

Zeitschrift: Revue économique franco-suisse
Herausgeber: Chambre de commerce suisse en France
Band: 47 (1967)
Heft: 1: L'hygiène de l'homme d'affaires

Artikel: La relaxation physique et mentale
Autor: Wintrebert, H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-887855>

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: 19.04.2026

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

La relaxation physique et mentale

par le Docteur H. WINTREBERT

(Chargé de cours de relaxation à l'Hôpital de la Salpêtrière)

Sous le terme de relaxation on groupe souvent des concepts et des méthodes d'origines fort diverses, mais dont le renouvellement actuel est certainement influencé par l'agitation de la vie moderne.

Depuis plusieurs milliers d'années des méthodes ont été inventées qui avaient pour but la détente totale de l'individu sur le plan à la fois physique et mental. La plupart du temps, ces méthodes faisaient partie des traditions culturelles, philosophiques et religieuses. C'est ainsi que, chez le YOGI, la technique tend à dépasser le plan du corps pour atteindre celui de l'esprit.

Par l'intermédiaire de différentes postures, ou « asanas », la maîtrise de différentes fonctions, dont certaines habituellement non-soumises à la volonté, est obtenue. La régulation cardiaque et respiratoire tient une grande place dans l'arrêt nécessaire à la contemplation de « l'Être ».

Une série d'exercices et d'attitudes progressivement menés et basés surtout sur des étirements intéressant les articulations aboutit à donner au corps l'élasticité nécessaire.

Ce résultat ne pouvant être obtenu que par un entraînement long et régulier est difficilement à la portée de ceux qui ne disposent que de quelques minutes par jour.

MÉTHODES DE RELAXATION

Actuellement les méthodes de relaxation dérivent soit des méthodes hypnotiques, comme celle de Schultz, mises à l'honneur au début du siècle dernier par les écoles

de Charcot à la Salpêtrière, de Bernheim à Nancy ou Freud à Vienne, soit des méthodes physiologiques comme celle de Jacobson à Chicago.

LA MÉTHODE DE SCHULTZ, appelée aussi « training autogène » recherche la maîtrise corporelle progressive par l'intermédiaire de la suggestion et de l'autosuggestion. Les formules employées sont caractéristiques comme la phrase : « Mon corps est calme et détendu », donnée par le relaxateur et reprise par le sujet un certain nombre de fois jusqu'à ce que l'effet soit perçu à la périphérie.

Les deux premiers stades à atteindre sont celui du « lourd » et celui du « chaud », sensations qui, partant d'un membre, doivent s'étendre au reste du corps. Notons que ces deux sortes de sensations se retrouvent également chez les hypnotisés. Schultz, lui-même, en 1920 a mis au point sa méthode en tenant compte de ces phénomènes observés dans l'hypnose.

