

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1962)

Heft: 184

Artikel: La Relaxation

Autor: Bex, Georges

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929760>

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: 30.04.2026

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

LA RELAXATION

Par Georges Bex, Lausanne

Les progrès inouïs de la médecine en ce 20^{me} siècle, disons depuis quelques 25 ans, ont pour conséquence non seulement le prolongement de la vie humaine, mais encore le retardement du vieillissement. Si, peut-être jusqu'au début du siècle, un adulte était considéré comme vieux à cinquante ans, ce n'est plus le cas aujourd'hui, en dépit du terme de «croulant» que lui attribua fort injustement l'ex-nouvelle vague».

Toutefois, la vie moderne avec son agitation, son téléphone, ses «bus», ses courses multiples et éreintantes a fait naître une Science nouvelle : la médecine psychosomatique, laquelle médecine n'a pas manqué de s'imposer parce que répondant à un besoin réel. Songeons que le maître Alexis CARREL a dit «Quoique édifiée par nous, la civilisation n'est pas faite à notre mesure».

L'homme en tant qu'organisme a été analysé, mesuré, ses organes minutieusement étudiés, ses fonctions soigneusement contrôlées. Le médecin connaît donc la machine humaine dans tous ses détails, et pourtant ce qui est à la base même de certaines perturbations organiques échappe à ses recherches. C'est alors le complexe psychonerveux qu'il faut incriminer. C'est donc là le point à cerner, la cause à mettre en lumière.

Eh oui ! La vie trépidante, les exigences du métier, le perpétuel qui-vive sur lequel nous vivons presque tous, ne sont pas sans répercussion sur notre pauvre organisme humain, et ce surmenage nerveux atteint toutes les classes de la société, de la plus privilégiée à la plus modeste. Personne ou presque n'y échappe ! . . .

Aussi faut-il réagir avant que ce surmenage ne passe plus inaperçu et qu'une bonne maladie ne vienne désorganiser nos occupations. Les milieux sociaux ont étudié la question et on en est arrivé à octroyer de plus longues vacances à l'employé, à diminuer son horaire de travail quotidien. Mais comment celui-ci conçoit-il son délassement ? Il le cherche en général dans les spectacles, cinéma ou autres, la télévision, la radio, les concerts, etc. . . .

Par ailleurs, on sait qu'il existe des livres et des revues écrits à l'intention des surmenés, puis que les «digests», les journaux, les émissions radiophoniques essaient même de penser pour nous, de nous donner des concentrés de ceci ou de cela, des conseils ou des recettes salutaires. Mais il semble que rien de ceci n'apporte une solution au surmenage qui nous paraît être le mal du siècle.

Certes, les vacances ne sont pas un luxe et des vacances de moins de trois semaines n'apportent qu'une détente courte et illusoire. Cependant, prendre des vacances, c'est une véritable technique, car étant habitués à une certaine fréquence de vivre à la ville, il faut savoir rompre les amarres, oublier ses soucis, se laisser vivre tout simplement, afin que notre mécanisme suractivé se détende enfin.

Il est à remarquer, ainsi que je l'avais déjà dit il y a quelque dix ans, que ce n'est pas l'importance du nombre d'heures de travail que nous effectuons chaque jour qui nous mine, mais bien plutôt l'intensité des efforts déployés pour accomplir notre tâche quotidienne et qui plus est, la dispersion de ceux-ci.

Le mal est au-dedans, les causes en sont externes. C'est donc le récepteur qui est surmené, c'est celui-ci qui a besoin de vacances. C'est pourquoi tout ce qui le surmène doit être supprimé . . . Mai peut-on supprimer complètement l'agitation, le bruit, les soucis, les tensions, les angoisses, les responsabilités ?

Le problème est multiple dans ses aspects. Il faut le reprendre périodiquement et s'efforcer de prendre l'habitude de détendre nos centres nerveux en les reposant. Il faut que notre accumulateur d'énergie vitale puisse être rechargé, et pour cela il faut se reposer.

Il y a une hygiène mentale à adopter : l'homme double volontairement ses soucis parce qu'il a la néfaste habitude d'ajouter dans son esprit, à ceux du jour ceux du lendemain, et même parfois ceux du sur-lendemain.

