

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

Nathalie Baste

DANS **JOURNAL DE L'HYPNOSE ET DE LA SANTÉ INTÉGRATIVE** 2020/2 N°11 , PAGES 92 À 97
ÉDITIONS **DUNOD**

ISSN 2557-521X

DOI 10.3917/jhsi.011.0092

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://stm.cairn.info/revue-journal-de-l-hypnose-et-de-la-sante-integrative-2020-2-page-92?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Dunod.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](https://stm.cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

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

Technique de relaxation historique, habituellement considérée comme la plus ancienne et la plus classique, le training autogène nous est ici présenté dans ses aspects techniques. Y figuraient déjà des éléments que nous utilisons aujourd'hui en hypnose thérapeutique ainsi qu'en autohypnose.



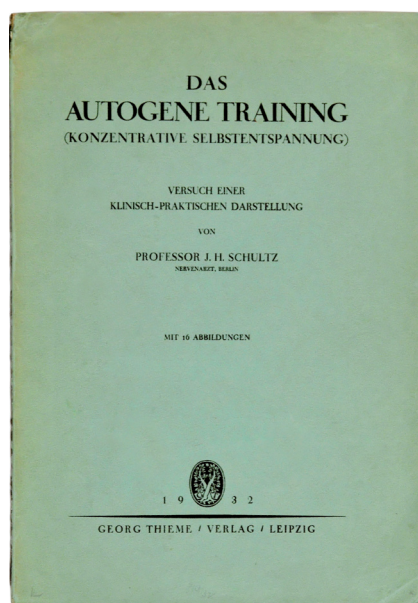
Nathalie Baste

est docteur en psychologie clinique et psychopathologie. Elle est également responsable d'enseignements (DU) à l'université de Saint-Étienne et Ipnosia Saint-Étienne.

Le *Training autogène de Schultz* (1932) est la méthode de relaxation la plus utilisée tout au long du xx^e siècle et jusqu'à aujourd'hui. Elle a inspiré de nombreux thérapeutes qui l'ont aménagée ou revisitée et même modifiée (Ranty, 1990) et, à partir de ses concepts, elle a permis l'élaboration d'autres méthodes thérapeutiques.

Johannes Heinrich Schultz¹ construit sa méthode entre les années 1908 et 1912. Il s'inspire pour cela de l'hypnose, de la psychanalyse et des travaux de Vogt² sur la suggestion. La décontraction du patient ainsi que l'attention qu'il porte à son corps, segment par segment, sont au centre de chaque séance.

Schultz se tenait à une certaine distance du patient ou du petit groupe de patients et se mettait en position d'« enseignant » ou de « passeur » dont



le rôle était de permettre l'apprentissage de la capacité que possède chacun à s'autohypnotiser. Schultz avait observé un grand nombre de sujets qui présentaient la particularité

1. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) était un psychiatre allemand.

2. Oskar Vogt (1870-1959) était un neuroscientifique allemand.

d'être facilement hypnotisables, donc autohypnotisables. C'est en codifiant leurs réactions qu'il a élaboré sa méthode.

Sa méthode se structure en cycles : le cycle inférieur s'ancre sur les sensations corporelles telles que la lourdeur et la chaleur ; le cycle supérieur, dans sa dimension psychanalytique, repose sur un travail d'imagerie mentale et de questionnement existentiel.

La méthode demande un certain « lâcher-prise » et une mise à distance de la perception du monde extérieur par la concentration sur le corps et ses ressentis. Elle exige un entraînement quotidien pour que les phénomènes somatiques deviennent automatiques. Ces trois points sont tout à fait essentiels afin que la cure de relaxation ait lieu. Cette méthode est de nos jours pratiquée en psychiatrie, dans le traitement de la dépression, dans les manifestations névrotiques et dans la clinique de la douleur.

Objectifs

L'objectif premier du cycle inférieur est d'apprendre à se détendre et déconnecter son organisme, en surface d'abord puis en profondeur. Les conséquences de ce premier cycle sont une baisse du niveau du stress, de l'anxiété, de la douleur et une amélioration de la qualité du sommeil et de la qualité de vie. Ce premier cycle permet également d'améliorer les troubles de la concentration.

Le cycle supérieur apporte une consolidation de tout ce qui est atteint par le cycle inférieur et approfondit le traitement des troubles anxio-dépressifs.

