



## Training Autogène de Schultz

Élaboré par Johannes Heinrich Schultz, Neurologue-Psychiatre, le training Autogène est une méthode d'auto-hypnose. Il se distingue de l'hypnose par le fait que cette technique réalise un auto-entraînement personnel, par opposition à l'hypnose qui elle est induite par le thérapeute à l'aide de la technique hypnotique. Ici le patient, par un apprentissage personnel, s'approprie la méthode hypnotique et se l'applique à lui même. Il peut ainsi bénéficier des avantages de l'hypnose en se dégageant de la nécessité inductrice du thérapeute et ainsi le pratiquer à sa guise.

La technique du Training autogène de Schultz consiste en une concentration mentale du patient qui va localiser ses pensées sur la perception de divers types de sensations corporelles et ainsi déclencher, par auto-entraînement, des modifications de conscience de type hypnotique.

L'ensemble du travail se fait en deux cycles. Les exercices du cycle inférieur (le seul que nous allons voir ici) permettent de développer des capacités de contrôle conscient sur différents processus physiologiques comme par exemple la respiration, la circulation sanguine, le métabolisme. De ce fait, cette méthode aide à dominer ses émotions, ses états d'âme et à aiguïser l'attention de se détendre. Selon Schultz « pour obtenir la décontraction, il faut se la représenter intérieurement ».

Le training autogène se développe sur 6 phases :

### 1ère Phase : Concentration sur la sensation de pesanteur, de lourdeur des membres et du corps.

C'est la détente musculaire qui est recherchée, la décontraction des muscles volontaires qui sont ceux que nous avons le plus souvent l'habitude de commander. Nous recherchons également l'apparition de la « généralisation », c'est-à-dire le moment où de façon tout à fait spontanée, sans intervention volontaire, la pesanteur se fera également sentir dans le corps tout entier.

« *Bras droit, bras gauche sont lourds* »

« *Bras et Jambes sont lourds* »

« *Tout mon corps est lourd* »

### 2ème Phase : Concentration sur la sensation de chaleur des membres et du corps.

Nous recherchons ici les modifications vasculaires dans le sens d'une vasodilatation. De la même façon que l'on obtient le relâchement musculaire nous cherchons ici la décontraction vasculaire qui induit des sensations de chaleur.

« *Bras droit, bras gauche sont chauds* »

« *Bras et Jambes sont chauds* »

« *Tout mon corps est chaud* »

### 3ème Phase : Concentration sur le rythme cardiaque, contrôler son cœur.

Le but ici est de faire ressentir ses battements cardiaques, s'entraîner à contrôler son cœur pour obtenir un rythme calme et régulier. Dans un premier temps la main est posée sur la poitrine pour ressentir le mouvement. Lorsque la sensation est présente, les battements sont alors ressentis de manière plus interne.

« *Mon cœur bat lentement, avec force* »

« *Mon cœur est calme et régulier* »

#### 4eme Phase : Concentration sur la respiration.

Cette formule n'implique aucune modification active de la respiration, au contraire il est proposé au patient de s'abandonner à sa respiration, sans vouloir l'influencer d'aucune manière.

« *Ma respiration est tout à fait calme* »

#### 5eme Phase : Concentration sur la chaleur du plexus solaire

La concentration sur le plexus solaire concerne l'abdomen c'est à dire la zone la plus innervée du corps. Le patient doit ici parvenir à ressentir une sensation de chaleur qui inonde l'abdomen à chaque expiration.

« *Mon plexus solaire est tout à fait chaud* »

#### 6eme Phase : Concentration sur la fraîcheur du front

Cette région est soumise à un régime différent car nous ne pouvons induire une sensation de chaleur dans cette zone où la chaleur est ici signe de malaise ou d'énervement. En opposition aux autres localisations, la fraîcheur est ici recherchée et permet un profond état de détente et de bien-être.

« *Mon front est agréablement frais* »

#### En Auto-Pratique :

Il est extrêmement important de ne pas être dérangé pendant les exercices qui doivent se dérouler dans un environnement calme et de préférence en semi-obscurité.

Concernant la position, la meilleure est pour chaque individu celle où il se sent le plus détendu.

En *posture assise* dite « en cocher de fiacre », il est important d'avoir les pieds en appui sur le sol, complètement à plat. Les jambes sont légèrement écartées. Les avant bras sont en appui sur les jambes, les mains sont ouvertes, paumes vers le haut. La tête tombe en avant pour relâcher le cou. La position doit être confortable.

En *posture allongée*, le patient est sur le dos. Un petit coussin peut être placé sous la tête ou sous la nuque. Les bras sont légèrement écartés, le long du corps. Les paumes des mains vers le haut. Les jambes sont aussi légèrement écartées, les pointes des pieds sont dirigées vers le haut, mais relâchées.

Les yeux sont fermés.

Lors de la phase préliminaire, avant de rentrer dans l'exercice, il est important d'imaginer une situation de tranquillité et de bien être.

#### Nota Bene :

Les exercices proposés par le Training Autogène sont très progressifs et ne peuvent être négligés. Il ne sera pas possible de passer d'un exercice à un autre si la technique apprise n'est pas parfaitement maîtrisée. Le patient doit donc pratiquer seul, régulièrement pendant l'apprentissage et après, afin de ne pas perdre les bénéfices acquis avec le thérapeute. Cette technique de relaxation thérapeutique ne peut donc être efficace dans le long terme sans l'implication active du patient.