferons de notre mieux - oui, mieux, mieux, mieux mieux ! » « C'est vrai, dit Luc Teyssier d'Orfeuil avec un sourire qui garde le charme des timidités surmontées. Il y a dans l'éducation scoutique quelque chose de positif et de responsable qui pousse l'enfant à se construire en se dépassant. À l'intérieur de ce qui est raisonnable, il est encouragé à imaginer le possible, et à poser des actes forts pour le faire advenir. » Serait-ce un conseil pour les nombreux électeurs indécis au bord du vote ? « Je n'y avais pas pensé, mais peut-être peut-on prendre le temps de s'interroger sur les programmes en imaginant les candidats dans le bureau de l'Élysée. Qui serait juste et plausible à cet endroit ? » ■