

LA RELAXOLOGIE - Part 1

LA RELAXATION PSYCHOSOMATIQUE

par Ramond Richard

RAMOND Richard *Issu de deux formations complémentaires, sous l'égide et la férule de Marcel ROUET, j'arpente, en tant qu'éducateur physique et relaxologue, les sentiers de la forme et du mieux-être depuis plus de quatre décennies, recherchant à en améliorer la pratique, dans une symbiose conforme à ce courant de pensée. Le monde mystérieux de l'hypnose m'ouvre les portes des hauts pouvoirs de l'esprit, me permettant d'accéder à une vie supérieure.*

J'ai choisis de vous présenter la **Relaxologie®**, ses disciplines, ses techniques exclusives, son matériel professionnel adapté à son application, sous la forme de « **questions - réponses** » qui, me semble-t-il est une forme d'approche suffisamment souple pour exposer de manière claire, concise et aussi la plus exhaustive, une méthode qui recouvre d'innombrables domaines. Les données exposées dans cet article sont extraites du **Cours d'Enseignement Professionnel destinés à la Formation des Relaxologues®** (concepteur Marcel ROUET).

1) QU'EST-CE QUE LA RELAXOLOGIE ?

La Relaxologie® est un terme innové par Marcel Rouet qui désigne ses Méthodes de Relaxation et l'ensemble des Disciplines y afférent. « La Relaxologie associe les techniques de la Psycho-Morpho-Synthèse et de la Relaxation Psychosomatique pour une meilleure adaptation de l'Être humain à ses conditions d'existence. » **Marcel ROUET**

La **Relaxologie®** s'appuie sur la **Psycho-Morpho-Synthèse®** qui détermine avec une extrême précision l'origine psychique du déséquilibre et permet de définir les moyens physiques et moraux à mettre en œuvre. La **Relaxologie®** met en œuvre la **Relaxation Psychosomatique®**, clef de voûte de cet ensemble, qui est une synthèse des méthodes hindouistes, des techniques d'isolement et de dédoublement des occultistes, ainsi que des étonnantes possibilités d'hypnose. D'autre part, un appareillage conçu pour l'application de la Méthode ROUET permet d'éliminer tous les inconvénients que l'on pouvait reprocher à l'hypnose et de faire passer cette pratique du domaine de l'empirisme à celui de l'application scientifique.

« La relaxation crée un automatisme subconscient qui permet ensuite, à la personne entraînée, de se plonger rapidement dans un état hypnoïde frustré, phase la plus profonde de la relaxation. Quand on sait qu'en cet état, le subconscient ouvre un champ de possibilités infinies à la médecine psychosomatique, on conçoit tout l'intérêt de ces récentes techniques. » Docteur Jean LEININGER

2) **QU'ELLES SONT LES ÉLÉMENTS DE LA PSYCHO-MORPHO-SYNTÈSE ?**

La **Psycho-Morpho-Synthèse®** fait appel à l'esprit d'analyse en collectant les indices les plus évidents, les mieux confirmés par l'expérience en chacune des sciences psychologiques, dont la morphologie, la physiognomonie, la chiologie, la chiromancie, l'astrologie. On obtient ainsi une gerbe d'indications dont le recoupement permet de brosser un tableau tempéramental, physique et caractériel précis et surtout d'éliminer les erreurs qui peuvent être imputées à l'usage exclusif d'une seule méthode d'investigation privée de cette confrontation et, par sa spécialisation, tentée de multiplier des indices dont la valeur peut se trouver suspectée. **Cette synthèse** coiffe l'étude de ces sciences, ne considérant dans l'approche analytique que l'essentiel. Cette méthode **repose sur les Lois de la Tradition Occulte** et, à partir du bilan physique et psychologique, oriente le sujet vers des disciplines qui sont reconnues comme utiles pour son équilibre psycho-physique, son évolution dans le sens indiqué par sa destinée et ses virtualités révélées.

Les spécialistes en matière de psychomorphologie sont capables de dessiner un profil psychologique, qu'ils soient psychologues, physiognomonistes, chiologues, graphologues, etc. Mais en tant que spécialistes, ignorant trop souvent la loi de l'analogie, leur savoir compartimenté leur dissimule nombre d'aspects qui n'échappent pas à l'homme de synthèse. D'autre part, si l'analyse est souvent juste, elle ne suffit pas. Etablir un bilan ne mène à rien, si on n'indique pas à celui qui reçoit le résultat, les voies dans lesquelles il doit s'engager pour résoudre ses problèmes personnels, psychologiques et esthétiques. Pour cela, il faudrait que chacun de ces spécialistes soit doublé d'un morphologue capable d'apprécier la forme humaine, de la lire et que, de surcroît, il connaisse à fond les disciplines qu'il lui faut recommander en les adaptant à chaque cas. Or, il faut bien le reconnaître, si le psychologue fait fréquemment de l'orientation professionnelle, il est très rarement qualifié pour l'initiation respiratoire, pour réduire des hanches excessives ou pour faire cesser par la relaxation une insomnie rebelle à tous les traitements et qui est peut être à l'origine d'un état anxieux.

