

Entre universel et intime : la puissance des symboles en relaxation



Cher(e)s abonné(e)s

La dimension symbolique : les correspondances secrètes débusquées dans la cure de relaxation

Les inductions proposées par le praticien en nommant les parties anatomiques convoquent en même temps la dimension métaphorique et symbolique.

La relaxation dans sa dimension analytique accueille les associations, les images, les sensations qui émergent au décours des séances. Se révèle la singularité de ce corps dans sa dimension historique, affective, étroitement imbriqué dans l'imaginaire, la chair et l'histoire.

Le symbole suggère, la personne révèle

Des sensations surgissent: mémoires qui ne sont pas des souvenirs

Le mouvement littéraire des symbolistes explore la puissance de la suggestion en laissant l'espace de l'interprétation au lecteur, donnant à sentir, plutôt que décrire. Le symbole donne accès au sens sans le restreindre, il est partageable et à la fois se ferme à un sens univoque.

« La Nature est un temple où de vivants piliers

Laissent parfois sortir de confuses paroles ; L'homme y passe à travers des forêts de symboles

Qui l'observent avec des regards familiers. »

Le symbole: pont entre sensible et idée pure

Il établit des échos synesthésiques, poétiques, entre les sens, le parfum d'une couleur, le son d'une voyelle.

Il puise dans l'expérience universelle des sens pour traduire l'irreprésentable : le concept. Ainsi Kant donne l'exemple de l'arbre majestueux que nous relierions aux qualités morales de la force, la droiture, de la colombe pour la Paix.

La relation analogique entre le sensible et l'idée pure selon Kant donne accès à l'irreprésentable. Par le truchement du sensible l'expérience devient partageable, le symbole est universel et à la fois intime, résonnant en chacun selon son histoire et sa mémoire.

La relaxation analytique chemine entre l'universalité et le singulier.

Le sujet prend sa place au sein de son histoire, de son groupe, dans ce corps qui est le sien.

Le symbole dans la cure de relaxation est au cœur du cycle dit supérieur de la relaxation du Training autogène de Schultz.

Le praticien accompagne alors le sujet dans les mouvements où se découvre le sens pour chacun et en lien avec le groupe dans un mouvement discontinu d'ouverture - fermeture.

Pendant la cure le sujet se sera essayé à mentaliser, se décoller des symptômes, associer, s'ancrer dans le corps. Au-delà de la détente la relaxation analytique est un chemin de connaissance qui s'incarne.

ARTICLE

La relaxation psychanalytique: processus et indication

Transformer des mémoires enfouies en ressources vivantes

La relaxation psychanalytique ouvre une porte unique vers l'inconscient corporel, où chaque sensation, chaque image émergente devient un langage à décrypter. Entre régression et élaboration, cette approche permet de réinvestir son histoire subjective, de transformer des mémoires enfouies en ressources vivantes, et de dépasser les symptômes par l'écoute du corps.

Des souvenirs qui ne sont pas des souvenirs

En groupe ou en individuel, le processus révèle des dynamiques inattendues : résistances, symboles, et même des « souvenirs qui ne sont pas des souvenirs ».

Monique de Hadjetlaché explore comment cette méthode, entre toucher, parole et silence, devient un levier pour intégrer son identité, son corps sexué, et sa place dans le monde.

Monique de Hadjetlaché, *La relaxation psychanalytique : processus et indications*, Revue de psychothérapie psychanalytique de groupe 2006/1 n° 46, pages 71 à 78

[Lire l'article](#)

ARTICLE

Le training autogène de Schultz, sa théorie, son histoire, sa pratique

Détente physique et élaboration psychique

Méthode pionnière de relaxation, le training autogène allie autosuggestion et exploration corporelle pour contacter des ressources intérieures. En deux cycles — l'un ancré dans les sensations (lourdeur, chaleur), l'autre plongeant dans l'imaginaire et les symboles —, cette pratique s'appuie sur la détente physique et l'élaboration psychique, proche du rêve éveillé. Chaque induction répétée dans le cycle inférieur (« Mon bras est lourd », « Mon cœur bat calme ») ouvre la porte à une réappropriation de soi.

Une exploration des états d'âme

Dans le cycle supérieur, les inductions invitent à visualiser des couleurs, des objets symboliques ou des figures humaines, déclenchant des phénomènes cathartiques et une exploration des états d'âme les plus profonds. Utilisé en psychiatrie, psychosomatique ou gestion de la douleur, ce « dialogue avec l'inconscient » permet d'aborder des questions existentielles.

Nathalie Baste, *Le training autogène de Schultz, sa théorie, son histoire, sa pratique*, Journal de l'hypnose et de la santé intégrative 2020/2 N°11, pages 92 à 97, Éditions Dunod

[Lire l'article](#)

FORMATION

Le Training autogène à l'Institut

Le cycle des inductions corporelles enseigné à l'Institut dans le [module 1](#) est à lui seul le socle d'associations libres que le praticien selon sa posture et son expérience peut encourager dans un travail d'élaboration.

L'Institut a fait le choix de consacrer un module spécifique (*voir la présentation d'Edith Aubert plus loin...*) à l'[approche symbolique en relaxation](#), qui diffère de l'approche de H. Schultz dans le cycle supérieur. La relaxation est centrée sur les symboles dont le sujet s'empare librement pour le relier à des concepts, des représentations à partir desquelles il éclaire son histoire.

