

Le training autogène de Schultz

psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Methodes/Articles-et-Dossiers/Le-training-autogene-de-Schultz

16 juillet 2009



Il apprend à se relaxer n'importe où, n'importe quand, sans que l'on ait besoin d'autre chose que la force de sa pensée. Le bénéfice : enrayer son stress en quelques minutes.

La méthode

Ca commençait toujours de la même façon : des battements cardiaques en crescendo, les paumes des mains qui se mettent à coller, la crise de larmes à fleur de peau... Ariane s'en souvient : lorsqu'elle tirait trop sur la corde, qu'elle cumulait près de soixante heures de présence au bureau dans la semaine, c'était la crise de stress assurée. « Je ne dis pas que je ne suis plus anxieuse aujourd'hui, mais je sais que je peux gérer mes trop-pleins émotionnels, explique-t-elle. Grâce au training autogène, j'ai appris à me détendre quand je veux et donc à prendre du recul, même au boulot. » Fini le temps où cette directrice artistique fermait la porte de son bureau « dix minutes pour pleurer comme une gamine ». Désormais, quand Ariane s'enferme, c'est pour s'autorelaxer, et ça dure... trois minutes.

« Avoir la capacité d'entrer en relaxation n'importe où, à n'importe quel moment, dans n'importe quelles circonstances, sans avoir besoin d'autre chose que la force de sa pensée », telle est, en effet, la proposition du training autogène de Schultz. Originalité de la méthode ? Son influence sur les différentes techniques de relaxation (elle est notamment à l'origine de la sophrologie) et son protocole extrêmement rigoureux, « qui consiste à répéter des phrases suggestives et clairement codifiées, du type "Je suis relaxé" ou "Mon cœur bat de façon régulière", explique Françoise de Lesdain, psychothérapeute. Cela conduit progressivement le pratiquant à développer un véritable "conditionnement", pour parvenir quand il le souhaite à la maîtrise de ses émotions. »

Si le training autogène permet de lutter contre le stress et la fatigue, de renforcer sa mémoire, de développer sa capacité d'introspection et de concentration, il est préconisé aussi dans le cas d'affections cardiaques, d'hypertension artérielle, de dysfonctionnement respiratoire, de problèmes circulatoires... On

raconte l'histoire d'un alpiniste bloqué trois jours dans une crevasse après une avalanche : à l'arrivée des secours, il expliqua qu'il avait maintenu active sa circulation sanguine, notamment dans les pieds et les mains, en récitant la formule de chaleur qu'il avait apprise grâce à cette méthode.

Cadres surmenés, mères de famille trop anxieuses, adolescents angoissés, sportifs de haut niveau confrontés à la compétition... Aujourd'hui, les candidats à l'apprentissage ne manquent pas. Dispensés par des psychothérapeutes, des sophrologues, des relaxologues, et même par quelques professeurs de sport, les cours sont indispensables. Après six mois de formation (à raison d'une ou deux séances par semaine), on est prêt à pratiquer seul dans son fauteuil de bureau, ou allongé sur son lit.

L'induction au calme

Première consigne avant d'entamer le processus : l'induction au calme. Installé confortablement en position allongée ou assise (le dos rond, le menton vers la poitrine), les yeux clos, on procède à un relâchement musculaire progressif grâce à la formule : « Je suis tout à fait calme ». « Le but est de rendre cette phrase aussi présente que possible pour générer un état "d'autoconcentration" », précise Théodore Nasset, psychologue clinicien, psychothérapeute et sophrologue.

Une fois que la personne a franchi cette étape, elle peut alors enchaîner les deux exercices "fondamentaux" ainsi que les quatre exercices "complémentaires".

Le rééquilibrage énergétique

Premier objectif : le rééquilibrage énergétique.

Deux formules sont utilisées : « Tout mon corps est lourd » et « Mon corps est tout chaud ». Dans les deux cas, le relâchement se fait progressivement. « On débute avec "Mon bras droit est tout lourd", phrase qui doit, comme les suivantes, être répétée cinq ou six fois », explique Michel Roy, relaxologue. Après avoir décontracté son bras, le patient modifie la formule pour que la sensation se généralise à l'ensemble de son corps : « Mes deux bras sont lourds », « Mes jambes sont lourdes », « Tout mon corps est lourd », puis « Mon bras droit est tout chaud », « Mon dos est tout chaud », « Mon corps est tout chaud »...

« Dans l'expérience de la pesanteur, la sensation de lourdeur provient du relâchement musculaire auquel s'abandonne la personne, remarque le thérapeute. Par le biais de l'expérience de la chaleur, elle fait ensuite augmenter la température de son corps. Ce réchauffement correspond à une vasodilatation des vaisseaux sanguins et permet de réguler le flux sanguin. » Arrivé ce stade, l'individu est capable de se relaxer en deux ou trois minutes en globalisant les formules dans la seule phrase : « Je suis tout à fait calme, mon corps est lourd et tout chaud. »

Quatre formules "complémentaires" viennent parfaire la relaxation déjà obtenue.

