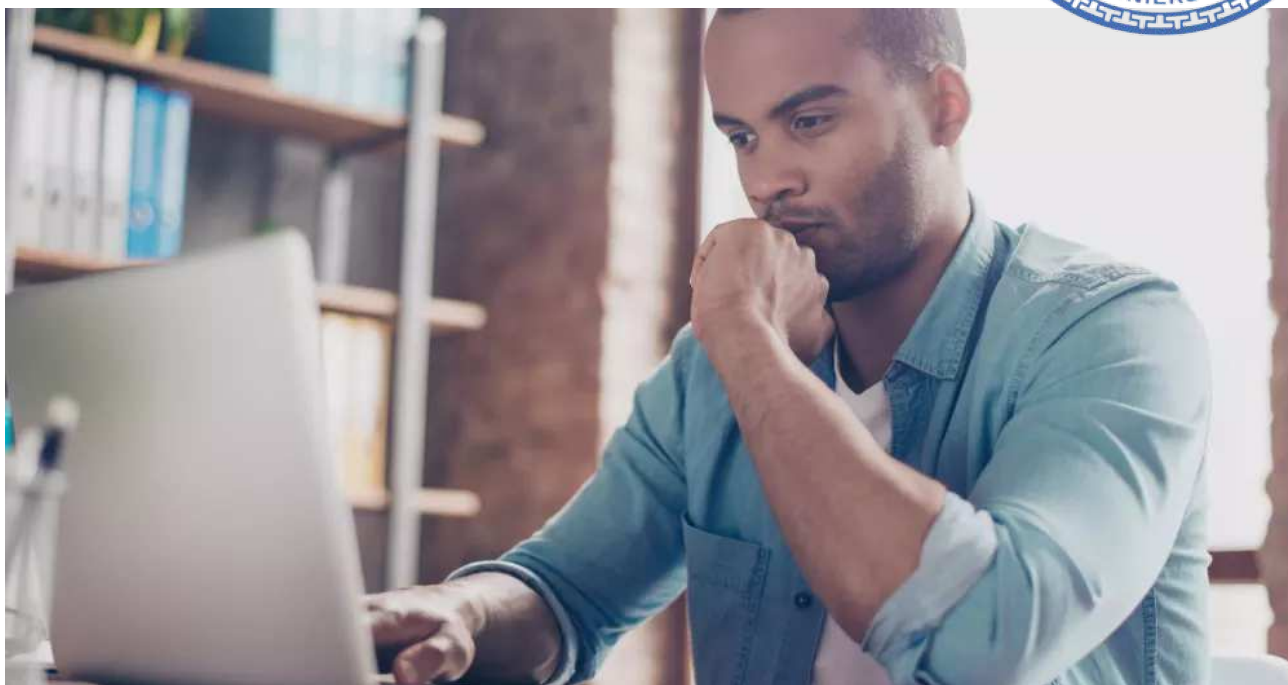


Training autogène de Schultz : définition, exercices, bienfaits

passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx



Qu'est-ce que le training autogène ?

Méthode de référence pour l'auto-concentration et l'auto-hypnose nous vous proposons une vision synthétique de ce qu'est le Training autogène avec ses principes, ses différents cycles et exercices qui vous seront exposé en détail ainsi que les bienfaits que cette technique apporte.?

La méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative (Konzentrierte selbstentspannung) plus connue sous le nom de Training autogène de Schultz, est une méthode de relaxation proche de l'auto hypnose, une des briques constitutives de la première technique clé en Sophrologie qui consiste à relaxer l'esprit et le corps et apprendre à lâcher-prise.

Schultz disait que le training autogène est "une auto-décontraction, une plongée à l'intérieur de nous-mêmes". L'important est de ne jamais forcer et de laisser la détente s'installer d'elle-même.

Publiée en 1932 par le neurologue et psychiatre Johannes Heinrich Schultz, cette méthode de relaxation profonde comporte deux cycles :

Le cycle inférieur (ou 1er cycle) est une phase de relaxation, une méthode psychocorporelle, statique, autogène et inductive.

Il se pratique en position assise ou allongée, les yeux fermés, en se concentrant son esprit sur les suggestions du relaxologue.

