

Relaxation et sophrologie

E. VIALE-NAHON

Médecin du travail et de rééducation, Centre Hospitalier Émile-Roux, F 95600 Eaubonne et Centre Hospitalier général, F 60109 Creil.

Comme les thérapeutiques dites « différenciées », énergétiques, naturelles, etc. ces 2 disciplines ont de fervents adeptes et des détracteurs sceptiques et méfiants. Elles ont pourtant été découvertes par des médecins. Au début du 20^e siècle, un médecin Allemand, Johannes Heinrich Schultz, interniste de formation, puis professeur de psychiatrie à l'Université d'Iéna, crée la méthode « d'auto-décontraction concentrative », première en date des méthodes globales de relaxation à point de départ psychothérapique. C'est en 1958 qu'Alphonso Caycedo, un médecin Colombien qui fit ses études à Madrid accommode à la façon européenne certaines méthodes orientales d'hypnose et avec l'aide de la relaxation de Schultz, crée la « Relaxation dynamique de Caycedo » ou Sophrologie.

Ces 2 disciplines sont largement utilisées par ceux qui ont accordé à leur connaissance le temps, la persévérance et la confiance nécessaires. Nous allons les exposer dans leur ordre historique en évitant les explications magiques et irrationnelles. Appliquées parfois dans un but de profit, elles sont facilement discréditées.

La relaxation

LES MÉTHODES GLOBALES A POINT DE DÉPART PSYCHOTHÉRAPIQUES

Au début du siècle Schultz (5) met au point une méthode d'exercices qui s'appelle le « training autogène ». Il spécifie que la conduite par ce traitement « ne doit être assurée que par un médecin compétent ayant suivi lui-même un

entraînement didactique et acquis des connaissances théoriques approfondies ». Par la suite, les professions para et extramédicales ont aussi répandu la méthode. Disposant de plus de temps que le médecin et de connaissances anatomiques et physiologiques solides, « un relaxologue » digne de ce nom maîtrise les difficultés techniques et les réactions individuelles diverses (de la même façon qu'il n'est pas nécessaire d'être médecin pour être analyste). Le training autogène se range parmi les psychothérapies. Ses origines remontent donc à l'antique et solide expérience de l'hypnose. Il est obtenu par pure suggestion psychique. C'est un processus « d'autodécontraction concentrative », qui permet un état de relaxation bienfaisant analogue au sommeil sans recours à une suggestion étrangère. Des exercices précis donnent la possibilité de réaliser soi-même une « plongée » intérieure, de parvenir à une utilisation féconde des capacités vitales, de développer les facteurs de santé comme le rendement, la maîtrise de soi et le délassement.

Selon Schultz et son école, le training autogène ne représente pas seulement une technique de repos efficace, d'économie et de récupération des forces nerveuses, il est aussi une fin en soi. Il supprime activement les états de crispation qui perturbent les fonctions apparemment automatiques comme la respiration, la circulation, la digestion et à la longue les activités psychiques et mentales. Il suppose un recueillement intérieur persévérant et une concentration spirituelle qui n'est pas pour autant un combat contre la tension mais au contraire un état d'abandon, des états d'âmes positifs, bénéfiques et réconfortants. La gradation des exercices se fait des plus simples et des plus faciles aux plus complexes. A mesure que l'on progresse dans l'entraînement, on aboutit à un état rappelant celui que

Tirés à part : E. VIALE-NAHON, à l'adresse ci-dessus.

l'on ressent lorsque le corps repose dans l'agréable chaleur d'un bain alors que la tête est au frais. Le but est d'obtenir une déconnection de tout l'organisme qui permet d'accroître les capacités normales et de réduire ou de supprimer les déficiences anormales (douleurs, agressivité, égarements, perturbations, angoisse).

La méthode de Schultz comprend un cycle inférieur qui se compose de 6 exercices de base et un cycle supérieur à qui l'on peut accéder après 6 mois à 2 ans d'exercices réguliers et qui se rapproche de la psychothérapie profonde.

Le cycle inférieur

Le décontraction concentrative s'exerce successivement dans les domaines concernant la musculature, le système vasculaire et le cœur, la respiration, les organes abdominaux et la tête. La technique classique de base est une méthode rigoureuse (2).