On est parfois accablé par une difficulté qui nous paraît insurmontable, mais si au lieu de la voir dans son bloc, on en concevait les étapes successives, la difficulté deviendrait surmontable. Il y a, a dit à ce propos le Dr DECORMEIL avec beaucoup d'humour, une philosophie simpliste à adopter : c'est d'acheter l'existence à tempérament.

Il y a des disciplines spirituelles qui ont fait leurs preuves. Il n'est pas nécessaire d'être Japonais pour tirer profit des leçons de sagesse et de beauté que nous donne OKAKURA KAKUZO dans son livre du Thé. Pour comprendre le «théisme», écoutez ce que dit l'auteur du livre du Thé : «Le fait que le Japon s'est trouvé si longtemps isolé du reste du monde a aidé puissamment, en développant le goût de la vie intérieure, à propager le théisme. Nos maisons et nos habitudes, notre façon de nous vêtir et notre cuisine, notre porcelaine, notre laque, notre peinture, notre littérature même, tout chez nous a subi son influence. Personne ne peut l'ignorer qui connaît la culture japonaise. Il a pénétré dans les maisons les plus nobles ainsi que dans les plus humbles demeures. Il a appris à nos paysans l'art d'arranger les fleurs». Les Japonais disent volontiers d'un être insensible à l'art, à la beauté, à ce sens de l'humain, qu'il manque de thé.

«La chambre du thé (le Sukiya) ne prétend pas être une pièce extraordinaire par son aspect. Elle est très propre, elle est vide, elle est aussi la chambre de la fantaisie. Elle peut recevoir une œuvre d'art, une peinture, une porcelaine, un coquillage, une fleur, mais seulement une chose à la fois. C'est RIKIU, au seizième siècle, qui a institué les formalités de la cérémonie du Thé. Pour entrer dans la chambre du thé, il faut préparer un état d'âme. Le maître du Thé entre le dernier... Tout est silence sauf le bruit du thé qui bout. Tous admirent ce que le maître du thé a soumis à leur méditation, car c'est de cela qu'il s'agit; c'est donc aussi la chambre de la fantaisie car chacun voit différemment la même œuvre. C'est un autre maître du thé qui dit : «Quand j'étais jeune, je louais le maître dont j'aimais les tableaux, mais à mesure que mon jugement mûrissait, je me louais moi-même d'aimer ce que

les maîtres avaient choisi pour me le faire aimer.»

Dans la chambre du thé, la discussion est orientée par l'œuvre que le maître offre aux regards des visiteurs, à leur méditation, des perspectives nouvelles se font jour.

J'aime terminer cette incursion au Japon en reprenant une pensée d'Okakura KAKUZO : «Ceux d'entre nous qui ignorent le secret de régler convenablement leur propre existence sur cette mer tumultueuse de troubles insensés que nous appelons la vie, vivent dans un état de souffrance perpétuel, tout en essayant, mais en vain, de paraître heureux et satisfaits».

Ce préambule me paraissait nécessaire pour aborder le problème de la relaxation et surtout pour lui donner son cadre à la fois physique et psychique, spirituel même.

Le physiothérapeute ne doit pas être étranger aux techniques de la relaxation. Pratiquement, il crée déjà par ses techniques masso-thérapeutiques une certaine détente qui est pour une bonne part dans le succès de son intervention. A noter qu'en gymnastique également, le repos doit suivre l'effort.

On sait que la «Relaxation» selon le principe américain à la mode n'est pas seulement une technique de la position allongée sur une chaise plus ou moins spéciale. C'est beaucoup plus que cela. C'est une certaine détente morale et mentale qui doit donner une conception nouvelle à notre activité, nous permettre de gérer nos forces psycho-nerveuses.

Si, comme on le prétend, «la charité» bien ordonnée commence par soi-même, cet axiome est particulièrement juste en l'occurrence : En effet, ce n'est qu'une fois maître nous-même de cette technique que nous pourrions en faire profiter nos patients.

