

LA MÉTHODE COUÉ
HISTOIRE D'UNE PRATIQUE
DE GUÉRISON AU XX^e SIÈCLE

Du même auteur

Diriger les consciences, guérir les âmes
Une histoire comparée des pratiques
thérapeutiques et religieuses, 1830-1939
La Découverte, 2006

Direction d'ouvrage

La Foi dans le siècle
Mélanges offerts à Brigitte Waché
(avec Stéphane Tison et Nadine Vivier)
Presses universitaires de Rennes, 2009

HERVÉ GUILLEMAIN

LA MÉTHODE COUÉ

HISTOIRE D'UNE PRATIQUE
DE GUÉRISON AU XX^e SIÈCLE

ÉDITIONS DU SEUIL

27, rue Jacob, Paris VI^e

Ce livre est publié dans la collection
L'UNIVERS HISTORIQUE

Conseiller éditorial pour la publication
de ce livre : Ivan Jablonka

ISBN 978-2-02-099342-5

© Éditions du Seuil, janvier 2010

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

www.editionsduseuil.fr

À Marine,

À Pauline et Étienne

Je vous propose de tempérer l'affreuse *epitheta* que vous associez au nom de Coué. L'absurdité des professionnels de la psychopathologie peut nous rendre indulgents envers les exploits d'un profane-amateur.

Sigmund Freud à Ernest Jones, 1923

Le jeudi 4 août 1921 à Nancy, visite au docteur Coué.

Maurice Barrès

On peut parfaitement lutter contre le trac sans gâcher la nourriture. Par exemple, en utilisant la méthode Coué. J'imagine que les plus jeunes d'entre vous ne savent pas ce qu'est la méthode Coué... Je suis de jour en jour un peu plus consterné par l'incommensurabilité sidérale de l'inculture des jeunes...

Pierre Desproges, 1988

Peut-on faire l’histoire de la méthode Coué ? Le linguiste, le politologue, le psychothérapeute pourraient peut-être en dire quelque chose, mais l’historien ? Existe-t-il un objet plus *insignifiant* que celui-ci ? Il suffit pour s’en convaincre – mais tout le monde n’est-il pas déjà convaincu à la simple évocation de ce nom ? – de lire la définition qu’en donne son créateur, Émile Coué (1857-1926) :

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 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 curative¹.

Ces lignes auront peut-être évoqué au lecteur quelques annonces familières repérées dans les magazines de psychologie de notre XXI^e siècle. Coué propose en effet une méthode fondée sur des principes simples qui semblent intemporels : guérison universelle, apprentissage individuel, pensée positive, répétition verbale, recueillement, influence de l'imagination sur le corps et sur l'esprit.

Mais voilà un fait qui intéresse l'historien : ces mêmes magazines exhument aujourd'hui cette méthode déjà centenaire². En peu de temps, *La Maîtrise de soi-même par autosuggestion consciente*, qui fut à l'origine de la réputation mondiale de Coué, a été rééditée en France par des auteurs que tout oppose : un psychanalyste et un hypnothérapeute³. La multiplication des références sur la Toile laisse deviner un nouvel avenir thérapeutique pour une technique de cure pourtant régulièrement raillée au point d'être devenue une expression péjorative courante⁴. Et si cette résurgence surprenante parlait de notre temps et par là de notre histoire ? Notre temps : celui de la « Guerre des psys » et des « *Freud wars* », controverse aux accents militaires qui porte sur la nature des

1. É. Coué, *La Maîtrise de soi-même par autosuggestion consciente*, Paris, J. Oliven, 1926, p. 23.

2. *Psychologies magazine*, avril 2008.

3. R. Dadoun, « Moi je crois que... : une simple psychanalyse pour Émile Coué », préface à *La Méthode Coué ou La Maîtrise de soi-même par l'auto-suggestion consciente*, Houilles, Manucius, 2006 ; P. Maire, *Des suggestions dénaturées*, suivi de *De la Suggestion et de ses applications*, Lyon, J. André, « Thériaka », 2007.