L'attitude générale du sujet

Les exercices sont pratiqués dans des conditions bien précises, c'est-à-dire dans une pièce tranquille, de température moyenne, dans une demi-obscurité. Le patient ne doit pas être gêné par des vêtements serrés ou inconfortables. L'exercice se fait le plus fréquemment en position couchée, la nuque soutenue par un petit coussin, les genoux surelevés permettant à la région lombaire de rester bien à plat. Les bras reposent le long du corps, paumes des mains tournées vers le plafond ou appuyées au sol. Les pointes des pieds sont relâchées en position externe. On peut aussi placer le patient dans un fauteuil confortable ou à défaut sur une chaise, en position de « cocher de fiacre assoupi » (rachis arrondi, coudes appuyés sur les genoux).

La fermeture des yeux complète l'atténuation des sensations d'origine optique et favorise la concentration sur la formule préliminaire aux exercices proprement dits. La consigne d'induction au calme représente le but final à obtenir.

Pesanteur et chaleur

Le patient va se concentrer sur la formule : « Mon bras droit est lourd. » Il ne faut pas travailler d'emblée avec tout l'organisme car la concentration s'effectuerait sur un champ trop étendu. L'exercice débute par le bras dominant qui ne fait aucun mouvement mais dans lequel on tente d'induire une idée abstraite et qui fait partie d'une paisible contemplation passive. L'exercice est court au début et ne dure pas plus d'1/2 minute. Il doit être répété plusieurs fois dans la journée, le plus souvent possible. Une rigoureuse régularité est une nécessité nécessaire.

Peu à peu la sensation de pesanteur se fait plus intense et elle se fait sentir dans les autres membres et dans tout le corps par un processus spontané de généralisation.

A la fin de chaque exercice, une reprise de conscience est fondamentale. Elle est obtenue par plusieurs respirations profondes, puis par des mouvements de tous les segments de membre après quoi le sujet peut ouvrir les yeux.

Le training autogène a mis en évidence le fait étonnant que la fonction vasculaire peut être soumise à un entraînement volontaire par une expérience de concentration. Lorsque le sujet se concentre sur la représentation mentale « mon bras droit est chaud », une onde de chaleur est ressentie dans le bras en question. La sensation de chaleur, tout comme la pesanteur, se généralise ensuite aux autres membres et dans tout le corps suivant un processus comparable à la généralisation de la pesanteur. Il en résulte une décontraction musculaire objective qui peut être contrôlée physiologiquement par des méthodes électromyographiques.

L'exercice cardiaque

Normalement, les battements cardiaques ne sont pas perçus. S'ils le sont, on appelle cela avoir des palpitations. Ces palpitations surviennent à l'occasion d'émotions, d'efforts physiques, d'accès de fièvre, etc. On va les rechercher et utiliser des moyens de facilitation : si l'écoute attentive de son propre cœur n'est pas suffisante pour en percevoir les bruits, on peut placer la main droite sur la région du cœur et y concentrer son esprit en pensant à la formule : « Mon cœur bat calme et fort. » On peut aussi guetter la perception des pouls périphériques au niveau des pieds, des talons ou de toute autre région du corps. Après quelques séances, on peut contrôler son cœur directement.

Le contrôle respiratoire

Cette 4^e étape consiste à introduire, dans le domaine de la respiration, la détente appliquée jusqu'ici aux muscles, aux vaisseaux et au cœur. Il faut respecter le rythme respiratoire naturel. La formule « ma respiration est tout à fait calme » permettra une intégration harmonieuse de cette fonction dans l'ambiance de calme créée par les exercices précédents. Le sujet se laisse porter par sa respiration.

La régulation des organes abdominaux

Après avoir effectué les 4 premiers exercices, on se concentre sur la région épigastrique et sur la formule : « mon plexus solaire est chaud ». A ce stade, le corps repose détendu, immobile, lourd de toute sa masse, inondé de chaleur, abandonné au rythme harmonieux des battements vasculaires et des mouvements respiratoires.

Le régime spécial de la tête

Après les 5 exercices précédents, on fait porter l'effort de concentration très prudemment sur la formule : « mon front est agréablement frais ». La vaso-constriction du domaine céphalique amène une sensation de fraîcheur

agréable dans la région du front, décongestionnante et rafraîchissante.

A la fin de cet apprentissage (en moyenne de 6 à 10 semaines), le sujet a acquis une capacité de relaxation physiologique qui se manifeste dans le domaine mental par une sensation de calme intérieur, un détachement contrôlé de l'ambiance extérieure, un état intermédiaire entre la veille et le sommeil.

