

Sclérose en plaques et training autogène

Paul Imbach, psychologue diplômé, Hochdorf/LU

Qu'est-ce que le training autogène ?

Le training autogène est une méthode de relaxation consciente, dérivée de l'hypnose et mise au point par le Prof. J. H. Schultz. Le but du training autogène est de permettre au corps de se détendre rapidement, complètement et automatiquement. La détente corporelle est provoquée par la force de l'imagination et induit par la même occasion une relaxation spirituelle. Dans le training autogène, il faut faire abstraction le plus possible de la volonté, toutes les énergies de la volonté étant ici contre-productives et inhibitrices.

Par une détente consciente et ciblée du corps, on arrive à influencer le système neuro-végétatif, but premier du training autogène. Le système nerveux de l'être humain se divise en deux parties bien distinctes: le système nerveux central et le système nerveux végétatif. Alors que le système nerveux central s'occupe entre autres des stimulations provenant de l'extérieur, le système nerveux végétatif régularise les fonctions autonomes du corps, la respiration, la circulation sanguine et le métabolisme. Deux composantes s'opposent: le sympathique (conditions de travail, de tension, de performance) et le parasympathique (conditions de calme, de détente, de régénération). Bien que les fonctions du système nerveux végétatif soient automatiques, il est cependant possible de l'influencer par un entraînement régulier. L'harmonisation du système sympathique et parasympathique permet au corps d'entrer plus facilement dans un espace de calme et de régénération. Ce processus est le point central du training autogène.

Stress et training autogène

On sait que les causes du stress sont très souvent d'ordre mental. De récentes études ont montré en outre que l'état physique des malades SP s'aggravait proportionnellement à l'intensité des stress psychologiques auxquels ils étaient soumis. La capacité de gérer le stress a donc un effet direct sur la maladie. Les situations de stress intense nécessitant beaucoup d'énergie vitale augmentent par ailleurs la fatigabilité dont souffrent déjà les malades SP. Le training autogène peut donc se révéler très utile aux malades SP pour prévenir le stress et lutter contre ses effets négatifs.

Douleur et training autogène

La douleur apparaît souvent sous l'effet de sollicitations physiques et mentales exagérées. Or, le malade SP qui subit déjà de grosses contraintes physiques à cause de sa maladie voit sa sensibilité à la douleur augmenter considérablement sous l'effet des contraintes psychologiques. Inversement, la sensibilité à la douleur diminue lorsque la cause du stress est supprimée. Le training autogène se révèle très efficace pour gérer ce type de situations.

Le training autogène permet notamment de se concentrer sur certaines régions du corps afin d'en améliorer la perception. Il est possible, en effet, de diminuer ou supprimer la douleur en se concentrant sur une autre région du corps de façon suffisamment intense pour ne plus percevoir la région douloureuse. Il est possible également de modifier l'intensité de la douleur en se concentrant sur la région douloureuse à l'aide d'images associées au froid ou à la détente.

On sait par ailleurs que la douleur est étroitement liée aux sentiments de peur et de crainte. Or, la peur renforce souvent l'introspection et par la même occasion la perception de la douleur. Le training autogène permet de briser cette spirale infernale. La signification que nous accordons à la douleur dépend aussi directement de notre personnalité, de notre humeur et de nos dispositions momentanées. C'est pourquoi notre perception de la douleur varie considérablement: parfois nous ne la sentons presque pas, parfois nous y sommes hypersensibles.

Résumé

Le training autogène se révèle très utile aux malades SP pour:

- agir positivement sur l'état général;
- supprimer ou mieux gérer le stress, ce qui permet également de diminuer la fatigabilité;
- agir directement sur la douleur;
- diminuer la sensibilité à la douleur.

Il est vivement recommandé de choisir une «bonne période» pour commencer l'apprentissage du training autogène et de s'entraîner ensuite très régulièrement afin de pouvoir exploiter au mieux les possibilités que cette méthode apporte dans les situations de crise. ■

N.B.: Brochure (n° 2021) 12 pages - 100 FB disponible au Pr Doc. LBSP-CF.