PODCAST



La mémoire du corps

Ma pratique de « l'instant de dire » à l'hôpital, référée à la psychanalyse, permet un acte créateur dans et par la parole qui a la fulgurance, l'éblouissement du temps de l'instant, passant de l'éphémère à l'éternel.

[Marie-José Del Volgo](#) praticien hospitalier et maître de conférences (HDR) honoraire (Aix-Marseille Université) – Psychanalyste, rédactrice en chef de la revue *Cliniques méditerranéennes*.

LE SYMBOLISME: STAGE RELAXATION ET ELABORATION SYMBOLIQUE

« Nommer un objet, c'est supprimer les trois quarts de la jouissance faite du bonheur de deviner peu à peu ; le suggérer voilà le rêve.

C'est le parfait usage de ce mystère qui constitue le symbole : évoquer petit à petit un objet pour montrer un état d'âme, ou inversement, choisir un objet et en dégager un état d'âme, par une série de déchiffrements. » Stéphane Mallarmé,

Mallarmé chef de file du mouvement littéraire du Symbolisme dans l'article de Jules Huret.

En ces temps perturbés, ou tout est fragmenté, ou tout va très vite, ou la submersion d'images embrume notre pensée, comment ce point de vue de Mallarmé qui va à l'encontre de ce que l'on vit résonne en nous ?

L'homme lui-même est un être de symbole qui évolue en fonction de son époque, de son lieu géographique, de sa situation particulière...

Une des fonctions du symbole est d'unifier nos expériences, une autre est de nous socialiser.

Travailler avec le symbolisme c'est interroger les éléments de notre vie, et les relier à l'universel.

Le temps d'un stage pour soi et comme outil pour accompagner nos patients.

Edith Aubert, psychomotricienne, psychanalyste, formatrice Relaxation et Symbolique

Plus d'information: module relaxation et élaboration symbolique

PROCHAINE FORMATION

La relaxation du Training autogène de Schultz – Module 2: pratique et mise en œuvre



Prochaine date: 25 et 26 Juin 2026

Destiné aux professionnels ayant suivi le module 1 de 5 jours, le module 2 est destiné aux professionnels qui ont besoin de se sentir accompagné pour se lancer dans la pratique et pour expérimenter concrètement l'animation d'une séance.

Le Module 2 est dédié à la pratique du protocole, à l'ajustement de la posture du praticien? Vous identifierez les conditions de la mise en œuvre dans votre environnement professionnel.

- Conduire des séances individuelles ou groupales de Relaxation selon le protocole du TAS
- Développer une posture réflexive et une approche clinique de la relaxation.
- Intégrer la relaxation dans la prise en charge globale de soin

Plus d'informations

www.institut-relaxation.fr

Module : **SOCLE**

LA PRISE EN CHARGE DE RELAXATION : QUELLES METHODES ? POUR QUI ? COMMENT ?

Les méthodes de relaxation sont différentes, adaptées à des publics différents.

2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures

LA RELAXATION DU TRAINING MOTRICITE DE SOUS-CET

Module 1

Le sous-cet est une zone anatomique qui agit sur la posture, la respiration, la digestion, la circulation, la tension artérielle, le sommeil, la libido, la fertilité, la santé mentale.

2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures

LA RELAXATION DU TRAINING MOTRICITE DE COTTE

Module 2

Le cote est une zone anatomique qui agit sur la posture, la respiration, la digestion, la circulation, la tension artérielle, le sommeil, la libido, la fertilité, la santé mentale.

2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures

Module : **THEMATIQUE**

RELAXATION ET STRESS : MOBILISER LES RESOURCES EN CAS DE MALADISATION ET LA METHODE SOMNITON

Le stress est une réaction physiologique et psychologique à une situation perçue comme une menace ou un défi. Le Somniton est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation.

2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures

RELAXATION PROGRESSIVE DES MEMBRES ET RELAXATION PNEUMATIQUE

La relaxation progressive des membres est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation. La relaxation pneumatique est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation.

2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures

RELAXATION COTTE C'EST RAPIDE ! IMPULSION DE LA METHODE BRIGES

La relaxation cote c'est rapide est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation. L'impulsion de la méthode Briges est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation.

2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures

RELAXATION CREATIVE : DETONNER ET PRESENCE DANS LE MOMENT

La relaxation créative est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation. La présence dans le moment est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation.

2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures

TOUCHER RELATIONNEL ET LA RELAXATION

Le toucher relationnel est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation. La relaxation est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation.

2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures

RELAXATION ET SYMBOLIQUE

La relaxation et symbolique est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation. La symbolique est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation.

2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures

Module : **INTRA**

AMORNER UN ATELIER DE RELAXATION

Le module intra est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation. L'atelier de relaxation est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation.

2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures

Module : **SUVI INDIVIDUEL**

RELAXATION INDIVIDUELLE, METHODE DE LA RAIROUAGRAMME

La relaxation individuelle est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation. La méthode de la Rairoagramme est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation.

2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures

Module : **SUPERVISION**

SUPERVISION DE PRATIQUE : TROUVER LES CLES PHISQUES, LES POINTS THERAPEUTIQUES, ASSISTER LA PASTURE

La supervision de pratique est une méthode de relaxation basée sur la respiration et la visualisation. Trouver les clés physiques, les points thérapeutiques, assister la pasture sont des méthodes de relaxation basées sur la respiration et la visualisation.

2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures
2 Jours : 14 heures

[Se désinscrire](#)

© 2021 Institut de Relaxation Thérapeutique