4. Voir la recension des sites dans le dernier chapitre de cet ouvrage.

thérapies psychiques modernes. Si l'onde de choc dépasse largement le milieu « psy » – l'enjeu est autant social, politique et anthropologique que médical et psychique¹ –, les lignes ont bel et bien bougé sur le sol du paysage thérapeutique. De la fracture, ouverte dans les années 1970-1980, émerge aujourd'hui ce fossile improbable – la méthode Coué –, qui sert de repoussoir dans la joute confrontant psychanalystes et comportementalistes². Un des objets de ce livre est de montrer en quoi cette résurgence en un temps conflictuel fait sens.

Élaborée entre la fin du XIX^e siècle et les années 1920, la méthode Coué est en effet contemporaine du moment de structuration du champ psychothérapeutique du XX^e siècle. Après son heure de gloire dans l'entre-deux-guerres, la méthode a été comme enfouie et sédimentée lorsque ce paysage thérapeutique s'est consolidé après la Seconde Guerre mondiale, à partir de l'extension du domaine de la psychanalyse. Un déchet historique non identifié, tel est devenu le statut logique de cet objet « méthode Coué » qui, lorsque le sol s'est à nouveau fracturé, a pu émerger à nouveau. Il resurgit, dépourvu de sens, réduit à l'état de « bon mot », voire de lapsus, la méthode ayant souvent pris un sens assez peu conforme à sa réalité historique : on la trouve fréquemment représentée sous les traits d'une méthode fondée sur la volonté, qui plus est proposée par un docteur.

1. Voir à titre d'exemple la perspective historique retracée par D. Fassin et R. Rechtman, *L'Empire du traumatisme. Enquête sur la condition de victime*, Paris, Flammarion, 2007.

2. Selon J. Cottraux, « la thérapie cognitive n'est pas la méthode Coué... » (*Les Thérapies cognitives. Comment agir sur nos pensées*, Paris, Masson, 2001, p. 15) ; selon P.-H. Castel, « la méthode Coué est l'exemple type » des pratiques de suggestion, une pratique « délibérément vague », qui « n'a connu aucune évolution théorique » (*À quoi résiste la psychanalyse ?*, Paris, PUF, 2006, p. 54).

Les historiens – est-ce par moindre souci pour les perdants de l’histoire ? – ont, à de rares exceptions près, laissé l’objet où il se trouvait¹. Le récit historique s’est donc construit, hors du champ universitaire, à des fins de réhabilitation d’Émile Coué, de sa méthode et d’une « nouvelle École de Nancy » qui n’a de nouveau et d’école que le nom². Depuis les années 1920, c’est ce récit hagiographique qui se prolonge avec de menues variantes³. Que dit-il ? Un pharmacien de province, populaire et bonhomme, du nom d’Émile Coué a inventé avant la Grande Guerre, au contact et dans le droit-fil des médecins de la fameuse École de Nancy, une pratique d’autosuggestion consciente qui l’a rendu célèbre dans le monde au moment des Années folles. Ainsi formulée, la destinée du découvreur devient celle d’un incompris, puisque la France, loin de recevoir comme il se doit la méthode du Nancéien, en a fait au contraire le comble du ridicule. Un des paris de ce livre est de donner des clés pour comprendre ce rejet relatif et le décalage culturel qui s’est traduit, pour ne citer qu’un exemple, par une divergence d’appréciation entre Allemands et Français. La méthode a été dynamique

1. L’essentiel de ce qui s’est écrit sur le sujet provient des auteurs qui se sont intéressés au disciple de Coué, Charles Baudouin. Voir notamment les articles d’A. Ohayon et V. Barras in M. Ruchat et C. Magnin (dir.), « *Je suis celui qu’on ne connaît pas et qui passe* », Charles Baudouin (1893-1963), Lausanne, LEP/Éd. des Sentiers, « Institut J.-J. Rousseau », 2005.

2. A. Cuvelier, *Hypnose et suggestion. De Liébeault à Coué*, Presses universitaires de Nancy, 1987 ; R. Centassi et G. Grellet, *Tous les jours de mieux en mieux. Coué réhabilité*, Paris, Robert Laffont, 1990 ; G. Garibal, *Émile Coué*, Paris, De Vecchi, 1999, préface de M.-A. Claisse.