Le cycle supérieur (ou 2ème cycle) est une méthode psychanalytique utilisant l'imagerie mentale peut être utilisée après une bonne maîtrise du cycle inférieur par le patient à des fins psychothérapeutiques par des professionnels.

La méthode du Training Autogène est reconnue et validée dans le milieu médical en Europe.

Les grands principes

Le premier cycle du Training autogène consiste à proposer au patient de se concentrer et de se focaliser sur des sensations au niveau corporel afin de se relaxer. Le patient se détend de manière passive sans faire appel à sa volonté active. Le relaxologue l'invite à vivre des sensations agréables, bienfaitantes et reposantes. C'est une auto-décontraction, "une plongée à l'intérieur de nous-même" comme disait Schultz.

Le cycle supérieur est en réalité une psychothérapie, et doit être mené par un professionnel formé. C'est une technique très proche du rêve éveillé et accessible à des patients ayant pratiqué le 1er cycle pendant au moins deux ans car il doit pouvoir se déconnecter de manière immédiate simplement en se concentrant.

Petite histoire du training autogène

Johannes Heinrich Schultz psychiatre et neurologue publie sa méthode, le Training autogène en 1932, c'est une technique de relaxation proche de l'auto-hypnose qui s'inspire des travaux de Vogt et Brodman sur le sommeil et l'hypnose.

Cette technique prend aussi en compte l'autosuggestion comme dans la méthode d'Emile Coué. Le training autogène a pour but de provoquer une déconnection pour permettre la relaxation du corps et aussi de l'esprit. C'est une méthode dite centrifuge à point de départ psychothérapeutique.

Les bienfaits du training autogène

- Le Training autogène de Schultz est une des techniques les plus efficaces en cas d'anxiété.
- Cette technique agit efficacement sur la fatigue
- En cas de surmenage physique et intellectuel
- En cas de tensions musculaires

- De tensions psychologiques et sur les troubles psychosomatiques (notamment au niveau cardiaque mais aussi sur les troubles fonctionnels digestifs et les troubles dermatologiques)

Les exercices de training autogène

Le premier cycle : comporte six phases de bases et une phase préalable.

La phase préalable consiste à aider le patient à se mettre dans un état de calme et de tranquillité. C'est le relaxologue qui accompagne le patient avec une voix douce et calme. Par des suggestions et des mots clefs.

Pour Schultz, il s'agit de mettre préalablement l'esprit au repos avant de procéder à la relaxation du corps.

A chaque séance, le relaxologue reprendra les mots clefs de la séance précédente (le patient s'étant préalablement entraîné chez lui) puis enchaînera sur les suggestions et les mots clefs de la phase suivante.

Première phase : Le relaxologue va induire une phase de lourdeur dans les bras et les jambes

Cette première phase permet la relaxation de la musculature striée.

Lors de la première séance, la phase préalable et la première phase sont pratiquées l'une à la suite de l'autre.

Deuxième phase le relaxologue va induire de la chaleur dans les bras et les jambes. La deuxième phase permet la vasodilatation et la relaxation des muscles lisses, elle est contre-indiquée en cas de problèmes veineux dans les jambes.

Troisième phase : le relaxologue invite le patient à se concentrer sur son coeur, pour percevoir le rythme cardiaque, le maintenir à un niveau stable et induire une augmentation du débit cardiaque.

Cette troisième phase est contre-indiquée dans les bradycardies, la maladie de Stokes-Adams et l'hypocondrie.

Quatrième phase : le relaxologue par des suggestion va inviter le patient à se concentrer sur sa respiration. Cette phase est contre-indiquée dans les troubles respiratoires graves.

- Cinquième phase : le relaxologue invite le patient à se concentrer sur son plexus solaire et à ressentir la chaleur irradier. Cette phase est contre-indiquée en cas d'hypocondrie.
- Sixième phase : à ce moment la le corps entier est en vasodilatation, le relaxologue va donc suggérer de la fraîcheur au niveau du front pour provoquer une vaso-constriction centrale.

Cette phase est contre-indiquée en cas de sinusite.

La reprise se fait en trois temps :

- un temps tonique contraction et relâchement des poings et des pieds, puis des bras et des jambes et de tout le corps
- respirations amplifiées (inspirations rapides et expirations fortes)
- mouvements rapides puis ouverture des yeux.

