

Training autogène de shultz

Technique de décontraction



Qui fait de la relaxation

- ▶ Psychologues
- ▶ Les infirmières
- ▶ Les kinésithérapeutes
- ▶ Les ostéopathes
- ▶ Les acupuncteurs
- ▶ Staps APA yoga
- ▶ Auto formation suite à des stages
- ▶ Travail en autoentreprise coaching
- ▶ Voir moteur de recherche problème solution en direct (prise en charge secu)

Découverte des différences techniques de relaxation

- ▶ Ces techniques vous apprennent à être serein dans les phases de la vie
- ▶ Détachement du problème
- ▶ Travail personnel depuis l'enfance
- ▶ Crise d'ado fugue conduite à risque jeux vidéos pour évasion
- ▶ Crise de milieu de vie 40 ans (divorce angoisse de mort)
- ▶ Crise de ménopause et chômage (changement de statut)
- ▶ Crise de fin de vie (peur de la mort de manquer d'argent)

Faire le vide mental

Regarder l'intérieur de votre cerveau et ne rien voir



Lâcher prise plus de pensée parasite



En relâchant les muscles striés rouge



Muscle du squelette du cou (le côté oiseau)

Moyen thérapeutique



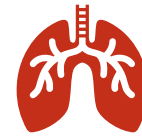
Derive de shultz
hatha yoga auto
hypnose



10 minutes à une
heure



Matin et soir
après 18 heures



Utilisation de la
respiration



Cohérence
cardiaque

Les conditions

Piece calme

Lumière agréable

Température moyenne

Vêtements lache ceinture (respiration abdo)

Assis ou allongée

Immobile

se Concentrer sur sensations corporelles

réfractaires

- ▶ Toujours tendu énervé
- ▶ Trop inconscient
- ▶ Pathologies de dédoublement
schizophrénie paranoïa
- ▶ Colonne d'or des égyptiens
- ▶ Selon le canal de communication
dominant
- ▶ Vakog

Publie en
1932

- ▶ Schultz disait que le training autogène
- ▶ “une auto-décontraction, une plongée à l’intérieur de nous-mêmes”.
- ▶ L’important est de ne jamais forcer et de laisser la détente s’installer d’elle-même.
- ▶ La méthode du Training Autogène est reconnue et validée dans le milieu médical en Europe.
- ▶ Elle permet un contrôle des muscles striés rouges et lisses blancs(digestifs & urinaire)

en pratique 2 cycles le corps

- Le cycle inférieur (ou 1er cycle) est une phase de relaxation,
 - une méthode psycho-corporelle, statique, autogène et inductive.
- ▶ en position assise ou allongée, les yeux fermés, en se concentrant son esprit sur les suggestions du relaxologue.

Le cycle 2 dit supérieur (le cerveau)

- ▶ Le cycle supérieur (ou 2ème cycle) est une méthode psychanalytique
- ▶ l'imagerie mentale peut être utilisée après une bonne maîtrise du cycle inférieur par le patient à des fins psychothérapeutiques par des professionnels.

Les exercices de training autogène

- ▶ **Le premier stade : comporte six phases de base et une phase préalable.**
- ▶ La phase préalable consiste à aider le patient à se mettre dans un état de calme et de tranquillité. C'est le relaxologue qui accompagne le patient avec une voix douce et calme. Par des suggestions et des mots clefs.
- ▶ Pour Schultz, il s'agit de mettre préalablement l'esprit au repos avant de procéder à la relaxation du corps.
- ▶ A chaque séance, le relaxologue reprendra les mots clefs de la séance précédente (le patient s'étant préalablement entraîné chez lui) puis enchaînera sur les suggestions et les mots clefs de la phase suivante.
- ▶ Rituel imagé calme respiration changement mental de lieu (ressources ,lieu, chaux doudou)
- .