Un médecin me disait dernièrement : «Je ne comprends pas pourquoi vous autres, physiothérapeutes, acceptez ce terme de «relaxation qui n'est pas français». J'ai consulté le «Petit Larousse» qui dit ceci : «Relaxation veut dire relâchement de la tension existant dans le muscle, même à l'état de repos, en vue de permettre à l'or-

ganisme, et par suite au système nerveux, une détente parfaite».

Je suppose que l'être humain vivant à l'état sauvage, donc naturel, n'a jamais senti la nécessité consciente de la relaxation. Il obéit tout naturellement à la grande loi des repos rythmés, passant ainsi de l'action à l'inaction. Quant à nous, civilisés, esclaves de la civilisation moderne, c'est notre état d'assujettissement à la vie civilisée avec tout ce qu'elle comporte de suractivité, de rivalités, de tensions, de soucis, qui a fait que l'idée du repos scientifiquement conçu s'impose à nous. Et voilà comment sont nées les techniques de la relaxation.

Si cette science, telle qu'elle est conçue actuellement, a débuté avec notre siècle, il faut se souvenir de la large place qu'elle a eue dans l'hygiène selon la philosophie du Yoga hindou. En voici un aperçu :

Les Yoguins estiment qu'il ne suffit pas d'amasser toujours plus de Pranâ (considérons ici le Pranâ comme force vitale). Encore faut-il apprendre à ne pas le dépenser inutilement. L'économie prânique est aussi un des fondements du Hatha Yoga.

Dans notre comportement quotidien, la vie s'écoule goutte à goutte comme un robinet mal fermé... et le soir nous sommes surpris d'avoir épuisé nos forces sans les avoir employées, dans bien des cas du moins.

Relaxation ne signifie point paresse. L'exemple familial donné par les Yoguins à leurs élèves est le chat. Regardez un chat étendu, pesant, calme, inerte, complètement décontracté comme une bête morte. Mais qu'une souris se montre à l'horizon et hop ! D'une admirable détente des reins, l'élastique Raminagrobis bondit sur l'imprudente bestiole. C'est alors un petit fauve, avec ses muscles en place et à point, ses rouages huilés, d'une agilité d'autant plus redoutable qu'il vient d'emmagasiner une forte réserve de pranâ pendant son repos si complet.

La maxime indienne : «Toute pensée engendre l'action» est surtout vraie en physiologie. Les pensées vagabondes sont donc de grandes gaspilleuses d'énergie. Il faut apprendre à se détendre, à lutter contre les crispations, les pensées négatives nées

de la colère, de l'anxiété, de l'impatience. Par exemple, une personne assise dans un train, qui voudrait arriver plus tôt à destination, perd beaucoup de pranâ en aidant imaginairement à pousser le train, alors qu'elle eut pu se reposer sur une couchette du convoi. Autre exemple : une dame anxieuse qui craint la vitesse et crispe sa main sur un accoudoir d'auto n'empêchera pas la catastrophe si celle-ci doit se produire, en restant ainsi tendu, mais le fait est qu'elle épuise à coup sûr sa réserve de pranâ.

La posture choisie par les Yoguins est le «Sâvâsana» (de Sâvâ- = cadavre et âsana = posture).

Si l'on observe un bébé, on est frappé par ses gestes gauches et imprécis. Il manifeste sa joie ou sa peine en agitant tous ses membres et cela sans souplesse et même sans but précis. Ce ne sera que plus tard, avec ses premiers sourires, qu'il aura des gestes ayant un sens plus ou moins exact. Rigidité et relâchement vont commencer chez lui à symboliser des sentiments. La colère se manifeste par une augmentation du tonus et il est à noter que chez l'adulte impulsif, ce symbolisme persiste, ne disparaissant pas complètement. Il y a des hyper-émotifs toujours dans l'attente de dangers imaginaires qui n'arriveront peut-être jamais.

Et nous en arrivons alors au point capital :

Apprendre à se détendre, à lutter contre les crispations !

Il est exact que nos émotions sont tellement liées aux mécanismes viscéraux qui les traduisent que s'il n'y avait pas ces manifestations viscérales, il n'y aurait pas d'émotion. Nous pouvons donc en conclure que le tonus, manifestation psycho-motrice est la conséquence d'états intérieurs, souvent fâcheux. Pouvons-nous l'influencer ? Avez-vous déjà observé que le seul fait de relâcher les épaules détend tout notre comportement intérieur ?

