

Se relaxer en quelques minutes avec le Training Autogène

L'autonomie dans la gestion du stress est essentielle. Cette méthode, publiée il a 85 ans, reste une valeur sûre dont on a largement démontré l'intérêt.

Se relaxer en quelques minutes n'importe où, n'importe quand, par la simple force de sa pensée, tel est le bénéfice du **Training Autogène de Schultz** (TAS). Cette technique de relaxation repose sur un protocole précis, fondé sur des affirmations mentales et des sensations physiques, il s'agit d'une technique d'autohypnose provoquée par autosuggestion verbale. Ici, ce n'est pas la volonté qui intervient, mais l'inconscient qui agit sur le corps par l'intermédiaire du mental.

En pratique, il s'agira de se concentrer et de s'entraîner à bien ressentir différentes sensations corporelles à partir de 6 exercices qui permettent d'agir sur la musculature, la circulation, le mouvement cardiaque, la respiration, les organes internes et la circulation cérébrale.

Apprendre à se centrer sur ces sensations permettra de ressentir un mieux-être, d'obtenir un effet remarquable de récupération et d'atteindre un état voisin de l'hypnose sans aucune perte de conscience du présent.

En fin d'entraînement, le patient est capable de se plonger très rapidement dans un état de « *déconnexion générale de tout l'organisme* » (J.H. Schultz), sorte d'état second (entre veille et sommeil) : l'**état autogène**. Les résultats obtenus sont, entre autres, une réduction notable des effets du stress, de la fatigue, de la douleur ou des tensions de tous ordres.

Il s'agit d'une méthode essentielle dans la boîte à outils du Relaxologue en Relaxation Evolutive et Expressive®, notamment dans l'accompagnement de personnes souffrant de fibromyalgie ou du syndrome de l'intestin irritable et de toutes personnes ayant besoin de relâcher les tensions musculaires et émotionnelles de façon autonome.

UN PEU D'HISTOIRE...

Johannes Heinrich Schultz, Allemand né en 1884, commencera ses études de médecine mais sa curiosité l'amène à s'intéresser également à la psychologie. J.H. Schultz explorera les potentialités de l'hypnose et de la psychanalyse puis élaborera une méthode moins longue (plus simple que l'analyse) et qui place le patient en totale autonomie sans lien de dépendance entre l'hypnotiseur et l'hypnotisé.

En 1932, alors professeur de neurologie et de psychiatrie en Allemagne, et après 10 ans d'observations cliniques et expérimentales, il publie son ouvrage sur le Training Autogène. Le protocole actuel étant moins strict que la version originale, le

TAS d'aujourd'hui se veut moins analytique ; le second cycle reste pour autant plus spirituel et moins utilisé que le premier cycle que nous allons développer ici. Le Training Autogène inspirera par la suite largement Alfonso Caycedo dans l'élaboration de la sophrologie. D'ailleurs J.H. Schultz devait présider le 1^{er} congrès mondial de sophrologie mais décéda quelques mois avant.

"Le Training Autogène est une relaxation bienfaisante analogue au sommeil sans recours à une suggestion étrangère".

J.H. Schultz

CHAMPS D'APPLICATIONS

La composante émotionnelle de la douleur étant autant établie que sa réalité physiologique, le Training Autogène peut favoriser à la fois le traitement et l'acceptation de la douleur. C'est pourquoi de nombreux centres de traitement de la douleur utilisent le TAS à part égale avec l'hypnose. Il est également enseigné dans certaines structures de soins (hôpitaux, centres de rééducation, cures) ou associations (sportives, centres de relaxation).

Cette technique est dispensée par des relaxologues, des sophrologues, des psychothérapeutes. Elle est également utilisée par les sportifs de haut niveau pour améliorer leurs performances. Relativement peu connue en Amérique, la méthode a fait ses preuves en Europe, particulièrement en Allemagne et en Grande-Bretagne, où elle est souvent utilisée en milieu hospitalier.

CONDITIONS DE LA PRATIQUE DU CYCLE INFÉRIEUR

S'inscrivant dans une méthode personnelle et "responsable" d'entraînement à l'autohypnose, une compréhension du protocole, une adhésion et un engagement sont indispensables à la réussite de l'entraînement. Cela implique donc un entretien préalable au cours duquel les conditions de travail seront exposées. Durant la cure, le relaxologue présentera au patient le Training Autogène et lui proposera d'en suivre le protocole en séance d'abord puis "à la maison" lors d'un entraînement qui nécessite une pratique quotidienne de quelques minutes, 2 à 3 fois par jour. Il est nécessaire de respecter scrupuleusement les étapes de ce protocole. On passera donc à l'étape suivante une fois l'étape précédente intégrée.