Le cycle supérieur

Après 6 mois à 2 ans d'exercices réguliers on pourra éventuellement accéder au grade supérieur. Celui-ci nécessite, comme condition, une maîtrise complète des exercices du 1^{er} degré permettant la relaxation spécifique absolument immédiate par un acte très bref de concentration intérieure. Le cycle supérieur est une méthode de psychothérapie profonde qui ne doit être maniée que par des médecins rompus à la technique psychanalytique. Elle consiste à faire prendre conscience au sujet de réalités extrêmement subtiles, remuant profondément la personnalité.

LES MÉTHODES SEGMENTAIRES A POINT DE DÉPART PHYSIOLOGIQUE

Elles sont nombreuses et nous n'évoquerons que les deux plus connues.

La relaxation progressive de Jacobson

Jacobson (3) étudie d'abord les problèmes de l'émotion et de la nervosité. Il remarque que l'homme sursaute à la suite d'une émotion d'autant plus facilement qu'il est plus contracté. Il constate aussi que les fibres musculaires détendues s'accompagnent d'une absence de toute impulsion nerveuse. Autrement dit, la relaxation musculaire expérimentalement contrôlée s'accompagne d'une quiétude mentale correspondante. L'exercice de la relaxation permet donc d'obtenir le calme psychique des patients sous tension.

Jacobson recommande la position couchée. Le sujet est allongé sur un lit, en décubitus dorsal, immobile et calme dans une chambre silencieuse, avec un éclairage moyen. On commence par travailler sur un membre supérieur. Le patient est tout d'abord invité à prendre conscience d'une sensation de contraction sur un groupe musculaire donné. Puis, en relâchant les muscles et en laissant tomber l'avant bras, il observe la disparition de la contraction musculaire. Peu à peu tous les muscles du corps sont soumis à ces exercices de contractions et de décontractions dans un ordre bien précis. On termine par les extenseurs de la colonne vertébrale, les muscles des épaules et des mouvements de la tête dans toutes les directions.

Ces exercices ne sont qu'une étape de l'entraînement destiné à un affinement du sens musculaire. Le sujet doit, par la suite, parvenir à la relaxation sans contraction préalable.

Le training compensé d'Aiginger

Il s'agit d'une éducation de la respiration en vue de mettre au repos les centres supérieurs de cette fonction et, par voie de conséquence, toutes les autres fonctions du cortex qui contrôlent l'état affectif des patients. L'attention se porte surtout sur un ralentissement de la respiration qui doit devenir aussi profonde et complète que possible.

Les exercices se font tout d'abord en présence du thérapeute. Le patient est ensuite invité à faire pendant la journée des exercices régulièrement espacés et assez fréquents surtout au début du traitement. Toutes les heures ou toutes les 2 heures on lui demande d'interrompre son travail, de se mettre au calme en position assise de préférence et de contrôler son rythme respiratoire en laissant tomber les épaules et en décontractant la cage thoracique. Pendant l'expiration il doit veiller à obtenir un relâchement total de toute sa musculature, adoptant en fin d'expiration l'attitude en « cocher de fiacre assoupi » décrite par Schultz (rachis arrondi, coudes reposant sur les genoux).

La perception puis l'attention portées sur le processus respiratoire permettent une dédramatisation du vécu intérieur. Le patient n'a plus peur d'une maladie qu'il croit à la base de ses perceptions. Il supprime des états d'irritation centrale en réglant sa respiration et en rééduquant par là même tout son équilibre nerveux.

La sophrologie

DÉFINITION - PRINCIPE

Elle dérive directement de l'hypnose puisque c'est un médecin Colombien, Alphonse Caycedo (1) Professeur de psychiatrie à l'Université de Barcelone qui fonde, en 1959 à Madrid, la Société d'Hypnose Clinique et l'année suivante la Société de Sophrologie Médicale. Neuro-psychiatre ayant fait ses études en Espagne, Caycedo est aussi un adepte du yoga et s'intéresse aux auteurs orientaux. D'un voyage de deux ans en Orient, il revient avec l'idée d'une méthode qui réunit les exercices physiques du yoga, la méditation du Zen et du Bouddhisme et la relaxation de Schultz. Il jette ainsi un pont entre l'Orient et l'Occident et un 1^{er} congrès à Barcelone en 1970, consacre cette méthode sous le nom de Sophrologie ou « étude de la conscience en harmonie » qui aboutit à une meilleure connaissance de l'homme en tant qu'être « indivisible original, dynamique et