J'ouvre ici une parenthèse pour citer les pionniers de l'époque moderne : J. H. Schultz, Jacobson, Arjuriaguerra, Alginer, Jarrau, Gerda Alexander et bien d'autres encore.

Il semble que dans l'état actuel des choses, la méthode la plus répandue soit celle du traitement autogène de SCHULTZ, méthode considérant aussi bien l'aspect physiologique l'aspect psychologique de la question. Son champ d'application est extrêmement vaste. La méthode de JACOBSON me paraît plu près de nous, c'est-à-dire plus facile à incorporer aux techniques physiothérapeutiques.

Il convient ici de nous remémorer quelques notions scientifiques sur le tonus. Si vous prenez un ouvrage de physiologie sur cette question, vous verrez combien son étude est compliquée : ce qui hier encore était une vérité ne l'est plus aujourd'hui. Ce qu'il faut dégager de notre étude sur la relaxation et pouvoir mieux comprendre celle-ci, c'est que tout se passe comme si à force de suractiver son mécanisme, à force de lutter en vieillissant, notre tonus subissait une atteinte profonde, qui le modifie en lui faisant perdre quelque chose. Et pourtant, le dit tonus reste quand même une notion d'équilibre : entre l'atonie et l'hypertonie, il y a le tonus normal.

Nous choisisons donc une méthode qui vise particulièrement le plan physique, car on ne peut pas influencer le seul plan physique sans avoir une heureuse répercussion sur le mental. Nous pouvons tirer parti de la méthode de JACOBSON et particulièrement de la forme dite de relaxation progressive. Elle s'oriente vers une diminution d'un fonctionnement cérébo-neuro-musculaire excessif par relaxation directe de la partie périphérique des circuits entraînant, par voie de conséquence, la mise au repos du cortex.

Je ne puis évidemment parler que de ma propre expérience que je vous expose ici : je n'ai pas voulu suivre exactement la méthode SCHULTZ ou celle de JACOBSON, d'abord parce que je ne souffre d'aucun trouble nécessitant une forme plus qu'une autre de relaxation et ensuite parce que j'ai tout de même encore assez pratiqué la relaxation suivant l'hygiène du Hatha Yoga.

Voici ma manière de procéder : Aimant le confort, je m'étends aussi confortablement que possible, quoique ce me soit pas une nécessité. Il faut savoir se relaxer même debout, comme les soldats suisses du

Vatican, qui se relaxent au garde-à-vous. C'est évidemment d'une relaxation progressive qu'il s'agit là !

Il ne faut pas être gêné par des vêtements étroits, ni par des accessoires tels que ceinture, cravate, etc.. Comme pour le massage, il s'agit de s'installer au mieux, surtout au début de l'expérience. Le fait de s'organiser pour se relaxer commodément donne plus de valeur à la phase qui doit servir d'indicatif à toute notre séance : «JE SUIS CALME». Ce n'est plus une formule d'auto-suggestion, c'est plus et mieux, c'est déjà une constatation.

Le premier but à obtenir, c'est la détente musculaire. Personnellement, il me suffit de contrôler mentalement mes différents groupes musculaires pour arriver à perdre le message périphérique. Si j'arrive à ne plus sentir si ma jambe droite est très près ou au contraire éloignée de la gauche, j'estime avoir obtenu une bonne relaxation.

J'attire encore votre attention sur la détente de certains groupes musculaires, comme les épaules, la gorge, la langue, le front : simple question de contrôle.

Alors je passe à la deuxième phase, celle de l'effet circulatoire. Là non plus n'ai aucune difficulté. Pensez un peu à ce qui arrive si vous parvenez à la déconnexion musculaire : automatiquement, un équilibre s'établit entre la vaso-constriction et la vaso-dilatation. Il faut cependant être conscient combien cet état de chose est bénéfique. Je m'efforce de sentir battre mon cœur à un rythme tranquille et bienfaisant, un peu dans l'état de quelqu'un vivant dans un paradis et s'en rendant compte. Vous serez d'accord avec moi pour reconnaître qu'on oublie souvent d'être conscient des privilèges qui vous sont accordés.