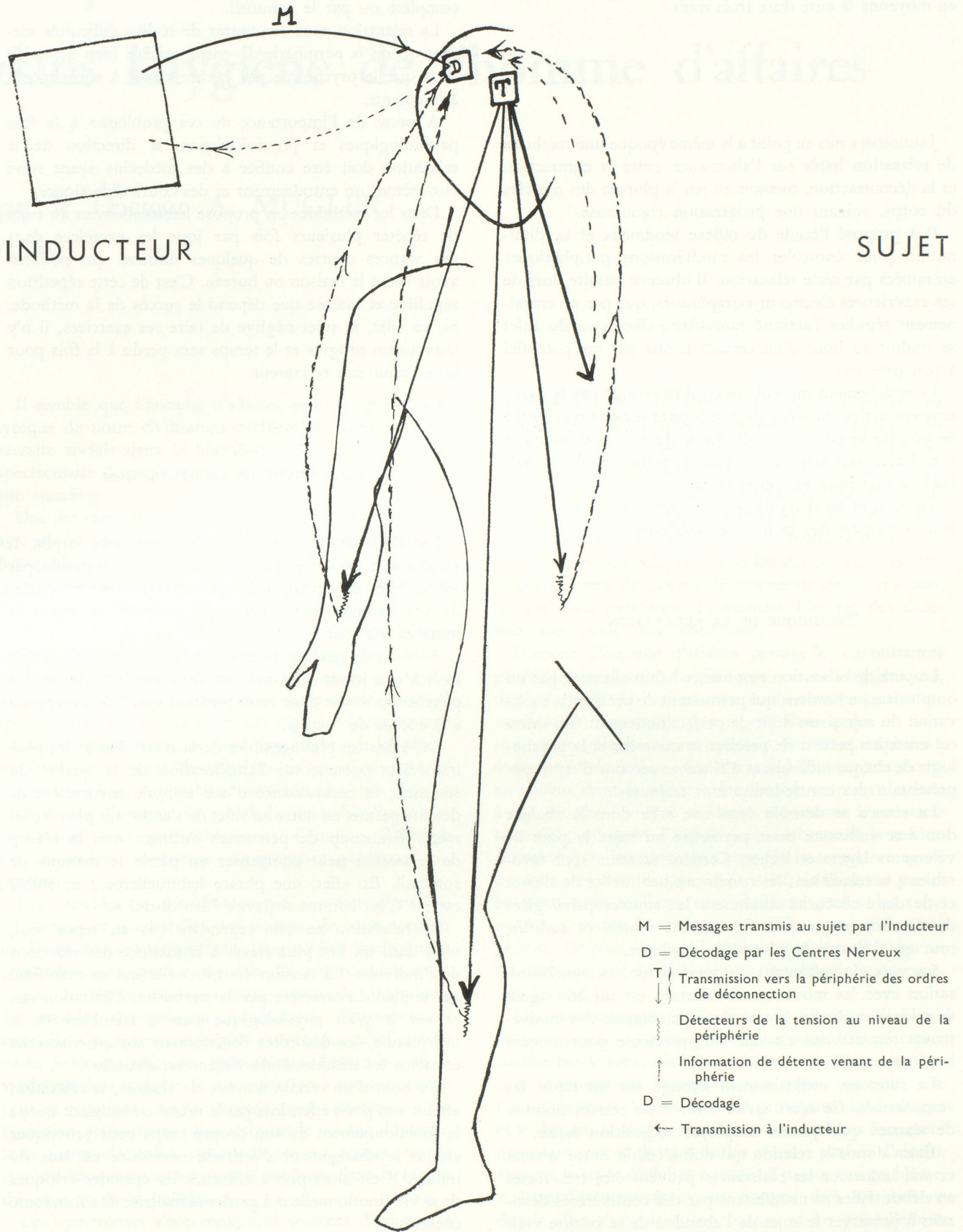
Les séances sont très courtes, quelques minutes, mais répétées trois fois par jour. Au bout d'un certain nombre de ces répétitions le sujet parviendra, lorsqu'il s'allongera sur le dos, à sentir presque immédiatement l'impression de lourdeur ou de chaleur gagner l'ensemble du corps.

L'étape suivante est celle de la régulation cardiaque. Le sujet doit arriver à maîtriser les battements de son cœur après avoir senti les pulsations dans les différentes régions artérielles.

L'exercice suivant porte sur le système respiratoire. Le sujet doit se concentrer sur sa propre respiration calme et profonde.

Les deux derniers stades visent à obtenir la chaleur au

Circuit d'Information (Schéma Théorique) dans l'apprentissage de la Relaxation



niveau de l'abdomen, et la fraîcheur au niveau du front.

Chacun de ces six stades dure quinze jours environ; en moyenne la cure dure trois mois.

*
* *

JACOBSON a mis au point à la même époque une méthode de relaxation basée sur l'alternance entre la contraction et la décontraction, mettant en jeu la plupart des muscles du corps, suivant une progression rigoureuse.

Il a proposé l'étude du réflexe tendineux et sa diminution pour contrôler les modifications périphériques entraînées par cette relaxation. Il observe ensuite, lors de ses expériences électro-myographiques, que par un entraînement régulier l'activité musculaire électrique du sujet se traduit au bout d'un certain temps par un potentiel à peu près nul.

