

ÉDITION DE RÉFÉRENCE · 2B LIVORA



LA MAÎTRISE DE SOI-MÊME

Émile Coué

L'autosuggestion consciente, la reprogrammation mentale et l'optimisme actif

ÉDITIONS 2B LIVORA · TOUS DROITS RÉSERVÉS

Cet ouvrage numérique est protégé par un système de tatouage numérique dynamique (Social DRM). Toute reproduction, diffusion ou partage non autorisé est strictement interdit sous peine de poursuites.

Cotonou, République du Bénin · Support client : contact@2blivora.com

GUIDE DE LECTURE & MISE EN PRATIQUE

Les Fondements d'Application : La Puissance de l'Autosuggestion

PRINCIPES CLÉS DÉVELOPPÉS DANS CETTE ÉDITION

- Comprendre l'impact décisif de l'imagination sur la volonté
- Éliminer le doute paralysant et les croyances limitantes
- Installer des habitudes positives par la répétition ciblée

Pionnier de la psychologie appliquée moderne, Émile Coué a démontré que la volonté seule échoue souvent lorsqu'elle entre en conflit direct avec l'imagination. En apprenant à aligner l'imaginaire sur ses objectifs conscients, chacun peut surmonter l'auto-sabotage et mobiliser des forces intérieures insoupçonnées au service de ses projets.

PREMIÈRE PARTIE : L'ÊTRE CONSCIENT ET L'ÊTRE INCONSCIENT

L'autosuggestion est un instrument que nous possédons dès la naissance et avec lequel nous jouons inconsciemment pendant toute notre existence, comme un enfant avec son hochet. C'est malheureusement un instrument dangereux ; il peut vous briser si vous le maniez sans discernement ; il peut au contraire vous relever si vous apprenez à le diriger sciemment.

Pour bien comprendre ce mécanisme, il faut savoir que nous avons en nous deux êtres bien distincts :

- 1° L'être conscient, doué de volonté, que nous croyons diriger entièrement ;
- 2° L'être inconscient, que nous ignorons souvent, mais qui préside à toute notre vie organique et à nos automatismes.

Or, c'est l'inconscient qui commande aux réflexes les plus profonds de notre organisme et de nos comportements habituels.

L'EXPÉRIENCE DÉCISIVE DE LA PLANCHE

Supposons que nous placions sur le sol une planche de dix mètres de long sur vingt-cinq centimètres de large. Il est évident que tout le monde sera capable d'aller d'un bout à l'autre de cette planche sans poser le pied à terre.

Changeons maintenant les conditions : élevons cette même planche à la hauteur des tours d'une cathédrale. Qui sera capable d'avancer ne fût-ce que de deux pas sur ce pont étroit ? Vous pouvez y mettre toute votre volonté ; dès que vous vous imaginerez la chute, vos jambes fléchiront et le vertige l'emportera.

La loi fondamentale est formelle : quand la volonté et l'imagination sont en conflit, c'est TOUJOURS l'imagination qui gagne, sans aucune exception. Le secret de la réussite réside donc dans l'art de guider son imagination.