3 phases

- Première phase : Le relaxologue va induire une phase de lourdeur dans les bras et les jambes
 - ▶ Cette première phase permet la relaxation de la musculature striée.
 - ▶ Lors de la première séance, la phase préalable et la première phase sont pratiquées l'une à la suite de l'autre.
 - ▶ Deuxième phase le relaxologue va induire de la chaleur dans les bras et les jambes,.
 - ▶ Troisième phase .La deuxième phase permet la vasodilatation et la relaxation des muscles lisses: le relaxologue invite le patient à se concentrer sur son coeur, pour percevoir le rythme cardiaque, le maintenir à un niveau stable et induire une augmentation du débit cardiaque.

En bref

- ▶ Le premier cycle du Training autogène consiste à proposer au patient de se concentrer et de se focaliser sur des sensations au niveau corporel afin de se relaxer.
- ▶ Le patient se détend de manière passive sans faire appel à sa volonté active.
- ▶ Le relaxologue l'invite à vivre des sensations agréables, bienfaisantes et reposantes. C'est une auto-décontraction, "une plongée à l'intérieur de nous-même" comme disait Schultz.

En résumé préparation au sommeil

- ▶ travaux de Vogt et Brodman sur le sommeil et l'hypnose.
- ▶ Cette technique prend aussi en compte l'autosuggestion comme dans la méthode d'Emile Coué. Le training autogène a pour but de provoquer une déconnection pour permettre la relaxation du corps et aussi de l'esprit. C'est une méthode dite centrifuge à point de départ psychothérapique.

Les méta modèles

- ▶ Dans la première étape, le patient apprend à orienter son regard vers un point au milieu du front. cet exercice permet d'approfondir une sensation de déconnection du monde extérieur.
- Le premier exercice consiste à laisser venir à la conscience une couleur, c'est la découverte de la couleur propre qui sera associé à un objet.
- Le fait de penser à une couleur de la visualiser (sa couleur) permet de mettre en condition propice à la suite du processus

Stade d'abstraction (résolution des problèmes)

- puis lors d'une autre séance, le thérapeute invite le patient, à laisser apparaître de manière spontanée à la conscience des objets du quotidien.
 - Une fois que le patient maîtrise cet exercice, il est capable de se représenter des concepts généraux comme le bonheur par exemple.
 - Un fois que cet exercice est maîtrisé par le patient, la phase suivante consiste, à faire vivre au patient, toujours dans cet état de déconnexion, le sentiment le plus souhaité de manière la plus intense
- c'est la recherche du sentiment propre.

Gestion aux autres et à ses problèmes

- L'exercice suivant consiste à demander au patient à se représenter concrètement une personne déterminée toujours dans l'état de déconnection afin de permettre au patient de mieux gérer sa relation aux autres.
- La dernière étape consiste à demander au patient toujours en état de déconnection de s'observer lui-même, et de se poser la question : Qu'est ce que je fais de faux?
- Le patient à ce stade est en capacité d'entrer en contact avec ses propres valeurs existentielles.
- On peut noter que le cycle supérieur du training autogène de Schultz est aussi une des briques constitutives que l'on peut retrouver dans plusieurs relaxations dynamiques de la Sophrologie Caycédiennne.

Contre-indications du training Autogène

- ▶ Les contre-indications du Training autogène de Schultz sont les psychoses délirantes, les tendances à l'état second, les états démentiels, la confusion mentale, la névrose hystérique, l'hypersuggestibilité.
- ▶ Le patient peut éprouver des sensations de vertiges ou la peur de tomber dans le vide, dans ce cas, ne pas suggérer trop vite la sensation de lourdeur dans tout le bras et revenir à la main avant de passer au bras

Au total

- ▶ Faire des exercices (s'entraîner)
- ▶ Tout type pour trouver votre manière de se détendre
- ▶ Associé à un état émotionnellement agréable
- ▶ choisir votre séquence (image couleur lieu sensation physique musique odeur gout)
- ▶ Au travail