C'est à ce moment que je commence la relaxation respiratoire. Je laisse l'expiration se faire simplement plus à fond. Le seul fait d'y penser suffit à cela, ce n'est donc pas une expiration poussée. Puis l'inspiration devient alors automatiquement plus profonde, mais naturelle. J'en ai la preuve par la continuité de ce rythme qui s'installe et qui est bienfaisant. J'ajoute alors le «Prânayama» à mon procédé. Si je crois, et je le crois intensément, que l'air que nous inspirons possède un

pouvoir divin, alors le seul fait de respirer consciemment «dans un état de grâce» transforme immédiatement la teneur de mon mental. C'est là un fait courant dans la pratique de la philosophie du Yoga. Voilà pour ce qui est de ma propre expérience.

Le surmenage qui est donc le mal de notre temps ne s'en prend pas qu'aux intellectuels distingués, ce qui fait qu'on trouve dans toutes les classes sociales des déprimés, des phobiques, des obsédés, des angoissés et aussi tous ces autres petits anxieux que sont si souvent les hyper-émotifs, les inquiets, les douteurs, les timides, les instables, les pessimistes, les insomniaques, et j'en passe...

Ce sont des clients habituels de la médecine générale auprès de laquelle ils vont chercher un soulagement sensible aux poussées de leurs troubles. Cependant, nous sommes souvent appelés, nous autres physiothérapeutes, à faire usage de notre technique en ce qui concerne la relaxation qui est devenue un besoin pour la femme et l'homme du 20^{me} siècle.

Le surmenage répond à un ensemble de symptômes morbides bien déterminés. Les troubles qu'il fait naître sont multiples et variés. Il importe donc de savoir les dépister. Le plus souvent, c'est une question d'état général et en particulier de fatigue inexplicée. Plus qu'une fatigue même il s'agit la plupart du temps d'un épuisement profond et durable que nous appelons volontiers «le coup de pompe». C'est une impression d'épuisement physique avec lassitude extrême et, du point de vue psychique, état de fatigue et d'anéantissement avec diminution de la mémoire, impossibilité de fixer l'attention, sentiment de découragement, etc.

Les petits déséquilibrés nerveux — qui sont en nombre — ne sont souvent que des surmenés méconnus. Il faut leur redonner calme et repos pour leur rendre du même coup sérénité et équilibre.

L'individu du type «agité» ne peut être considéré comme un malade, mais son agitation extrême, outre qu'elle est une cause de fatigue pour son entourage, tend à modifier le fonctionnement de ses glandes endocrines. L'exaltation qui en découle peut lui procurer un sentiment temporaire d'euphorie, mais il court les risques d'une rup-

ture d'équilibre.

Remarquons aussi que si l'asthénie est due à la fatigue, à une dépense de forces dépassant les possibilités du sujet, la psychasthénie est due à l'hyperémotivité, à l'anxiété. Le malade se fixe sur son émotion sans pouvoir arriver à s'en débarrasser. C'est du surmenage cérébral.

Il ne faut pas ignorer que ces troubles nerveux ou psychiques entraînent des désordres organiques, l'organe le plus faible du surmené étant bien sûr le premier atteint.

Troubles digestifs : Les émotions choc stoppent la digestion, elles peuvent dérégler les fonctions hépatiques et notamment l'émission de la bile : les migraines et autres misères physiques en sont des conséquences.

Troubles cardiaques : ce ne sont pas les moins importants, car l'hyperémotivité et l'affaiblissement du sympathique augmentent la fréquence des battements du cœur. Les essoufflements, les nausées, les vertiges ont souvent pour origine un surmenage nerveux qui a créé chez le surmené une circulation défectueuse.

Troubles des reins : Il est logique de penser que l'épuisement nerveux et le désordre endocrinien que celui-ci accroît fatigue le rein.

Vis-à-vis des sujets surmenés et qui subissent la conséquence de leurs erreurs, la conduite à tenir est théoriquement simple, mais s'il est aisé de relever les erreurs d'hygiène, il est parfois plus difficile de les corriger.