© bessif - Fotolia.com

Le training se compose de 6 étapes nommées "expérience" (avec une pré-étape d'induction au calme) :

- 1 - Expérience de la pesanteur
- 2 - Expérience de la chaleur
- 3 - Expérience de mon cœur
- 4 - Expérience de ma respiration
- 5 - Expérience de mon plexus solaire
- 6 - Expérience de mon front frais

Les conditions matérielles requièrent un contexte favorable de travail (lieu calme, température agréable). La position du corps tient également une place importante. Trois positions proposées : la position allongée, la position assise dans un fauteuil confortable, la position du "cocher de fiacre".

SE RELAXER EN SIX ÉTAPES !

Préalable

- Après installation, la pratique commence toujours avec la formule « *je suis tout à fait calme* ».
- Le relaxologue nomme (une seule fois) les formules correspondantes à l'étape en cours à haute voix que le patient exprime mentalement (3 à 4 fois) avec un rythme lent afin de laisser la place au ressenti.
- Pour les expériences de pesanteur et de chaleur, le bras (ou jambe) dominant est utilisé en premier.
- Chaque étape est travaillée une fois en séance puis 2 à 3 fois par jour "à la maison" pendant 7 à 15 jours avant de passer à la suivante.
- En début de pratique, le relaxologue peut proposer des inductions plus longues afin d'installer la sensation souhaitée (vi-

sualisations courtes, symboles, images) et poursuit avec les formules.

- Le patient est invité à accepter l'idée que le résultat à atteindre ne s'obtient pas rapidement et que si la sensation recherchée est à peine perceptible lors de l'expérience elle le sera un autre jour.

- En fin de séance, il est recommandé de sortir en douceur de la posture en passant par les 3 étapes suivantes : fléchir et tendre les bras, respirer profondément, ouvrir les yeux. Cette "reprise" permet au patient de se remettre en activité psychique et physiologique et d'éviter des désagréments tels que picotements, étourdissements, voire chute de tension.

L'induction au calme

Une fois le patient installé dans la position adéquate (allongée ou assise, les yeux clos), le relaxologue va induire un état de calme puis l'inviter à se laisser "imprégner" par la formule : « *je suis tout à fait calme* » qu'il exprime mentalement. Une fois que le patient a franchi cette étape, il peut alors enchaîner les deux exercices "fondamentaux" ainsi que les quatre exercices "complémentaires" du cycle inférieur.

Expériences de la pesanteur

L'objectif principal est de prendre conscience des sensations de lourdeur à l'intérieur du corps mais aussi de décontracter les muscles. Une contre-indication est à noter pour l'expérience la pesanteur : la myopathie ; pour éviter de soulever le problème musculaire, le patient passera directement à la chaleur. La proposition sera ajustée pour les personnes ayant un souci de surpoids.



Formules

Je suis tout à fait calme (induction de base)
 – à partir d'ici répéter 3 à 4 fois chaque formule –
Mon bras droit (ou gauche) est lourd, très lourd.
Mon bras gauche (ou droit) est lourd, très lourd.
Mes deux bras sont lourds, très lourds.
Ma jambe droite (ou gauche) est lourde, très lourde.
Ma jambe gauche (ou droite) est lourde, très lourde.
Mes deux jambes sont lourdes, très lourdes.
Tout mon corps est lourd

Expérience de la chaleur

Les objectifs sont de prendre conscience des sensations de chaleur à l'intérieur du corps ; d'atteindre une décontraction vasculaire par vasodilatation des vaisseaux sanguins favorisant une meilleure circulation et une meilleure oxygénation du corps et enfin de réguler le flux sanguin.
 En cas de rougissement ou de bouffées de chaleur, le patient travaillera uniquement les pieds.

Formules

Je suis tout à fait calme. Tout mon corps est lourd
 (formule de récapitulation de l'étape précédente)
 – à partir d'ici répéter 3 à 4 fois chaque formule –
Mon bras droit (ou gauche) est chaud, très chaud.
Mon bras gauche (ou droit) est chaud, très chaud.
Mes deux bras sont chauds, très chauds.
Ma jambe droite (ou gauche) est chaude, très chaude.
Ma jambe gauche (ou droite) est chaude, très chaude.
Mes deux jambes sont chaudes, très chaudes.
Tout mon corps est chaud

Après installation, la pratique commence toujours avec la formule « je suis tout à fait calme ».



© JFGutenberglid - istockphoto.com

Arrivé ce stade, le patient est capable de se relaxer en quelques secondes en globalisant les formules dans la seule phrase : « *Je suis tout à fait calme, mon corps est lourd et chaud* ».
 Les 4 formules suivantes dites "complémentaires" viennent parfaire la relaxation déjà obtenue et restent essentielles dans le protocole complet du cycle inférieur.