Le relâchement musculaire ainsi provoqué par la participation active du sujet aboutit à cette sensation agréable de détente venant de la périphérie du corps, et montant vers les centres nerveux suivant le processus de « feedback » classique en physiologie.

Telles sont les deux principales méthodes dont découlent la plupart des techniques modernes.

TECHNIQUE DE LA RELAXATION

La cure de relaxation commence habituellement par un ou plusieurs entretiens qui permettent de préciser la motivation du sujet, son désir de perfectionnement. En outre cet entretien permet de préciser le caractère et la psychologie de chaque individu et d'éliminer certains d'entre eux présentant des contre-indications majeures.

La séance se déroule dans une salle dont la chaleur doit être suffisante pour permettre au sujet le port de vêtements légers et lâches. Certains facteurs sont favorables à la relaxation; les conditions habituelles de silence et de demi-obscurité diminuent les sources privilégiées de distraction que sont les stimuli visuels et auditifs, tout en abaissant le niveau de vigilance.

La voix du relaxateur, sa modulation, sa synchronisation avec les mouvements effectués est un bon agent de relaxation. Enfin, la technique de contrôle des mouvements respiratoires est une aide précieuse pour amener la détente.

Le sujet est ordinairement allongé sur un tapis, les yeux fermés. Ce n'est qu'au bout d'un certain nombre de séances qu'il pourra employer la position assise.

Étant donné la relation qui doit s'établir entre le sujet et son inducteur les résistances peuvent être très fortes au début. Elles se manifestent par des contractures destinées à préserver le sujet de l'abandon de sa propre vigi-

lance et à lutter contre la soumission à une autre personnalité. Parfois le sujet lutte par la passivité la plus complète ou par le sommeil.

La relaxation peut rencontrer de réelles difficultés surtout quand la périphérie du corps semble bien détendue mais que le psyché n'a pas encore réussi à s'incorporer à la détente.

A cause de l'importance de ces problèmes à la fois psychologiques et physiologiques, la direction de la relaxation doit être confiée à des médecins ayant suivi eux-mêmes un entraînement et des cours didactiques.

Dans les méthodes on propose habituellement au sujet de répéter plusieurs fois par jour les exercices dans des séances courtes de quelques minutes qui peuvent avoir lieu à la maison ou bureau. C'est de cette répétition régulière et intense que dépend le succès de la méthode. Si, en effet, le sujet néglige de faire ses exercices, il n'y aura aucun progrès et le temps sera perdu à la fois pour lui et pour son relaxateur.

INDICATIONS DE LA RELAXATION

Les indications de la relaxation sont très larges. Il semble que l'homme d'affaires, éprouvé et surtendu par les activités débordantes de son métier, puisse bénéficier de ces techniques pourvu qu'il y consacre quelques minutes par jour.

Au bout de quelque temps, il pourra faire la relaxation assis à son bureau, les bras appuyés sur la table, la tête penchée en avant dans cette position que Schultz appelle « le cocher de fiacre ».

Les effets les plus sensibles de la relaxation et les plus immédiats portent sur l'amélioration de la qualité du sommeil; la connaissance d'une attitude particulière de détente permet en outre au sujet de s'endormir plus facilement. Beaucoup de personnes estiment que la séance de relaxation peut compenser en partie le manque de sommeil. En effet, une phrase habituellement entendue est : « C'est comme si j'avais bien dormi ».

La relaxation ne vise cependant pas au repos seul, mais dans un but plus élevé, à la maîtrise des réactions de l'individu. La tension émotionnelle qui se manifeste sur le plan du caractère par la nervosité, l'irritation etc. et sur le plan physiologique par le tremblement, la tachycardie, les désordres fonctionnels somato-viscéraux et même les troubles endocriniens est abaissée.

Au bout d'un certain nombre de séances, la relaxation atteint son plein effet, lorsque le relaxé connaissant mieux le fonctionnement de son propre corps peut provoquer en lui le changement d'attitude nécessaire en face du milieu. Il est alors prêt à affronter les épisodes critiques de sa vie émotionnelle et à garder sa maîtrise de soi en toute occasion.