

LA PSYCHOTHÉRAPIE DE RELAXATION

de J. de Ajuriaguerra

Dans nos sociétés, le corps est fort maltraité : soit méprisé au profit de l'intellect et du savoir; ou au contraire valorisé à outrance comme objet fonctionnel, tenu à des performances exceptionnelles sportives, professionnelles, sexuelles ...

En psychiatrie, de nombreuses techniques à médiation corporelle ont vu le jour ces dernières années, qui tentent de réintégrer le corps dans sa globalité psychocorporelle.

Toutes fondées sur la principe de l'interaction du physique et du psychique, elles visent à redonner au corps une valeur d'expression d'états internes émotionnels.

Les méthodes d'harmonisation de l'être et d'accès à la spiritualité par la maîtrise du corps sont anciennes (ascèse des couvents, yoga,..) mais les bases modernes et thérapeutiques sont à situer chez Schulz. Le premier, il a codifié une technique qui utilise les effets neurophysiologiques de la détente physique et de l'abaissement des états de conscience pour obtenir un apaisement psychique. Certaines techniques (outre Schulz.. Jacobson, Alexander...) privilégient l'obtention de la détente physique, de façon autonome, négligeant les éléments subjectifs qui accompagnent la procédure réduisant au minimum la relation enseignant-enseigné.

D'autres méthodes s'inscrivent dans une perspective psycho-dynamique (Ajuriaguerra, Sapir ...) et s'intéressent justement aux aspects émotionnels et fantasmatiques indissociables d'une expérience vécue en présence d'autrui et en résonance avec lui. L'important ici n'est pas au premier chef de parvenir à la détente physique (qui n'est pas négligée pour autant) mais bien de prendre conscience et d'élucider ce qui s'y oppose ou la faciliter.

Ce qui caractérise la méthode de J. de Ajuriaguerra, c'est de considérer l'état tonique en tant que mode relationnel d'un sujet.

Psychiatre d'enfant, il a beaucoup observé les débuts de la relation mère-enfant, lors des premières tétées par exemple, et les modes d'adaptation réciproques. C'est dans les manifestations motrices et les variations toniques que s'expriment les premiers émois des protagonistes.

C'est ce premier langage affectif qu'Ajuriaguerra appellera "Dialogue tonique". Ce premier mode d'expression relationnel deviendra et restera partie intégrante du sujet tout au long de sa vie d'adulte, quand bien même sa signification disparaît, au profit du langage verbal et des comportements acquis.

C'est cette relation primitive que la technique de relaxation entend réactiver, dans la vécu ici et maintenant, avec le thérapeute, lui aussi incarné dans un corps qui éprouve. Dans cette relation, le patient prend conscience d'états corporels qui, verbalisés, rapportés au passé, situés dans la relation à autrui, retrouvent un sens dans la dimension affective et symbolique.

Il s'agit donc d'une démarche psychothérapeutique, qui suppose une préparation aux implications psychodynamiques de ce dialogue et aux aspects transférentiels qui s'y font jour.

Formation

Expérience personnelle de psychothérapie de relaxation (dont la durée dépend de ce qui s'y engage et des buts ultérieurs (pratique de cette technique de soin sur des patients) Dans ce cas, un travail sur soi préalable est fortement souhaitable (

- Séminaires (lectures et discussion de cas)
- Supervision des cas pris en traitement

Indications – Contre-indications

Il est difficile en peu de mots de traiter ce sujet. C'est une technique largement utilisable, à titre de traitement ou prophylactique.

Il n'y a pas vraiment de groupes de pathologies à exclure.

C'est plus le style de fonctionnement de la personnalité que la nature des troubles qui prévaut à l'indication/contre-indication de ce traitement.

Dans la clientèle du praticien généraliste ou de l'interniste elle concerne les patients aux troubles fonctionnels durablement rebelles aux médicaments ou trop investis; les états dépressifs mineurs somatisés; ou les hyper réactifs et les hypersensibles aux événements; et les troubles dits psychosomatiques; ou les pathologies du schéma corporel; et encore ...

Caisses-maladie

Elles remboursent cette technique de soin comme toute autre psychothérapie effectuée par les médecins-psychiatres. Pour les autres praticiens, il est probable qu'il y sera fait des réserves ou que le remboursement dépende de la nature de l'assurance complémentaire. Le nombre de séances remboursées fait aussi parfois problème.

Contacts

L'Association psychanalytique de Relaxation APAR peut fournir des adresses de praticiens de cette technique, qui initiée à Genève, par le Pr de Ajuriaguerra, reste très « romande »: GE, NE, VD, VS. L'APAR peut aussi organiser des séminaires, supervisions.

Dr Pierre Ruffieux	11, rue du Frêne	Lausanne
Dr Kristof Fortini	32, rte de Malagnou	Genève
Dr Pierre Lang	24, Longchamps	Bôle (NE)
Dr Raphael Carron	Hôpital de Malevoz -	Monthey