« La spécialisation à outrance, scientifique comme littéraire, a fait progresser les techniques d'une manière foudroyante, mais elle a donné naissance à une ère de spécialistes qui, en dehors de leur domaine, ne s'intéressent à rien. La spécialisation est l'ennemie de l'imagination et partant, s'oppose à l'esprit de synthèse. Elle fait de l'homme un robot qui ne se penche que sur l'aspect matériel des choses. Or, de rogner les ailes à l'imagination, c'est réduire à néant l'aptitude à la créativité. Pour avancer dans la voie de la découverte, il faut d'abord imaginer. Et l'imagination n'est pas un produit du conscient, mais une vertu du subconscient..... » Marcel ROUET

Éléments de la Psycho-Morpho-Synthèse® permettant de procéder à des recoupements dont la synthèse donne la possibilité d'orienter la personne humaine :

- **L'entretien préalable** est une approche de tous les problèmes. Il permet, par le recoupement des réponses, de déterminer le composé caractériel et les préoccupations du moment. Il établit si le sujet se trouve placé dans des conditions d'existence conformes à son tempérament et à ses aspirations profondes.
- **L'examen morphologique** permet la confrontation des mensurations du sujet avec les mensurations qu'il devrait avoir pour posséder un corps harmonieux et bien équilibrer. Il

permet d'établir les excès et les insuffisances. L'examen attentif des différentes régions du corps, décèle les points faibles, précise le tempérament, donne des indications sur le type morphologique et endocrinien ; il dépiste les anomalies de structure, les altérations de la forme dues à la fonte musculaire, à l'accumulation des graisses et des cellulites.

- **La physiognomonie** ou analyse du caractère et des tendances foncières par l'examen du visage, révèle les parts respectives que prennent la cérébralité, l'affectivité et l'instinctivité dans le comportement. Elle définit le type géométrique et le type planétaire auxquels appartient le sujet, et qui correspond à des indices psychologiques et tempéramentaux précis, cependant que se trouvent dépistées les menaces morbides.
- **La chirologie et la mancie** ou examen des formes et de l'aspect des mains et de l'interprétation de leurs lignes, donnent des précisions complémentaires sur le caractère et les réactions du sujet, mais surtout révèlent les aspirations sentimentales et les tendances sexuelles moins bien définies par les autres sciences psychologiques.
- **La graphologie** procède de l'analyse du caractère et des états d'âme du scripteur par le relevé de certains indices qui participent ensuite au recouplement.
- **La date de naissance** définit le type astral qui apporte des éclaircissements sur le comportement inné ; cet élément recoupe les données de la physiognomonie.

3) **QU'ELLES SONT LES RESSOURCES DE LA RELAXATION PSYCHOSOMATIQUE ?**

La **Relaxation Psychosomatique®** consiste en une action réciproque du psychisme et du corps, dirigée et maîtrisée par la relaxation. L'originalité de la méthode, appliquée dans les **Psycho-Center** par les **Relaxologues**, réside dans l'utilisation de l'enregistrement. Cette méthode permet d'ensemencer le subconscient sans faire appel à la volonté du sujet, la prise de conscience n'intervenant que lorsque se sont développés les **réflexes conditionnés** de détente neuropsychique. La méthode s'applique à de nombreux cas qui ressortissent à la psychosomatique. Des traitements accessoires confortent la méthode selon la spécialisation des praticiens. La **Relaxation Psychosomatique®** n'est ainsi que l'A.B.C. d'une **Maîtrise du Moi** dont les occultistes des civilisations les plus reculées, bien avant qu'on ne redécouvre l'hypnose, utilisaient les pouvoirs infinis.