A la 7ème séance, le relaxologue utilisera uniquement les mots clefs.

La 8ème séance se fera dans le silence, le patient pratiquera seul son training autogène sous la supervision du relaxologue. Il constatera lors du dialogue post relaxation le niveau d'autonomisation du patient.

Le cycle supérieur

Dans la première étape, le patient apprend à orienter son regard vers un point au milieu du front. cet exercice permet d'approfondir une sensation de déconnection du monde extérieur.

Le premier exercice consiste à laisser venir à la conscience une couleur, c'est la découverte de la couleur propre qui sera associé à un objet.

puis lors d'une autre séance, le thérapeute invite le patient, à laisser apparaitre de manière spontanée à la conscience des objets du quotidien. Une fois que le patient maitrise cet exercice, il est capable de se représenter des concepts généraux comme le bohneur par exemple.

Un fois que cet exercice est maitrisé par le patient, la phase suivante consiste, à faire vivre au patient, toujours dans cet état de déconnexion, le sentiment le plus souhaité de manière la plus intense : c'est la recherche du sentiment propre.

L'exercice suivant consiste à demander au patient à se représenter concrètement une personne déterminée toujours dans l'état de déconnection afin de permettre au patient de mieux gérer sa relation aux autres.

La dernière étape consiste à demander au patient toujours en état de déconnection de s'observer lui-même, et de se poser la question : Qu'est ce que je fais de faux?

Le patient à ce stade est en capacité d'entrer en contact avec ses propres valeurs existentielles.

On peut noter que le cycle supérieur du training autogène de Schultz est aussi une des briques constitutives que l'on peut retrouver dans plusieurs relaxations dynamiques de la Sophrologie Caycédienne.

Le training autogène en pratique

Le spécialiste

Le spécialiste est un relaxologue, c'est à dire une personne formée à la technique du Training autogène de Schultz.

Déroulé d'une séance

La séance se déroule dans un endroit calme, peu lumineux, le patient peut être en position allongée ou assise. Le patient se laisse guider par la voix du relaxologue.

Devenir relaxologue

Peu d'écoles enseignent encore à ce jour le Training autogène de Schultz. Cette technique, était il y a quelques années enseignée dans les écoles de Sophrologie Caycédienne car cette techniques est une des bases fondatrices de la première technique Clef en Sophrologie Caycédienne.

Contre-indications du training Autogène

Les contre-indications du Training autogène de Schultz sont les psychoses délirantes, les tendances à l'état second, les états démentiels, la confusion mentale, la névrose hystérique, l'hypersuggestibilité.

Précautions : Il faut éviter une exposition prolongée au soleil ou au sauna avant une séance.

En cas d'hyperkinésie, d'instabilité psychomotrice, d'hypernervosité il faut prévoir des séances très courtes. Dans certains cas, les exercices de pesanteur et de chaleur peuvent entraîner un état de somnolence, des fourmillements, des migraines, des troubles circulatoires : dans ces cas, prévoir quelques mouvements. Le patient peut éprouver des sensations de vertiges ou la peur de tomber dans le vide, dans ce cas, ne pas suggérer trop vite la sensation de lourdeur dans tout le bras et revenir à la main avant de passer au bras. Le patient peut éprouver des bouffées de chaleur, il convient dans ce cas de limiter la

sensation de chaleur à la main ou de supprimer la phase de chaleur.

Avis du spécialiste

Le cycle inférieur du Training Autogène de Schultz est une technique réellement efficace pour les personnes anxieuses qui ont des difficultés à enrayer le flot de leurs pensées.

Idéal comme rituel au coucher pour les personnes souffrant de difficultés d'endormissement, c'est une des meilleures techniques pour gérer son mental, apprendre à lâcher-prise et à se détendre.

J'utilise régulièrement le cycle inférieur avec mes patients en cas de manifestations psychosomatiques, notamment en cas de syndrome de l'intestin irritable et d'autres troubles d'origine psychogène.

C'est une technique incontournable pour gérer le stress et lutter contre la fatigue et le surmenage.

Rédaction : Delphine Goldsztejn
Phytothérapeute

Septembre 2017