transcendant ». Elle recherche toutes les possibilités d'amélioration humaine tant au plan du monde ordinaire qu'en ce qui concerne les modifications pathologiques. De plus, elle est une école qui, depuis sa formation, a maintenu les normes de l'éthique et de l'honnêteté médicales. Elle est une véritable science de l'être humain qui tend à prouver qu'il peut maîtriser, grâce à sa volonté et à sa persévérance, certains éléments chimiques, physiques, biologiques et psychiques qui agissent sur la conscience humaine. Elle est à la fois une science, une thérapeutique des aspects positifs de la personne qui s'élaborent et se fortifient au cours de cet entraînement.

Ainsi, elle recherche essentiellement :

- l'étude scientifique de la conscience humaine ;
- l'étude d'une philosophie et d'une discipline existentielles ;
- l'application d'une thérapeutique et d'une méthode d'entraînement de la personnalité.

Elle est une école née de la médecine. Elle a été découverte, fondée et analysée par un psychiatre dans un but préventif et curatif. Son utilisation pratique a été, au départ, exclusivement réservée au corps médical dans ses différentes spécialités, dans des professions paramédicales lorsqu'il s'agit de personnel qualifié. Le thérapeute doit connaître parfaitement la discipline pour l'avoir éprouvée et vécue, de façon à pouvoir faire des adaptations aux techniques sophroniques.

Elle donne au patient la capacité personnelle de faire sa propre sophronisation en activant les aspects positifs de sa personnalité. Elle le reconforte, elle élimine les phobies, les états d'angoisse et les change en sensations de bien-être. C'est ce qu'on appelle « le transfert agréable ». Elle renforce les propres ressources du patient à partir de l'induction d'un état de calme que l'on appelle la sophronisation simple et, à un degré de plus, l'état sophronique profond. Au début, elle peut se faire en groupe avec des images mentales communes, puis elle se poursuit individuellement avec des images propres à chaque sujet. Enfin elle a mis au point des techniques de lutte contre la douleur qui ont

atteint le degré d'anesthésie de l'hypnose avec la différence que le patient induit lui-même sa propre anesthésie.

LA TECHNIQUE [4]

Elle est appelée « relaxation dynamique ». Elle comprend 3 degrés. Elle offre au sophrologue la possibilité d'une expérience vécue des techniques psycho-somatiques les plus importantes d'orient en les adaptant à l'homme occidental. Elles sont utilisées autant dans un but prophylactique que thérapeutique. Les différents degrés se nomment « relaxation concentrative » pour le 1^{er} degré dont l'origine est une expérience d'approche des techniques hindoues, « contemplative » pour le 2^e degré dont l'armature est la technique bouddhiste, « réflexive » pour le 3^e degré qui est la structure du Zen et qui est plus spécialement réservé aux spécialistes professionnels. Par le biais de la concentration, de la méditation et de la contemplation, la relaxation dynamique de Caycedo (RDC) constitue une arme extraordinaire dans le traitement des névroses, des « maladies de la civilisation » et des douleurs.

Schématiquement, voici un aperçu de ces 3 degrés.

Le 1^{er} degré ou relaxation dynamique concentrative

La méthode s'apprend en 4 semaines environ. Pendant les 2 premières semaines, on pratique différentes techniques de respiration d'origine yogique appelée aussi sophro respiration synchronique (inspiration, rétention, expiration) et une série d'exercices physiques portant sur le cœur et les avant-bras. La perception des sensations qui se produisent après certains exercices est importante. C'est la période de « sophro-attention ». Ces exercices sont dirigés par le sophrologue qui utilise une expression verbale nommée le « terpnos logos explicatif » (T.L.E.) caractérisé par le son d'une voix, douce, monotone et rythmée. Elle donne naissance à un état de tranquillité, de calme profond qui permet de jouer avec les images, les idées, les mouvements et de faire un transfert agréable. C'est la sophronisation simple produite par les belles paroles et par l'accord qui existe avec l'élève. De plus, le thérapeute essaye, à l'aide d'un langage persuasif, d'orienter positivement la conscience. La persuasion raisonnée reste sur les plans rationnels que le sujet peut varier s'il le veut. Cela s'oppose ainsi à la suggestion utilisée en hypnose qui accepte les idées sans esprit critique.