3. À partir du récit construit par Ch. Baudouin dans les années 1920, la vulgate ne se modifie qu’à la marge. Elle est reprise par A. Cuvelier dans les années 1950 (« La nouvelle École de Nancy. Émile Coué et l’autosuggestion », *Action et pensée*, mars 1958), puis par les tenants de la réhabilitation de la méthode dans les années 1990 : A. Cuvelier, R. Centassi, G. Grellet, M.-A. Claisse sont membres de l’Institut Coué (*Gazette Coué*, avril 1991).

en Suisse, aux États-Unis, en Grande-Bretagne et jusqu'aux confins de l'Europe : en 1981, le cinéaste Emir Kusturica a pu prendre comme héros de son premier long métrage – *Te souviens-tu de Dolly Bell ?* – un jeune praticien de la méthode Coué¹. Pourquoi la France a-t-elle résisté à la diffusion de la méthode Coué, puis l'a-t-elle transformée en une locution proverbiale qui la discrédite totalement ?

Pour répondre à cette question, il est nécessaire de redonner sa véritable place à cette méthode en déconstruisant le récit qui prévaut jusqu'alors. Mais peut-on faire cette histoire sans répéter le récit hérité ? La chose est d'autant plus difficile que l'objet est *a priori* peu loquace. Les œuvres complètes d'Émile Coué – en tout cas celles qui se présentent comme telles – excèdent à peine la centaine de pages². L'homme n'est pas un intellectuel, il en serait même plutôt un anti-modèle. Aurait-il laissé quelque manuscrit non publié ? On a échoué dans notre quête des archives Coué³. Peu importe, *Dieu gît dans les détails* et on relira par exemple avec attention les récits de guérison de ses patients. Mais l'essentiel du travail consistera à susciter des sources par le biais d'une série de nouveaux questionnements qui obligent l'historien à se décentrer par rapport à son objet d'étude. Sans viser une exhaustivité improbable, on s'est mis en quête des traces laissées par la méthode dans les principales sociétés qu'elle a touchées. L'objet circonscrit dans le temps se prête plutôt bien à une démarche micro-historique. Il s'agira donc de

1. J.-M. Méjean, *Emir Kusturica*, Rome, Gremese, 2007, p. 15.

2. *Émile Coué. Œuvres complètes*, Paris, Astra, 1976.

3. Coué n'a pas eu d'enfants. Au décès de sa femme, ses archives auraient été transmises à A. Cuvelier, décédé il y a quelques années. Celui-ci ne cite pourtant pas de sources précises dans ses publications si ce n'est un mystérieux petit carnet rouge dont l'apport ne paraît pas fondamental.

le faire parler en procédant à des rapprochements – apparemment incongrus – avec les acteurs, les événements et les évolutions majeurs de son temps.

L'histoire de la psychiatrie, de la psychologie, des psychothérapies ou de la psychanalyse s'enrichit de la confrontation des pratiques avec leur contexte de diffusion¹. De la même façon, la méthode Coué ne prend son sens qu'une fois réinscrite dans le cadre historique qui est le sien : de la Belle Époque à la crise des années 1930 en passant par le premier conflit mondial. Cette période, le premier tiers du siècle, apparaît à plus d'un titre comme un angle mort de l'histoire des thérapeutiques pour une raison simple : il s'agit d'une période de transition, d'un point de bascule entre deux cycles. Derrière l'effacement de l'hypnose directive, qui fut la mode de la fin du XIX^e siècle, se profile l'avènement d'une cure dans laquelle le sujet (re)devient central². Le tour de passe-passe sémantique qui permet à la méthode Coué de migrer, sans trop de bruit, de la suggestion à l'autosuggestion consciente est un symptôme significatif de ce tournant. Comme dans de nombreux autres domaines, la Grande Guerre a précipité une évolution en cours. Elle a généré une nouvelle demande de cure et parfois imposé une transformation des concepts. À une autre échelle, cette recomposition thérapeutique, enracinée dans les dernières années du XIX^e siècle et développée dans le premier tiers du XX^e siècle, peut être mise en relation avec l'émergence d'un nouvel espace psychique personnel autonome³. Quelle que

1. J. Carroy, A. Ohayon, R. Plas, *Histoire de la psychologie en France XIX^e-XX^e siècle*, Paris, La Découverte, 2006.

2. G. Swain, « Du traitement moral aux psychothérapies », *Dialogues avec l'insensé*, Paris, Gallimard, 1994, p. 237-262.