1) La première, « Mon cœur bat calme et fort », vise à supprimer l'état d'excitation en agissant sur le rythme cardiaque et se prononce en posant sa main sur la poitrine. « Dans sa vie quotidienne, la personne prononcera cette induction afin de lutter contre le stress : l'entraînement à la prise de conscience de l'affolement cardiaque permet, en effet, de maîtriser le phénomène », explique Françoise de Lesdain.

2) Deuxième formule : « Je suis toute respiration. » En se concentrant sur son souffle, le pratiquant trouve un rythme respiratoire proche de celui qu'il a en dormant, ce qui indique un relâchement de la musculature respiratoire. A noter : il arrive fréquemment que l'état de relaxation dans lequel entre alors l'individu suscite chez lui ce que l'on appelle des « décharges autogènes ». Ces sortes de secousses (frissons, bouffées de chaleur, tremblements, etc.) signalent l'efficacité des exercices, car elles montrent que la personne se libère de ses tensions.

3) et 4) Troisième et dernière formule : « Mon plexus solaire est tout chaud. » Après avoir placé sa main sur son abdomen, l'individu tente de ressentir dans cette partie du corps des ondes de chaleur intense. Pour éviter le déclenchement de vertiges ou de céphalées, la phrase « Mon front est agréablement frais » est aussitôt enchaînée. « Cette mise en dérive de la tête par rapport au corps permet de la tenir à l'écart du phénomène de vasodilatation dû à la chaleur, remarque Michel Roy. Lorsqu'il en est arrivé là, le pratiquant se trouve dans un profond état de détente et de bien-être. Il recharge ainsi ses batteries pour mieux reprendre ses activités. »

Pour aller plus loin

Depuis plusieurs années, le training autogène est utilisé par de nombreux sportifs de haut niveau comme « complément » à l'entraînement classique. En effet, la maîtrise de la chaleur et de la lourdeur favorise la récupération des fatigues physiques et nerveuses, et la capacité à bien dormir. Par ailleurs, l'état de concentration sur le corps facilite le « recentrage » et l'affaiblissement des stimuli stressants. En outre, la visualisation induite par cette méthode permet, dans le calme de la relaxation, de dépasser des situations à problèmes et d'élaborer plus facilement des stratégies tactiques.

La reprise

Le retour à un état de tonicité fait l'objet d'une attention toute particulière. « La reprise est un moment capital. Mal réinsérée dans le mouvement de la vie, une personne peut, en effet, éprouver des difficultés telles que l'engourdissement d'un membre, de forts maux de têtes, des fourmillements désagréables... », reprend le relaxologue. En pratique, cette reprise s'amorce par quelques mouvements vigoureux de flexion des avant-bras, suivie d'une respiration profonde et de l'ouverture des yeux.

Le training autogène est une variante de l'autosuggestion. Lorsque l'on parvient à suivre ce processus dans son entier, il est ensuite possible de lui apporter quelques modifications pour l'adapter parfaitement à ses exigences psychophysiologiques. Certains utilisent ainsi des "formules organo-spécifiques", qui permettent d'agir sur une zone précise du corps. Pour guérir une rhinite par exemple, on prononcera « Mon nez est frais ». De même, la répétition de "formules intentionnelles" peut agir sur le comportement : « Je sais que je ne vais pas fumer » favorisera l'abstinence, « Je suis courageux » renforcera une décision, « L'alcool m'est indifférent » neutralisera une tentation nocive

Décontraction et thérapie

C'est en 1932 que Johannes Heinrich Schultz, professeur de neurologie et de psychiatrie en Allemagne, fait paraître la première édition de son ouvrage traitant du training autogène. Quelques années après s'être enthousiasmé pour le mouvement psychanalytique et l'usage de l'hypnose, l'objectif de ce

psychothérapeute de Berlin est établi : proposer une méthode thérapeutique moins longue, plus simple que l'analyse, et qui n'entraîne pas de risque de "dépendance" entre le patient et son thérapeute.

Postulant que « le corps peut agir sur l'esprit » et que « la décontraction peut représenter l'élément essentiel d'une thérapie », Schultz travaille à partir d'une série d'exercices d'auto-induction pour permettre aux individus de se conditionner. S'il ne transmet sa technique qu'aux seuls médecins, celle-ci est désormais adaptée et dispensée par de nombreux relaxologues, sophrologues et psychothérapeutes. Avec un protocole moins strict que celui de la version originale (Schultz l'avait codifié en minutes), le training autogène d'aujourd'hui se veut aussi moins analytique. Le second cycle prévu par Schultz, plus spirituel, est en effet peu utilisé.