Expérience de mon cœur

L'objectif est de supprimer l'état d'excitation en régulant le rythme cardiaque. Le patient passera à l'étape suivante s'il a une pathologie cardiaque (maladie de Stokes-Adam, bradycardie, hypocondrie).

Formules

Je suis tout à fait calme - Mon corps est lourd et chaud
 – Le patient place sa main sur la région de son cœur –
Mon cœur bat calmement et régulièrement

Expérience de ma respiration

Les objectifs sont de relâcher la musculature respiratoire et de réguler la respiration.
 Le patient passera à l'étape suivante s'il est atteint de troubles respiratoires graves (insuffisances), tendance à l'apnée. Utilisable par contre pour les personnes asthmatiques.
 Cet exercice se concentre sur la respiration pour amener un calme progressif, mais ce n'est pas une respiration volontaire. On laisse aller le souffle naturellement.

Formules

Je suis tout à fait calme. Mon corps est lourd et chaud
Mon cœur bat calmement et régulièrement. Ma respiration est calme

Expérience de mon plexus

Les objectifs sont de diffuser et de prendre conscience de la sensation de chaleur de la région du plexus qui va irradier tout l'estomac et ainsi détendre tous les organes ventraux.
 Une contre-indication concernant la phase plexus : les patients hypocondriaques (car là aussi comme pour le cœur, malaises possibles liés au "retour à l'intérieur"), le patient décompressera juste la sangle abdominale.

Formules

Je suis tout à fait calme. Mon corps est lourd et chaud
Mon cœur bat calmement et régulièrement. Ma respiration est calme
 – Le patient place sa main sur son abdomen –
Mon plexus solaire est chaud

Expérience de mon front frais

Objectifs :
 ☞ "Garder la tête froide, les idées claires".
 ☞ Accomplir les tâches quotidiennes avec un esprit lucide et réfléchi.
 ☞ Isoler la tête des modifications vasomotrices concernant le restant du corps afin que l'afflux sanguin au cerveau ne vienne contrecarrer les effets obtenus en générant une activité physiologique intra cervicale trop intense.
 Le relaxologue observera les réactions pour les personnes ayant des céphalées.

Formules

Je suis tout à fait calme. Mon corps est lourd et chaud.

Mon cœur bat calmement et régulièrement. Ma respiration est calme.

Mon plexus solaire est chaud

Mon front est agréablement frais

Arrivé à ce stade, le patient est capable d'atteindre tous les bienfaits de l'état autogène en formulant la seule et unique phrase « je suis tout à fait calme ».

LES BIENFAITS

Les principaux bénéfices du TA sont :

- Une réduction du stress.
- Une disparition ou amenuisement de certaines douleurs.
- Une amélioration du sommeil.
- Un accès simple et rapide à un état de détente profonde.
- Un meilleur contrôle de soi.
- Un accroissement de l'efficacité mentale et de la concentration.
- Un accroissement des capacités physiques (notamment pour les sportifs).
- Ainsi que des effets positifs sur la circulation sanguine, la capacité respiratoire et le rythme cardiaque.

CONTRE-INDICATIONS

Les contre-indications concernent les jeunes enfants, les personnes souffrant de troubles graves cardiaques et respiratoires, les sujets à tendance paranoïde, les patients psychotiques et schizophrènes, les déficients mentaux et les grands névrosés. Le Training Autogène sera manié avec précaution pour les personnes âgées.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Des exercices plus avancés (cycle supérieur) mettent l'accent sur une introspection amenant le patient à s'ouvrir à soi, à ses

potentiels, à ses limitations, à se remettre en question et ainsi poursuivre son évolution intérieure en conscience. Le thérapeute utilisera la visualisation (objets, couleurs, représentations abstraites), la méditation et des formules d'autosuggestion adaptées au problème du patient. Ce cycle supérieur est une réelle technique de psychologie des profondeurs qui doit être menée par un praticien confirmé à la psychothérapie autogène.

POUR CONCLURE

Le Training Autogène du Professeur Schultz a fait l'objet de nombreuses études scientifiques attestant de ses bienfaits dans de larges domaines et notamment pour soulager les patients souffrant de pathologies neurofonctionnelles et notamment de fibromyalgie ou du syndrome de l'intestin irritable (cf. Etudes référencées ci-dessous). Le Training Autogène peut s'effectuer seul, néanmoins, la consultation d'un relaxologue va servir à contrôler les progrès, à encourager et soutenir le patient et à donner des orientations pour une plus grande concentration. Méthode concrète, efficace et à la portée d'un large public, elle constitue une approche simple dans le domaine de la Relaxation Evolutive et Expressive® offrant un large éventail de méthodes utilisées pour la suite de la cure (Vittoz, Jacobson, Martenot, Sophrologie, Marche Afghane, travail sur la respiration, Visualisations, etc.).

