

La relaxation qui nous vient du nord

Autor(en): **Allgöver, Carole**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Actio : un magazine pour l'aide à la vie**

Band (Jahr): **95 (1986)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-682269>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Le training autogène

La relaxation qui nous vient du nord

Très répandu dans les pays anglo-saxons, le training autogène gagne de plus en plus d'adeptes sous nos latitudes. Mieux vaut cependant suivre un cours avant de pratiquer individuellement cette technique de relaxation.

Carole Allgöwer*

Un des cours proposés par les Centres de Prévention des Ligues de la Santé est un cours de relaxation. Il s'agit de la méthode du «training autogène», méthode qui a été mise au point il y a plus de 50 ans par le Docteur Schultz. Ce médecin allemand s'est basé sur des travaux de recherche personnels, ainsi que sur certaines techniques de méditation orientales, pour élaborer une technique de relaxation adaptée à l'homme occidental, dénuée de toute connotation mystique.

Cette méthode a été choisie par les Centres de Prévention des Ligues de la Santé parce qu'elle peut – une fois acquise – être pratiquée sans aide extérieure (cassette enregistrée ou moniteur, par ex.), n'importe où et n'importe quand. Elle donne un maximum d'autonomie à la personne qui veut se détendre.

Traquer le stress

Le stress est un fléau connu dans notre civilisation, et de plus en plus de personnes ont envie de le combattre pour mieux vivre. Ainsi, le stress n'est en effet pas seulement réservé à l'homme d'affaires, mais il concerne aussi la jeunesse (l'écolier, l'étudiant, l'apprenti), la femme, la mère de famille, l'ouvrier, l'employé. Chacun d'entre nous est soumis à un certain stress quotidien, fait de surmenage, de bruit, d'irritabilité, d'anxiété, de fatigue.

La méthode du training autogène procède par autohypnose et par une concentration sur des sensations physiques. Pour la personne qui cherche à l'apprendre, il faut un enseignement précis et un

grand entraînement personnel. L'apprentissage comprend dix exercices types, travaillant successivement la relaxation du tonus musculaire en induisant le sentiment de lourdeur de tout le corps. Ensuite, on passe à l'exercice de la chaleur, où l'attention est portée sur la circulation du sang. Dans l'exercice dit «du cœur», on apprend à ralentir les battements. Puis on exerce le contrôle de la respiration diaphragmatique. On passe ensuite à la découverte du «plexus solaire», exercice qui concerne les organes abdominaux, pour terminer enfin avec l'exercice de la fraîcheur du front.

Les exercices de chaleur (amélioration de la circulation sanguine), du ralentissement des battements du cœur, de respiration (meilleure «ventilation») et du «front frais» (irrigation du cerveau) contribuent à

améliorer l'équilibre du système cardio-vasculaire.

Bien entraînée, la méthode du training autogène permet d'atteindre, en quelques minutes d'immobilité, une sensation de détente profonde. Elle ne demande pas plus de 10 minutes d'entraînement par jour et elle s'apprend en 10 séances qui durent environ 1 h 15 chacune.

Le training autogène développe les facultés de détente et de concentration. Il améliore la mémoire et la capacité d'apprendre et contribue également à une diminution de l'angoisse personnelle.

Au-delà de la technique, qui reste toujours la même, l'animateur du cours s'efforce de favoriser une discussion de groupe sur la perception des sensations de détente, ainsi que sur la manière dont chacun vit le stress.

Les groupes de participants

ne dépassent en général pas le nombre de 10 personnes, ce qui permet à chacun de s'exprimer sur ce qu'il ressent, d'analyser ce qui déclenche en lui le stress et de chercher, à partir de là, ce qu'il peut faire pour modifier certains comportements ou certains facteurs extérieurs. De ce point de vue, la méthode, ainsi que la manière dont elle est pratiquée, favorise l'autonomie personnelle de chacun.

La personne qui pratique le training autogène arrive par la suite à se détendre physiquement et psychiquement, étant donné qu'en se concentrant sur les différentes sensations physiques, elle met son «état mental» au repos.

Le training autogène se pratique assis ou couché, au bureau, au volant d'une voiture ou avant de s'endormir. On peut l'appliquer dans le but de «recharger ses batteries» ou tout simplement dans le but d'une détente réparatrice.

Le training autogène, dont l'efficacité a été démontrée, est utilisé par les grands sportifs. D'autre part, cette méthode de relaxation est la plus répandue en Allemagne et dans les pays anglo-saxons. □

Photo: Ligues de la santé



* Coordinatrice, Centre de prévention des Ligues de la Santé, Lausanne.