3. E. Zaretsky, *Le Siècle de Freud : histoire sociale et culturelle de la psychanalyse*, Paris, Albin Michel, 2008.

INTRODUCTION

soit sa nature, cette évolution légitime une interrogation sur l'articulation du champ psychothérapeutique avec le champ spirituel et religieux¹.

Aussi surprenant que cela puisse paraître au lecteur, c'est donc en procédant à des rapprochements – avec la Grande Guerre, la psychanalyse, la médecine, les religions – que l'on se propose de faire l'histoire de la méthode Coué, à partir de quelques faits qui attisent la curiosité de l'historien. Pourquoi les anciens combattants de la Première Guerre mondiale comptent-ils parmi les soutiens les plus ardents de la méthode ? Pourquoi les fondateurs de la psychanalyse, Freud, Abraham et Jones ont-ils parlé de Coué ? Pourquoi la plus vive dénonciation de la méthode se trouve-t-elle sous la plume d'un prêtre catholique ? Pourquoi cette méthode s'est-elle si rapidement intégrée à la culture américaine ? Pourquoi le réseau couéiste est-il largement structuré par les femmes ? Pourquoi la méthode Coué n'a-t-elle jamais officiellement été condamnée par les médecins ? Pourquoi est-il devenu quasiment impossible, après la Seconde Guerre mondiale, de s'en réclamer ? Comment a-t-elle migré dans le langage courant ? Autant de questions qui disent comment, par-delà la simplicité – voire le simplisme – d'une méthode de cure, une histoire plus riche pourrait se dévoiler.

1. M. Gauchet, « Essai de psychologie contemporaine », *Le Débat*, 1998, reproduit dans *La Démocratie contre elle-même*, Paris, Gallimard, 2002.

Une méthode née de la Première Guerre mondiale

De quelque manière qu’ait été évoquée son histoire, la méthode Coué est donnée comme une invention antérieure à la Première Guerre mondiale. Cette lecture est parfois dictée par le souci de rétablir la continuité historique entre la période faste de l’École de Nancy à la fin du XIX^e siècle – qui a contribué à faire émerger le concept et la pratique de psychothérapie – et la construction d’une nouvelle École de Nancy dont Coué serait la figure charismatique au XX^e siècle. Des éléments objectifs pourraient en effet valider cette interprétation. Coué reçoit des « patients » dès le début du siècle dans sa pharmacie ; la première édition de son principal texte est publiée avant guerre ; l’institutionnalisation de son réseau est amorcée dès 1913. Cependant ce parti pris historique est trop dépendant, volontairement ou involontairement, de sources destinées à prouver le caractère précurseur de la méthode. En réalité, entre 1900 et 1914, Coué ne se distingue guère des guérisseurs locaux ou des magnétiseurs. On ne peut même pas parler de « méthode » Coué.

En fait, il n’existe pas une mais plusieurs méthodes Coué. Entre 1900 et 1940 se sont écoulées plusieurs dizaines d’années durant lesquelles deux faits majeurs doivent être

pris en compte. D'une part, le praticien solitaire a construit un mouvement international qui a diversifié naturellement l'usage de l'autosuggestion consciente. D'autre part, il s'est produit un événement majeur qui engendre une recomposition globale de la société : la Première Guerre mondiale. C'est en tenant compte du contexte de production de la méthode et en faisant appel à des sources extérieures au mouvement couéiste que l'on se propose ici d'écrire l'histoire de la création et de l'ascension de la méthode Coué.

LE « MOMENT COUÉ » (1921-1926)

Avant guerre, un praticien isolé appuyé par une société de notables

On connaît peu de choses sur la pratique d'Émile Coué dans la ville de Troyes, entre le moment de sa formation à l'École de pharmacie de Paris en 1881 et son départ définitif vers la ville de Nancy en 1910¹. Coué pratique l'hypnose dans son officine champenoise (de 1882 à 1896, puis de 1901 à 1910) telle qu'il l'a apprise au contact d'Ambroise-Auguste Liébeault en 1885². Cette pratique officieuse ne doit pas étonner puisque l'hypnose thérapeutique est alors à son apogée. Elle est enseignée à l'hôpital, pratiquée par

1. La presse locale ignore les premières conférences d'É. Coué. Les recherches des érudits troyens n'éclairent pas plus cette période. *Notes manuscrites de Jean Deguilly sur Émile Coué (1857-1926)*, 154 pages dactylographiées à Troyes en 1996, Archives départementales de Meurthe-et-Moselle, 49J74.