La relaxation dynamique se fait en position debout dans le but de stimuler le schéma corporel. La position couchée est adoptée en fin de séance, et d'après Caycedo les sensations seraient alors beaucoup plus fortes et plus agréables car les différentes parties du corps sont perçues d'une façon plus précise.

Les exercices respiratoires et musculaires doivent être exécutés par le sujet dans un état « sophroliminal »

c'est-à-dire situé à la limite entre la veille et le sommeil. Ces limites constituent une phase extraordinairement sensible que le sophrologue utilise pour perméabiliser le patient aux images positives et pour renforcer les structures de la conscience. La sophrologie permet le contrôle de ces limites et fortifie la lutte contre les préoccupations, l'angoisse, l'anxiété, la douleur...

A la fin de la 3^e semaine, le sophrologue enseigne la technique concentrative « au bord du sommeil » qui consiste en la fixation mentale sur un objet neutre et le maintien de son attention sur cet objet. On alterne avec d'autres exercices respiratoires et de rééducation classique en les entrecoupant de périodes de récupération ou « relaxation récupérative debout ». La séance se termine par 3 positions en décubitus : dorsal, latéral droit et gauche.

Le 2^e degré ou relaxation dynamique contemplative

Cette période dure une ou deux semaines, selon le critère du sophrologue qui attire alors l'attention des participants sur la sensation de verticalisation appelée « perception sophronique de l'équilibre près de la gravitation ». On fait des mouvements très lents du cou, des extrémités supérieures, inférieures, puis on tend la colonne vertébrale en arc de cercle. On termine la séance par une désophronisation de la façon habituelle (respiration, gesticulation) et par un bref dialogue.

Une 2^e série d'exercices favorise la « sophroperception des cinq sens ». Le sophrologue attire l'attention sur l'odorat, le goût, la vue, l'ouïe et le toucher, indique le souhait de paix individuelle et universelle et, pour finir, induit une expérience vécue de la conscience (pensée de portée illimitée) en opposition avec la limitation du corps.

Après le séminaire de sophrologie, l'élève rentre chez lui porteur de deux cassettes dont il doit travailler les deux faces pendant un temps déterminé. L'expérience montre qu'il peut se passer de cassettes après une période d'entraînement.

Le 3^e degré ou relaxation dynamique réflexive

Nous ne nous y étendrons pas car cette étape ne concerne que les personnes ayant déjà acquis une certaine discipline mentale et physique. Elle développe une nouvelle dimension de l'individu basée sur la méditation. Elle est destinée particulièrement aux enseignants de la sophrologie. Elle doit être conduite par un sophrologue expérimenté car des altérations de la personnalité peuvent se produire chez des individus pithiatiques qui, comme dans l'hypnose, mélangent des faits réels et fantasmatiques et qui décrivent comme réelles des situations non vécues en les attribuant à des vies passées.

LES APPLICATIONS DE LA SOPHROLOGIE

Elles sont nombreuses et ont acquis une appellation spéciale qui permet de comprendre

rapidement de quoi il s'agit. Nous ne citerons que les principales qui sont :

La « sophro-pédagogie »

Elle est utilisée pour favoriser l'apprentissage dans le sport de la préparation d'athlètes et de sportifs.

La « sophro-correction sérielle »

Elle essaye de clarifier l'image qui gêne, traumatise le patient et de la remplacer par des aspects d'images positives. L'image négative est estompée alors que l'image positive est rendue plus brillante. Elle est toujours individuelle. Elle essaye d'éliminer les phobies et les états d'angoisse et de les changer en état de bien-être.

La « sophro-perception tactile »

Elle consiste en une série de manœuvres de détente pendant lesquelles le sujet s'abandonne au thérapeute qui, par des massages et des mobilisations effectuées dans un but sédatif, conduit le patient à atteindre un niveau où il sera accessible au traitement moral de la douleur. Ces périodes sont entrecoupées de mouvements actifs qui mobilisent d'une façon symétrique les segments douloureux. Cela nous conduit au chapitre qui traite plus précisément de la douleur.

La manipulation de la douleur par la sophronisation

On utilise le réflexe conditionné que l'on connaissait déjà depuis les expériences de Pavlov. Ajouté à cela, le chemin parcouru pendant la sophronisation simple aide à concentrer le champ d'attention sur une zone douloureuse. La fermeture des yeux aide à entrer dans son propre monde intérieur et à diaphragmer le champ d'attention.