Bibliographie :

- Johannes Heinrich Schultz : *Le Training Autogène* - P.U.F. - 1958
- Dr Eberlin : *Guide pratique du Training Autogène* - Retz - 1973
- Geisskann/Durand De Bousingen : *Les méthodes de relaxation* - Ed. Pierre Mardaga.
- Michel Brioul : *Le Training Autogène, Pratiques & Perspectives* - Collection Praxis chez Ellébore - 1995
- Dr Hannes Lindemann : *Le Training Autogène, vivre sans tension* - Guy Trédaniel Editeur - 1991

ETUDES

Une méta-analyse scientifique, publiée en 2002, a évalué l'efficacité du Training Autogène dans une grande variété de contextes cliniques. Au total, 60 études, dont 35 essais cliniques aléatoires, ont été analysées. Dans la plupart des études, le Training Autogène était utilisé en complément d'un traitement reconnu. Ce type de relaxation est donc le plus souvent un adjuvant à une thérapie de base et ne devrait pas remplacer les traitements classiques, surtout dans le cas de maladies graves.

Les résultats d'une méta-analyse (2002)¹ et d'une revue systématique d'études (2000)² permettent de conclure que le Training Autogène peut être efficace pour diminuer l'anxiété, la dépression légère à modérée et les troubles fonctionnels du sommeil.

En 2006³, ces mêmes chercheurs ont évalué l'effet du Training Autogène sur les niveaux de stress et d'anxiété et ont noté des réductions significatives d'anxiété.

1. Stetter F, Kupper S. *Autogenic training: a meta-analysis of clinical outcome studies. Appl Psychophysiol Biofeedback. 2002.*

2. Ernst E, Kanji N. *Autogenic training for stress and anxiety: a systematic review. Complement Ther Med 2000.*

3. Kanji N, White A, Ernst E. *Autogenic training to reduce anxiety in nursing students: randomized controlled trial. J Adv Nurs. 2006.*

Réduire la douleur.

Le Training Autogène serait utile pour contrôler la douleur consécutive aux maux de dos, aux traumatismes post-opératoires et à la fibromyalgie, de même qu'en soins palliatifs. On ne sait toutefois pas si le Training Autogène agit directement sur la diminution de la douleur ou plutôt sur les facteurs qui l'influencent : peur, attitude, dépression, anxiété, etc.

Ernst E. *Musculoskeletal conditions and complementary/alternative medicine. Best Pract Res Clin Rheumatol Août 2004.*

Soulager les patients souffrants du syndrome de l'intestin irritable.

Une étude clinique aléatoire a été réalisée auprès de 21 patients présentant un diagnostic du syndrome de l'intestin irritable. Les participants du groupe Training Autogène ont montré un taux de soulagement de leurs symptômes (douleurs abdominales et inconfort) plus élevé (82 %) que celui du groupe témoin (30 %).

Shinazaki M, Kanazawa M. *Effect of autogenic training on general improvement in patients with irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. Appl Psychophysiol Biofeedback. 2010.*

Actualité médicale

- Soins intensifs intégratifs 6

Connaitre

- Le Bol d'air Jacquier 8

Santé intégrative

- Le syndrome de la pharmacienne ou la maladie du comptoir 12
- Equilibre de santé et de vie en vision intégrative 40

Chronique

- Le mutisme "nécessaire" ou la violence de se taire 14

Dossier : maladies insidieuses 15

Ostéopathie

- Les tendinites d'Achille 33

Psychothérapie intégrative

- Se relaxer en quelques minutes avec le Training Autogène 36
- À propos du Triangle Dramatique 53

Pathologies neurofonctionnelles

- Analyse d'ouvrage 45

Phytothérapie

- La réglisse 48

Paroles de sophrologues

- Quand la sophrologie s'invite dans les Arts Martiaux 50

À voir - À lire

- Coup de cœur : *Petit Tom au Pays de Sérèna* 52
- Icônes de l'art moderne - La collection Chtchoukine 54
- Je m'estime, tu m'estimes, on s'estime 54

Art & émotion

- Jean-François Laguionie, cinéaste animé 55
- 2016, clap de fin ! 56

Recette

- Petit-déjeuner audacieux 58

Annonces

59

Abonnements

5



Santé intégrative

JANV/FEV/MARS 2017 - N° 53 / www.santeintegrative.com

**Equilibre de santé et de vie
en vision intégrative**

**Ostéopathie :
Les tendinites
d'Achille**

**Se relaxer en quelques minutes
avec le Training Autogène**

Dossier

MALADIES INSIDIEUSES

N°53 - F: 8 €



3 782876 208007

MCS : Soins intensifs intégratifs