La méthode demande un certain « lâcher-prise » et une mise à distance de la perception du monde extérieur

Principes

La méthode repose sur le fait que chaque sujet est en capacité d'utiliser l'autosuggestion et qu'il peut développer cela à partir de suggestions proposées par le praticien dans un protocole assez strict, surtout au début.

Les affirmations, comme par exemple, « Je suis tout à fait calme » ou « Mon bras droit est lourd » sont associées à des représentations ou des images mentales qui sont singulières au sujet et qu'il peut laisser venir comme il le souhaite. Il fait alors appel à son imagination ou à ses souvenirs pour se représenter une image, récente ou ancienne, réelle ou imaginaire, qui se trouve associée par le lieu ou les circonstances, au calme et à la détente. Les images qui reviennent souvent et qui sont rapportées par les patients sont celles des dernières vacances d'été, une plage ensoleillée, un petit chemin de montagne, la maison de vacances ou le canapé du salon, ou encore la chambre et le lit. Cette technique, qui consiste à faire venir une image qui évoque le calme et qui est très couramment utilisée en pratique de relaxation ou en hypnose est bien connue sous le terme « d'endroit sécurisé » ou *safe place*.

Initialement, Schultz avait enseigné sa méthode de manière purement

formelle, c'est-à-dire sans pratique en présence du thérapeute qui se contentait à chaque rencontre, une fois par semaine, de donner les indications nécessaires pour que le patient puisse pratiquer seul. La volonté de Schultz était d'autonomiser d'emblée le patient en lui proposant un étayage minimal. Cela bien sûr questionne quant à l'alliance thérapeutique qui a été particulièrement travaillée par les premiers psychanalystes. Schultz qui connaissait bien la psychanalyse, avait rencontré S. Freud en 1911 et

son « training autogène supérieur » montre bien qu'il ne s'en est jamais complètement démarqué.

Aujourd'hui, nous proposons donc un « training autogène modifié » où le parcours se fait en la présence du thérapeute, d'une part, et seul entre deux séances, d'autre part.

L'affect et la sensorialité sont alors mis à l'épreuve. Ces pratiques peuvent parfois conduire à de véritables phénomènes « d'autocatharsis » décrits par Schultz. Par la suite, les patients sont invités à laisser « *dérouler en eux le symbole ou l'expression de l'état d'âme* » (Schultz, 1932).

Le training autogène, en psychosomatique, peut être facilement utilisé. Il permet un certain retour sur le corps, une certaine façon d'entrer en contact avec ses sensations, de déplacer ses sensations ou de les changer, comme, transformer une sensation de douleur en une sensation de chaleur ou de fraîcheur.

Pratique

Le cycle inférieur

Schultz précise les conditions matérielles de la pratique du training autogène : s'installer dans une pièce calme plutôt silencieuse, peu éclairée, correctement chauffée, porter des vêtements confortables. Il convient de préférer, surtout au début, la position allongée sur le dos. Il prend soin de décrire très précisément la position couchée sur un matelas, en y ajoutant un petit coussin sous la tête et sous les genoux pour faciliter le relâchement musculaire. Il précise aussi une autre position possible, la position assise penchée en



© Agnese Sarvito

avant, les bras appuyés sur les cuisses, dite « du cocher de fiacre ».

Le sujet reçoit la première consigne d'induction au calme : il doit répéter mentalement la formule « je suis tout à fait calme ».

Lorsque cette condition préalable de calme est obtenue, nous passons au premier exercice proprement dit, qui consiste en un ressenti de la pesanteur. Pour cela le sujet prend conscience de la lourdeur. Il se répète mentalement la formule « mon bras droit est lourd », puis « mon bras gauche est lourd », puis « ma jambe droite est lourde », puis « ma jambe gauche est lourde », puis « mes deux bras et mes deux jambes sont tout à fait lourds ». Ainsi, cela consiste en une propagation de la pesanteur à l'ensemble du corps. À la fin de chaque séance nous observons un temps dit *de reprise* qui consiste à tendre les bras, inspirer puis expirer à fond, et ouvrir les yeux. Chaque séance doit être répétée au moins une ou deux fois par jour, pendant quelques minutes. Chaque patient prend le temps qu'il lui faut, en général, une semaine ou deux par étapes, pour obtenir la sensation souhaitée.