Mais la vraie, la seule thérapeutique valable réside dans l'organisation : le temps de travail importe moins que la qualité de ce travail. Méditons cette pensée du Dr TOULOUSE : «Il faut s'astreindre à travailler avec lenteur, d'autant plus posément qu'on a plus à faire.» un travail effectué rapidement use plus le mécanisme humain ainsi suractivé qu'un travail exécuté calmement et posément aussi important que celui-ci puisse être. Une vie hyperactive ne manque pas d'engendrer le surmenage et le problème est immense, car le surmenage est comme on l'a vu générateur de déséquilibre. En outre, et en fait, il ouvre la porte à de nombreuses maladies.

Si la relaxation à elle seule n'est pas suffisante pour venir en aide à ce genre de patients que sont les surmenés, jointe aux moyens physiothérapiques dont nous disposons, elle offre un concours qui n'est certes pas négligeable, bien au contraire. Sachons que vingt minutes de relaxation bien menée peuvent être aussi bienfaites que plusieurs heures de profond sommeil.

C'est pourquoi il convient d'enseigner au patient à acquérir une parfaite détente et il est bon de savoir qu'il y a des exercices fort utiles pour atteindre ce but, exercices que nous passerons en revue tout à l'heure.

La relaxation peut avoir son indication dans la cinésithérapie en orthopédie : il n'est que de penser à l'importance du repos musculaire en posture correctrice. A ce propos, j'ai du reste déjà relevé dans un travail sur la cinésithérapie post-fracturaire l'importance de la méthode de JACOBSON à laquelle on peut initier le patient dès le début de l'immobilisation.

Par ailleurs, nous savons tout l'intérêt qu'il y a d'avoir affaire à des patients détendus, sans crainte aucune pour abandonner leur articulation malade entre nos mains. De même en gymnastique respiratoire, tout particulièrement dans les cas d'asthme, notre but est de faire relaxer le malade qui est angoissé. Puis encore, en gymnastique prénatale, la relaxation domine toute la technique y relative.

Enfin, il est à remarquer que la relaxation prend une singulière valeur si l'on considère que le quart de notre énergie est dépensé en gestes et en contractions inutiles. Sa pratique est réellement devenue un besoin dans notre vie mécanique et trépidante.

«Hâte-toi lentement» est le nom d'un jeu de pions, mais on pourrait en faire une forme de slogan ou de maxime que l'on ferait mieux d'adopter, surtout que l'on sait que «si l'on veut voyager loin, il faut ménager sa monture». Pensons-y et faisons ces sentences nôtres dans la mesure du possible, puis efforçons-nous de faire admettre ces principes à nos patients.

La pratique de la relaxation

Il faut s'exercer évidemment à la relaxation totale et demander à nos patients de s'y exercer eux-mêmes, car c'est ce que nous aurons en vue d'obtenir d'eux. Toutefois, il est à remarquer qu'une relaxation partielle peut déjà être intéressante à bien des égards.

Pour une meilleure démonstration, je choisis la relaxation en position assise. On exercera cette pratique de préférence dans un endroit calme, agréablement tempéré. Le patient prendra place après s'être libéré de divers accessoires vestimentaires (ceinture, cravate, etc.) ou de tout vêtement étroit pouvant se révéler gênant au cours de la leçon.

Chaque leçon commence donc par l'installation du malade assis le plus confortablement possible; il reste 3 ou 4 minutes les yeux ouverts, appréciant sa position. Il doit surtout s'imprégner de la pensée maîtresse qui doit devenir le leitmotiv de chaque séance : «Je suis calme». Il ne doit pas se suggérer la chose, mais bien plutôt la constater. Puis, après 3 ou 4 minutes, il fermera les yeux et les gardera clos jusqu'à la fin de la séance.

Après 3 minutes de tranquillité, on demandera l'exercice de contraction volontaire, par exemple l'élévation de la main droite. Cette contraction maintenue un certain temps, on demandera ensuite au patient de réaliser une non contraction et de prendre conscience de la différence. Peu à peu, ces contractions seront de plus en plus subtiles, afin de différencier la non contraction de la contraction résiduelle qui existe dans la simple *inactivité* d'un muscle qui demeure pourtant en connexion avec le système nerveux.

