TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ

Guide de relaxation · Programme progressif de 4 semaines

Petite note historique

Le training autogène a été développé dans les années 1920 par le psychiatre allemand **Johannes Heinrich Schultz (1884–1970)**, à partir de ses observations sur l'hypnose et les sensations de lourdeur et de chaleur. Il en publie la présentation systématique en **1932**. « Autogène » signifie ici que la détente est recherchée par la personne elle-même, au moyen de formules mentales et d'une attention passive aux sensations corporelles.

La méthode classique comporte six exercices appris progressivement : pesanteur, chaleur, cœur, respiration, plexus solaire et fraîcheur du front. Le texte ci-dessous est une **adaptation de lecture guidée**, et non une transcription littérale de l'ouvrage de Schultz.

Consignes pour la personne qui guide

Lire d'une voix douce, posée et régulière. Laisser de vrais silences aux pauses. Les phrases en **gras** constituent les formules à répéter mentalement. Ne pas chercher à imposer une sensation : si elle ne vient pas, poursuivre tranquillement.

Programme progressif sur quatre semaines

Semaine 1 : exercices 1, 2 et 8.
Semaine 2 : exercices 1, 2, 3 et 8.
Semaine 3 : exercices 1, 2, 3, 4, 5 et 8.
Semaine 4 : exercices 1 à 8.

Les exercices 4, 5, 6 et 7 sont facultatifs. Ajoutez-les à votre routine selon vos besoins. Vous pouvez tout à fait vous limiter aux exercices 1, 2 et 3 si cela vous suffit, en terminant par un retour au calme adapté.

Pratiquez deux fois par jour : une première fois dans la journée, au moment de votre choix; une deuxième fois au coucher, une fois allongé dans votre lit, au moment de vous endormir. Pour cette séance du soir, terminez sans mouvements de réveil si vous souhaitez vous endormir.

1 · Installation et calme intérieur — 2 min

✦ **À l’expiration :** répétez mentalement chaque phrase; inspirez naturellement entre les répétitions, sans forcer.

Installez-vous confortablement. Laissez votre corps reposer sur son support. Vous pouvez fermer doucement les yeux.

Il n’y a rien à réussir, rien à forcer. Laissez simplement votre attention se poser.

> **Je suis parfaitement calme.**
>
> **Je suis parfaitement calme.**
>
> **Je suis parfaitement calme.**

Pause silencieuse : 20 à 30 secondes

2 · Sensation de pesanteur — 3 min

✦ **À l'expiration :** répétez mentalement chaque phrase; inspirez naturellement entre les répétitions, sans forcer.

Portez doucement votre attention sur le bras droit.

Mon bras droit est lourd.

Mon bras droit est lourd.

Mon bras droit est agréablement lourd.

Pause : 15 secondes

Mon bras gauche est lourd.

Mon bras gauche est lourd.

Mon bras gauche est agréablement lourd.

Pause : 15 secondes

Mes deux bras sont lourds.

Mes deux bras sont agréablement lourds.

Pause : 15 secondes

Ma jambe droite est lourde.

Ma jambe gauche est lourde.

Mes deux jambes sont lourdes.

Pause : 20 secondes

Mes bras et mes jambes sont lourds.

Tout mon corps est agréablement lourd.

Je suis parfaitement calme.

Pause : 30 secondes

3 · Sensation de chaleur — 3 min

✦ **À l'expiration :** répétez mentalement chaque phrase; inspirez naturellement entre les répétitions, sans forcer.

Portez maintenant votre attention sur la chaleur naturelle de votre corps.

Mon bras droit est chaud.

Mon bras droit est agréablement chaud.

Pause : 15 secondes

Mon bras gauche est chaud.

Mon bras gauche est agréablement chaud.

Pause : 15 secondes

Mes deux bras sont agréablement chauds.

Mes deux jambes sont agréablement chaudes.

Pause : 20 secondes

Mes bras et mes jambes sont lourds et chauds.

Je suis parfaitement calme.

Pause : 30 secondes

4 · Le cœur — 1 min 30

✦ **À l’expiration :** répétez mentalement chaque phrase; inspirez naturellement entre les répétitions, sans forcer.

Portez votre attention sur la région du cœur, sans essayer de changer son rythme.

Mon cœur bat calmement et régulièrement.

Mon cœur bat calmement et régulièrement.

Mon cœur bat tranquillement.

Je suis parfaitement calme.

Pause : 30 secondes

5 · La respiration — 1 min 30

✦ **À l’expiration :** répétez mentalement chaque phrase; inspirez naturellement entre les répétitions, sans forcer.

Observez votre respiration sans la contrôler. Laissez-la suivre son rythme naturel.

Ma respiration est calme et régulière.

Ma respiration est calme et régulière.

Ma respiration se fait toute seule.

Je respire tranquillement.

Je suis parfaitement calme.

Pause : 30 secondes

6 · Le plexus solaire — 1 min 30

✦ **À l’expiration :** répétez mentalement chaque phrase; inspirez naturellement entre les répétitions, sans forcer.

Portez votre attention sur la région supérieure de l’abdomen. Accueillez l’idée d’une douce chaleur.

Mon plexus solaire est agréablement chaud.

Mon plexus solaire est agréablement chaud.

Mon ventre est agréablement chaud.

Une douce chaleur se diffuse dans mon abdomen.

Je suis parfaitement calme.

Pause : 30 secondes

7 · Le front frais — 1 min

✦ **À l’expiration :** répétez mentalement chaque phrase; inspirez naturellement entre les répétitions, sans forcer.

Portez doucement votre attention sur votre front.

Mon front est agréablement frais.

Mon front est agréablement frais.

Mon front est agréablement frais.

Mon corps est lourd et chaud.

Je suis parfaitement calme.

Pause : 20 secondes

8 · Intégration et retour — 1 min 30

✦ **À l’expiration :** répétez mentalement chaque phrase; inspirez naturellement entre les répétitions, sans forcer.

Laissez toutes les sensations coexister, sans effort.

Mon corps est agréablement lourd.

Mes bras et mes jambes sont chauds.

Mon cœur bat calmement et régulièrement.

Ma respiration est naturelle.

Mon ventre est agréablement chaud.

Mon front est agréablement frais.

Je suis parfaitement calme.

Je suis parfaitement calme.

Je suis parfaitement calme.

Pause : 30 secondes

Prenez conscience de vos points de contact avec le support. Si vous êtes libre de vos mouvements, bougez doucement les doigts et les orteils, étirez les bras, prenez une respiration plus profonde, puis ouvrez les yeux à votre rythme.

Précautions d’utilisation en contexte de soins

Les six exercices s’apprennent habituellement de manière progressive, sur plusieurs séances. Cette lecture de 15 minutes est une initiation condensée; la durée réelle varie selon le débit et les silences. En cas d’inconfort, interrompre l’exercice ou revenir simplement à la sensation de calme.

Les exercices portant sur le cœur ou la respiration peuvent être omis s’ils suscitent de l’anxiété ou de l’inconfort.

Références historiques et méthodologiques

Schultz, J. H. (1932). Das autogene Training: konzentrative Selbstentspannung. Thieme.

University of Wisconsin–Madison, Osher Center for Integrative Health. Autogenic Training – Tool (2025). kb.wisc.edu/osher/autogenic-training-tool

U.S. Department of Veterans Affairs. Autogenic Training – Short Handout. va.gov/WHOLEHEALTHLIBRARY/docs/Autogenic-Training.pdf