Marcel Bühler-Rickenbach, Président de la SSTA

Training autogène, relaxation musculaire progressive et méthodes appliquées de relaxation

Le 5.9.2013, la SSTA (Société Suisse des Médecins et Psychologues pratiquant le Training Autogène et méthodes apparentées) a tenu son assemblée annuelle à la clinique Barmelweid sur le thème «Autour du sommeil». Le TA (training autogène) et la RMP (relaxation musculaire progressive selon Jacobson) sont proposés dans le cursus du certificat d'aptitude de l'ASMPP (médecine psychosomatique et psychosociale).

Qui est la SSTA?

Fondée en 1990, la SSTA souhaite faire connaître le training autogène aux médecins et psychothérapeutes suisses. Depuis 1993, elle propose un cursus de formation certifié ainsi que d'autres cours de TA (training autogène) et de RMP (relaxation musculaire progressive selon Jacobson). Ceux-ci habilitent à donner des cours en groupes de TA/RMP. Le TA s'adresse en premier lieu à un large public. La RMP est privilégiée dans les établissements de formation pour l'obtention du certificat d'aptitude de l'ASMPP.

La SSTA offre la garantie d'une formation sérieuse des médecins et psychologues, et se trouve responsable de l'assurance qualité du TA et de la RMP. Au-delà de l'aspect technique, ses cours transmettent également les connaissances relatives aux indications et contre-indications de cette/ces méthode/s, la reconnaissance des limites et la gestion professionnelle de situations pouvant être déclenchées par l'utilisation.

TA/RMP entre les mains de médecins et psychothérapeutes

Les médecins recommandent souvent à leurs patients les offres de TA et de RMP proposées par les écoles-clubs, les universités populaires ou les studios de remise en forme. Certains leur donnent simplement un CD de relaxation (TA ou RPM). Ainsi, le médecin de famille psychosomaticien livre un instrument thérapeutique essentiel. Lorsqu'il enseigne le TA, il a l'occasion unique d'entraîner individuellement le patient aux perceptions de son corps, initialement sans jugement, en augmentant son attention. Grâce aux impressions des patients et à la discussion accompagnant le TA, des informations précieuses pour le traitement sont recueillies.

Les patients présentant des symptômes psychosomatiques sont très reconnaissants lorsque des médecins et psychologues les initient eux-mêmes à l'une des méthodes de relaxation.

Généralement, une séance de TA/RMP dure env. 20 minutes. Il est recommandé d'effectuer 6–7 séances à 1–2 semaines d'intervalle. Idéalement, le groupe compte 6–8 participants. Dans un groupe plus important de 12 personnes ou plus, les participants peuvent moins s'exprimer personnellement. Le temps nécessaire manque également à l'enseignant.

Le traitement peut être facturé selon Tarmed comme une consultation psychosociale ou psychosomatique (00.0525) et est pris en charge par l'assurance de base.

Les indications du TA et de la RMP sont les troubles fonctionnels, les symptômes liés au stress, les troubles du sommeil, les céphalées, mais également les peurs (peur de l'examen, phobies, panique). Les patients reçoivent un soutien et des instructions efficaces pour surmonter leurs problèmes de manière autonome.

Il a été montré dans de nombreuses études que la plupart des participants apprenaient à maîtriser le «réflexe de relaxation» en l'espace de 6 semaines. I. H. Schultz, le fondateur de la méthode du training autogène, a décrit de nombreuses modifications physiologiques et un «amortissement de la résonance des affects». La condition nécessaire à une efficacité durable est la motivation de s'exercer vraiment 3×3 minutes par jour.

Les exposés présentés lors de l'assemblée annuelle sont librement consultables sur le site internet www.sgat.ch.

En septembre 2014 aura lieu la conférence anniversaire célébrant les 25 ans de la SSTA.

Correspondance:
Dr Marcel Bühler-Rickenbach
Calvenweg 2
7001 Chur
marcel.buehler[at]me.com