On peut recommencer plusieurs fois de suite si on a l'impression que la leçon ainsi donnée n'est pas assimilée. Du reste, à l'instar du pianiste qui doit répéter ses gammes constamment, nous ferons de même avec cet exercice que l'on fera reprendre à chaque séance.

Remarque : Cette leçon doit être reprise jusqu'à ce qu'un bon résultat soit obtenu. On conseillera au patient, en dehors de l'institut, de réaliser chez lui la relaxation pour une durée de 10 minute sans aucun

exercice. On lui recommandera toutefois de garder les yeux ouverts durant 2 ou 3 minutes au début de la relaxation, puis de les fermer pour les dernières minutes de «relax».

Leçon suivante. — On agira comme pour la leçon précédente, mais au lieu de la main, ce sera le biceps qu'on contrôlera cette fois. Flexion 3 minutes, puis décontraction à 0. Recommencer avec la diminution graduelle qui nous permettra de différencier la contraction résiduelle de la non contraction.

Leçon suivante. — Il s'agit de prendre conscience du poids du membre, la main en l'occurrence sur le bras d'un fauteuil. Le patient augmente la pression pendant 2 minutes, puis cesse celle-ci pour revenir au stade de la non pression, parfaitement conscient des sensations ressenties. Il faut recommencer à plusieurs reprises pour arriver à établir une bonne discrimination entre ce qui est tension résiduelle et ce qui est non tension.

Chaque région du corps peut être ainsi étudiée.

Vient de paraître

Il vient de sortir, en Belgique et en France, deux ouvrages du plus haut intérêt pour nous, physiothérapeutes. Le premier, de notre collègue et ami à la Hestre, en Belgique, Raymond Sohier, est un livre qui devrait être étudié par chacun de nous : *La Kinésithérapie de l'Épaule*. Voici pour la première fois un texte complet du traitement d'une des articulations les plus difficiles à récupérer, écrit par un physiothérapeute qui, en tant que chef physiothérapeute d'un grand hôpital, a pu étudier des centaines de cas, et qui, en tant qu'esprit scientifique et de pionnier, a su en tirer des conclusions pratiques, valables, au profit de l'exercice de notre profession.

Nous remercions Monsieur Sohier pour son beau travail qui devrait faire partie des cours des écoles de physiothérapie et se trouver dans la bibliothèque de chaque physiothérapeute, surtout s'il s'occupe des traitements post-traumatiques et des maladies rhumatismales.

Le deuxième livre est une traduction de l'allemand d'un texte de base concernant la pratique du massage du tissu conjonctif (Bindegewebmassage). Nous avons tous beaucoup entendu parler de cette technique et il est heureux que nous ayons maintenant un texte français en main pour dissiper les fausses conceptions existantes et nous permettre de savoir vraiment de quoi il s'agit et comment l'appliquer.

Ce livre nous donne la technique de Madame le Docteur Teirich-Leube et a été traduit par Armand Apell, kinésithérapeute et le Docteur H. Baldenweck de la Faculté de Médecine de Strasbourg. Il complète d'une manière heureuse la découverte de Madame Dicke qui est à la base des méthodes de massage du tissu conjonctif.

Puisque l'emploi de cette méthode rend une formation pratique spéciale absolument indispensable, nous sommes heureux de savoir que des stages sont organisés chaque année en France et en Allemagne pour répondre à cette exigence. Ceux qui s'y intéressent peuvent s'adresser à Monsieur Armand Apell M.K., correspondant pour la France, qui donne les cours de massage réflexe «Teirich-Leube» : 25, Rue Finkmatt, Strasbourg (B/Rhin), téléphone 32 36 75. Il y a un cours préparatoire à Strasbourg les 14/15 juillet, suivi de trois stages à Fribourg (Allemagne) entre le 16 juillet et le 1er août.

*

La Kinésithérapie de l'Épaule de Raymond Sohier, éd. Ad. Gœmaere, 21, Rue de la Limite, Bruxelles 3. Prix : Frs. belges 275.—

Le Massage du Tissu Conjonctif dans les Zones Réflexes. Technique et thérapie. De Madame le Docteur Teirich-Leube. Edité par les auteurs de la traduction.

A. Ruperti