Zeitschrift: Actio : un magazine pour l'aide à la vie
Herausgeber: La Croix-Rouge Suisse
Band: 95 (1986)
Heft: 6

Artikel: La relaxation qui nous vient du nord
Autor: Allgöver, Carole
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-682269

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 Allgöver**

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 consonance 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 en 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.

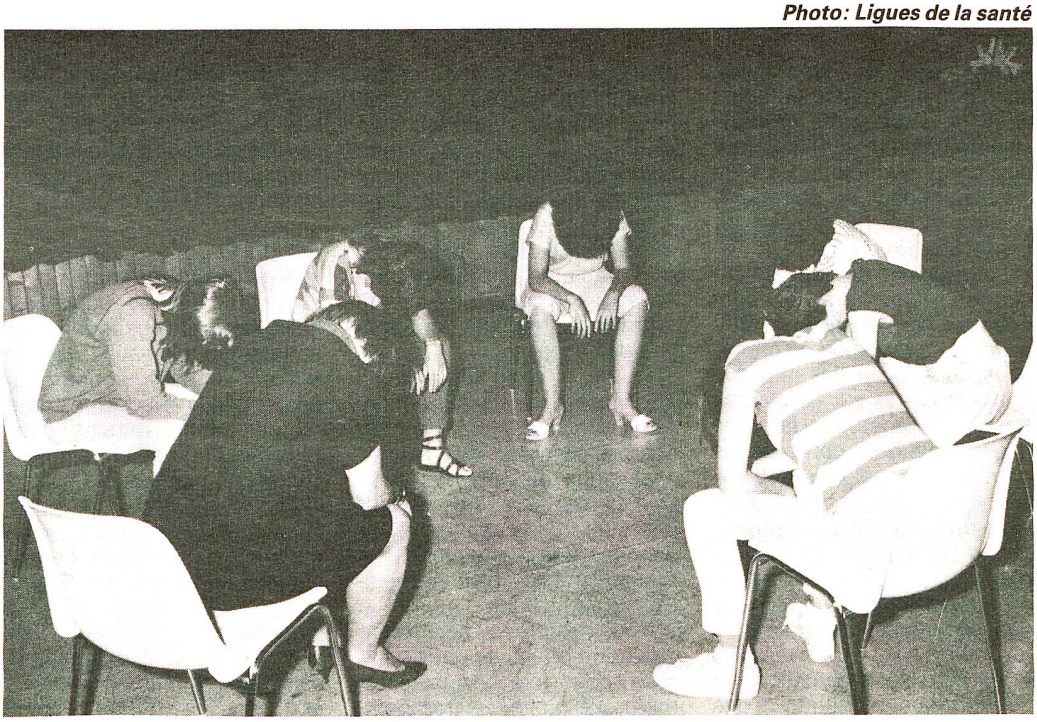
Les groupes de participants ne dépassent en général pas le nombre de 10 personnes, ce qui permet à chacun de s'exprimer sur ce qu'il ressent, d'analyser ce qui déclenche en lui le stress et de chercher, à partir de là, ce qu'il peut faire pour modifier certains comportements ou certains facteurs extérieurs. 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.