Dans un état sophronique, on peut accéder à un stade rapide de relaxation qui permet de lutter efficacement contre la douleur. Il faut faire une programmation dans un temps déterminé. Le principe essentiel est de distraire l'attention du patient vers une zone saine. En effet, la douleur la plus vive, la plus lancinante peut disparaître si l'attention du sujet est complètement détournée vers une situation nouvelle qui

mobilise toutes ses facultés. Ainsi on a pu démontrer que certains comportements psychologiques, physiologiques et neurologiques réalisent des associations et des conditionnements absolument inconscients qui rendent possibles le contrôle et la suppression de la douleur. Par ailleurs, le phénomène douloureux actuel ne représente en réalité qu'un tiers de l'expérience vécue. Rien ne l'amplifie davantage que la peur de sa persistance.

Conclusion

La relaxation (Schultz, Jacobson, Aiginger, Caycedo...) est une méthode d'auto-concentration qui nécessite un bon apprentissage, des exercices méthodiques, un entraînement quotidien, une discipline rigoureuse. Après cette période d'apprentissage elle permet, par des poses prophylactiques de repos nombreuses, parfois à l'aide de « flash » de très courte durée, une rapide récupération de l'énergie vitale et même de vaincre ou de diminuer une angoisse ou une douleur tenace. Nous incluerons dans ces méthodes le bienfaisant yoga, système d'entraînement oriental qui, comme le Zen, est une méthode psychophysique remarquable se pratiquant depuis des millénaires.

Contrairement à l'ancienne hypnose, le training autogène de Schultz et la relaxation dynamique de Caycedo fortifient la volonté du patient qui, peu à peu, découvre une relativité de la vie et une discipline existentielle faite de calme et de sérénité. Il lui faut encore la volonté de vivre sa relaxation au cours de la vie quotidienne dans le sens d'une véritable réadaptation psycho-organique.

Les préjugés sont encore vivaces qui viennent des détracteurs de l'univers complexe de la para-psychologie. Il s'agit d'un refus pur et simple de certains individus de sortir des sentiers battus de la médecine ou de la kinésithérapie classique pour se consacrer à un nouvel apprentissage.

La sophrologie étudie les phénomènes capables d'agir sur la conscience humaine, de la modifier, de la contrôler par la suggestion. Elle est simple mais elle n'est pas « une recette » car elle exige une discipline bien codifiée.

Actuellement chaque thérapeute dans sa discipline, chaque soignant, se doit d'avoir appris le maniement de l'une des techniques de relaxation de façon à être mieux armé et à pouvoir faire bénéficier ses patients de cet apprentissage. Il doit faire preuve d'ingéniosité pour réaliser une véritable adaptation à toute situation critique avec laquelle il va se trouver un jour ou l'autre obligatoirement confronté.

Que penser des cassettes de relaxation qui foisonnent dans le commerce ? Notre avis est qu'elles méritent d'être écoutées, sélectionnées et retenues dans la mesure où elles apportent du bien-être à ceux qui les utilisent. Elles ne remplacent pas un séminaire, une formation permanente, un travail guidé par un spécialiste, mais elles peuvent avoir une action bienfaisante, calmante et sédative et peuvent potentialiser, parfois même remplacer, une thérapie par tranquillisants. Elles ont la signification et le rôle d'une automédication sélective et peuvent être le point de départ d'un travail personnel, fructueux et de longue haleine. Le phénomène de dépendance qu'on leur reproche n'est pas, à notre avis, un obstacle à leur utilisation.

Références

1. CAYCEDO A. - *Dictionnaire abrégé de Sophrologie et relaxation dynamique*, 1972, Ediciones Emege.
2. DURAND DE BOUSINGEN R. - *La relaxation*. Que sais-je, 1961, Presses Universitaires de France, 126 p.
3. JACOBSON E. - *Progressive relaxation*, May 1929, Univ. Chicago, Press.
4. PRAT DE LOS MOZOS J. - *Formation à la sophrologie. Relaxation, sophrologie et techniques orientales*. Formation continue en kinésithérapie. ECK Bois Larris, 60260 Lamorlaye.
5. SCHULTZ J. H. - *Das autogene Training 1*, 1956, 9^e éd., Georg. Thieme Verlag, Stuttgart.