

BIBLIOTHÈQUE DE PSYCHIATRIE

DIRECTEUR : P^r JEAN DELAY

de l'Académie française, membre de l'Académie de Médecine

SECRÉTAIRE : P^r PIERRE PICHOT

J. H. SCHULTZ

MANUEL PRATIQUE
DU TRAINING AUTOGÈNE

(Auto-décontraction concentrative)

Adaptation française par

R. DURAND DE BOUSINGEN et Y. BECKER



PRESSES UNIVERSITAIRES DE FRANCE

PRÉFACE

Le training autogène ayant maintenant plus de 30 ans d'existence, ce manuel, dont l'utilité pratique a fait ses preuves, n'exigeait guère de modifications importantes. Par contre, l'intérêt croissant de milieux médicaux et extra-médicaux de plus en plus vastes nous incite à une mise en garde instante contre l'emploi inconsidéré et abusif du training autogène. Le présent opuscule a été conçu comme un petit guide et un aide-mémoire destiné à faciliter la tâche du médecin traitant qui assure la conduite du training. Le remettre à un patient ou à toute autre personne pour « essayer » la méthode en amateur, c'est aller non seulement au-devant de désillusions, mais de perturbations fonctionnelles parfois très sérieuses. La conduite du training autogène ne doit être assurée que par un médecin compétent ayant suivi lui-même un entraînement didactique et acquis des connaissances théoriques approfondies (elles sont présentées dans notre ouvrage : *Das autogene Training* (1), Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 1956). Les difficultés techniques particulières et les réactions individuelles sont d'une telle diversité que la méthode ne peut donner sa véritable mesure que si l'on s'en tient très strictement à ces conditions d'application.

Il nous a paru nécessaire d'insister sur la forme du premier exercice, afin d'éviter que la méthode ne dégénère en une auto-suggestion purement verbale (« Je suis calme ») sans parvenir à la déconnection « organismique » qui constitue l'objectif essentiel.

Espérons que ce manuel, employé dans les limites que nous venons de tracer, continuera à remplir son rôle véritable.

Nouvel An 1956.

J. H. SCHULTZ.

Berlin-Charlottenburg 9

Bayernallee 17.

(1) Adaptation française de R. DURAND DE BOUSINGEN et Y. BECKER, *Le training autogène*, Presses Universitaires de France, 10^e éd., 1987.