Le deuxième exercice est celui de la chaleur. Le sujet se répète alors la formule, sur le même modèle, « mon bras droit, mon bras gauche, ma jambe droite, ma jambe gauche, sont tout à fait chaud ».

À la fin de ces deux étapes, le patient peut ressentir, à chaque fois qu'il le souhaite une sensation de lourdeur, de pesanteur, associée à une sensation de chaleur. Ces sensations peuvent se propager à l'ensemble du corps, ou à un certain point plus précis. Le patient

fait l'expérience de la pesanteur et de la chaleur superficielle.

“ Mon cœur bat calme fort ”

Le troisième exercice se propose de percevoir les battements du cœur en y associant cette formule : « mon cœur bat calme fort. » La découverte de ces sensations cardiaques et des pouls périphériques se fait progressivement, elles apparaissent au rythme propre de chaque patient.

Le quatrième exercice concerne la respiration. La formule type est « je respire calmement » ou « ça respire profond en moi » puis, « je suis tout respiration ». L'idée est de porter son attention sur son rythme respiratoire tel qu'il se fait.

Le cinquième exercice propose l'expérience de la chaleur, une chaleur plus profonde que dans les premier et deuxième exercices. Nous partons d'une sensation de chaleur située dans le plexus solaire, avec cette formule : « mon plexus solaire devient chaud, tout à fait chaud, agréablement chaud. » Cette chaleur peut se diffuser très facilement dans l'abdomen ou dans le dos, ou dans un endroit douloureux.



© Arnaud Gouchet



Le sixième exercice est celui de l'expérience de la fraîcheur, avec cette formule « mon front est frais ». Cette fraîcheur peut, si le patient le souhaite, migrer dans un autre endroit du corps. Cette sensation de fraîcheur est particulièrement intéressante dans les migraines ou les céphalées.

Chacun de ces exercices se rajoute toutes les une à deux semaines aux exercices précédents et enrichit ainsi le contenu des séances et le bénéfice que l'on peut en obtenir.

À la fin du cycle inférieur, nous pouvons y rajouter un exercice qui le clôt ou qui peut, le cas échéant, ouvrir sur le cycle supérieur. Il s'agit de laisser venir *une couleur de son choix*.

Le cycle supérieur

Le cycle supérieur, tel que le décrit J.H. Schultz, ne peut être abordé que lorsque la maîtrise des exercices du cycle inférieur est suffisante pour pouvoir, en quelques instants retrouver les effets précédemment cités. Il consiste en une cure au long cours pratiquée par des psychiatres ou des psychologues formés au training autogène. Il consiste en une psychothérapie se rapprochant des techniques du *rêve éveillé*.

La première étape reprend certains exercices traditionnels du *yoga* et du *zen* qui consistent à tourner les globes oculaires vers le haut et le centre du front. Le sujet laisse surgir de son imagination une couleur uniforme.



Ultérieurement, est proposé un travail de vision mentale d'une série de couleurs. Schultz avait remarqué une corrélation entre le choix de la couleur puis de la série de couleurs et les affects du sujet.

La deuxième étape invite à une représentation imaginaire d'objets abstraits tels que la justice, l'amour, le bonheur, *etc.* À ce moment-là, des impressions sensorielles apparaissent et se superposent aux objets eux-mêmes. La pratique répétée de ce cycle supérieur conduit à de véritables phénomènes de *catharsis* proches de ce qui advient au cours de la cure analytique.

La troisième étape propose aux patients de laisser *dérouler en eux le symbole ou l'expression de l'état d'âme* de la façon la plus intense souhaitée, puis de voir une personne dont l'image apparaît mentalement. La finalité de cette vision est d'offrir non seulement des possibilités de catharsis, mais également de conduire à des phénomènes de distanciation par rapport à un problème.

La quatrième et dernière étape consiste à approfondir des interrogations de nature philosophique, existentielle ou métaphysique, comme, le sens de la



vie, la place de l'homme dans l'univers, le sens de sa propre existence, la notion de bien et de mal... Ce travail, qui selon les propres termes de Schultz, remue profondément la personnalité du sujet, demande à s'inscrire dans le temps, lors de séances individuelles parfaitement cadrées et répondant à un projet thérapeutique clairement défini.

Alors on pratique !

Bibliographie

Schultz J.H. *Le training autogène*, Paris : PUF ; 1958 [1^{re} édition 1932].

Ranty Y. *Le training autogène progressif*, Paris : PUF ; 1990.