2. A. Cuvelier, *Hypnose et suggestion de Liébeault à Coué*, *op. cit.*, p. 86.

des prêtres, débattue dans les prétoires, exposée à la une des journaux. Lorsque Émile Coué reçoit des clients dans sa pharmacie ou quand il délivre ses premières expériences en public, sa pratique relève d'un hypnotisme classique qui nécessite la mise en sommeil du sujet. On reviendra plus loin sur la manière dont cette pratique va évoluer dès l'instant où la mode de l'hypnose sera passée (chap. 3).

Malgré ce constat, il est pourtant bien difficile de faire remonter l'avènement de la méthode Coué par-delà le premier conflit mondial. En effet, les premières conférences qui exposent l'autosuggestion consciente à Troyes avant 1910, puis en 1912 à Chaumont et en 1913 à Nancy, sont plutôt confidentielles. En 1914, Émile Coué ne donne même pas de conférences de ce type. À lire les pauvres entrefilets payés par ce dernier pour annoncer ses démonstrations dans la presse locale, peut-on valider le chiffre avancé par les disciples couéistes : 40 000 consultations annuelles auprès du Nancéien avant guerre¹ ? Un guérisseur d'une telle envergure aurait dû laisser des traces. Mais le miracle thérapeutique semble échapper par exemple aux reporters de *L'Éclair de l'Est* en 1913. À cette époque, même les praticiens les plus proches de Coué ne font pas état d'un tel succès dans leurs publications. Émile Boirac, spécialiste de l'hypnose thérapeutique et membre fondateur de la principale société couéiste, la Société lorraine de psychologie appliquée, omet de l'évoquer dans son traité de 1917². Le psychologue Pierre Janet, qui n'est

1. Le chiffre est donné par Ch. Baudouin établissant une moyenne annuelle à partir du chiffre de cent consultations quotidiennes. Ch. Baudouin, préface à la 3^e édition de *Suggestion et autosuggestion. Étude psychologique et pédagogique d'après les résultats de la nouvelle école de Nancy*, Neuchâtel, Delachaux et Niestlé, 1922, p. 18, note 2.

2. É. Boirac, *L'Avenir des sciences psychiques*, Paris, Alcan, 1917.

pas un proche de Coué, mais qui s'applique à reconstituer de manière exhaustive le paysage des *Médications psychologiques* en France, ne prend pas le soin de porter la méthode à la connaissance de ses lecteurs¹. La presse quotidienne nationale quant à elle l'ignore totalement à cette époque.

Avant le conflit, le réseau couéiste est plutôt maigre et essentiellement nancéien. Le premier comité directeur de la Société lorraine de psychologie appliquée (1913) est composé aux trois quarts de notables de la ville qui proviennent surtout des cercles de l'épouse d'Émile Coué, Lucie Lemoine. Celle-ci fait jouer les relations que son père, Victor Lemoine, horticulteur de renom décédé en 1911, avait patiemment tissées à Nancy. Forte de cent cinquante membres, la première société couéiste ne se distingue pas encore des nombreuses sociétés locales au sein desquelles on a pour loisir de faire tourner les tables et de s'essayer à l'hypnose. L'absence de contributions extra-nancéiennes publiées dans les premiers numéros du bulletin de la Société confirme la faible assise d'une structure fonctionnant avant tout comme un lieu de sociabilité locale.

Une méthode popularisée par la presse française

Une décennie plus tard, au milieu des années 1920, la méthode Coué est reconnue en France et à l'étranger comme la méthode de référence en matière de cure par autosuggestion consciente. Malgré la faiblesse des écrits théoriques

1. L'ouvrage est rédigé avant guerre. P. Janet, *Les Médications psychologiques : études historiques, psychologiques et cliniques sur les méthodes de la psychologie*, Paris, Alcan, 1919.