La **Relaxation Psychosomatique®** intervient pour rétablir l'équilibre de la personnalité. Elle joue un rôle plus prophylactique que curatif. Sa maîtrise en des cures de 12 à 21 séances à une fréquence de deux à trois séances hebdomadaires est destinée à constituer un bouclier contre les états névrotiques et les maladies psychosomatiques. Mais avant de passer en revue les différents principes de la **Relaxation Psychosomatique®**, il me paraît indispensable de vous donner la définition qu'on avait faite **Marcel ROUET** concernant **l'état de relaxation** :

« La relaxation est un état particulier, voisin de l'inconscience, pendant lequel l'activité des grandes fonctions est ralentie et les muscles relâchés, alors que l'activité cérébrale est en veilleuse, sans cependant échapper au contrôle volontaire. Dans cet état, le champ de la

conscience étant réduit au minimum, le corps inerte semble devenir étranger à soi-même, l'esprit vide de pensées se trouve plongé dans une torpeur lénifiante. » Marcel ROUET

La **Relaxation Psychosomatique®** constitue tout une éducation réflexogène et une initiation respiratoire que rien ne peut remplacer, elle s'appuie sur les principes suivants. En résumé, effacement du conscient obtenue par :

- **La position fonctionnelle du corps**
- **La maîtrise de la respiration**
- **La suggestion enregistrée**
- **Le conditionnement par audition musicale**

La **Relaxation Psychosomatique®** fait appel au subconscient pour développer des réflexes conditionnés de détente neuromusculaire, pour établir un état de torpeur qui conduit au vide mental. Sans que la présence du praticien devienne un obstacle à l'isolement recherché, comme dans les méthodes concentratives. Quand les réflexes de détente ont été développés, le sujet, par lui-même, peut se placer en état de relaxation absolue, sur simple désir. Le temps consacré à cette éducation varie selon les personnes ; il est en général de **six semaines** à raison de **deux séances par semaine**. Le **Docteur Jean LEININGER**, avait discerné l'originalité de la méthode dans la préface de l'ouvrage de **Marcel ROUET**, première édition de la « **Relaxation Psychosomatique** », dont voici un extrait :

«Marcel ROUET c'est d'abord pour moi l'auteur de – Santé et Beauté Plastique -La bible de celui qui veut continuer à vivre avec l'usage normal de son corps et de ses organes.....C'est ici un ouvrage tout différent de ceux qui traitent du Yoga ou du Training Autogène de SCHULTZ. Les questions de l'amaigrissement et de la cellulite sont exposées avec précision.....il y a le résultat d'une longue approche de l'homme total, un effort de synthèse qui n'échappera pas au lecteur averti. Quelques idées très originales sont émises, surtout celle qui fait de la relaxation, un troisième état, à côté de la veille et du sommeil..... » Docteur Jean LEININGER

4) QU'EST-CE QUI DIFFÉRENCIE LA RELAXOLOGIE MARCEL ROUET ET EN ASSURE LA PRÉÉMINENCE ?

La **Relaxation Psychosomatique®** donne en principe des résultats très rapides et durables du fait qu'elle évite les écueils méthodologiques des autres méthodes de relaxation. Tout ce qui tend à décontracter les muscles, à détendre les nerfs, à dégager l'esprit de ses préoccupations peut être considérés comme relaxation. Citons : l'isolement chez les occultistes, la méditation dans les rites religieux, le yoga, etc. De nos jours, diverse méthodes médicales empruntent des chemins diversifiés qui concourent toutes au même but : le détente neuromusculaire.

- **JACOBSON** préconise la prise de conscience des contractions musculaires et la recherche du tonus normal.

- Le *Training Compensé* de **AIGEIGER** met l'accent sur la relation médecin et fait appel à la coopération du sujet pour le contrôle tonique.
- **JARREAU, KLOTZ, STOCKVIS**, avec des variantes dans l'application, reprennent les procédés d'un médecin allemand, **SCHULTZ**, dont la méthode est connue sous le nom de *Training Autogène*. Cette dernière, au contraire de la méthode de **AIGEIGER**, ignore les ressources capitales de l'initiation respiratoire.
- Quand aux *Méthodes à base psychanalytiques*, elles s'adressent à une minorité et exigent une formation de spécialiste. Elle exige de la part du médecin une compréhension profonde de la signification transférentielle des symptômes, des attitudes et des réactions toniques.
- La *Sophrologie* de **CAYCÉDO**, comme la *Méthode KRETSCHMER*, s'apparente à l'hypnose en tant que facteur relaxant et déconnectant, sans pouvoir prétendre être une méthode de relaxation.
- La *Relaxation Dynamique* de **CAYCÉDO**, consiste en une recherche de relaxation par l'exécution d'exercices rudimentaires.
- *L'Expression Corporelle*, n'est qu'une adaptation de la *Rythmique* répandue dans la première moitié du XXe siècle par **DALCROZE** et **Irène POPPARD**.
- *La Relaxation Evolutive* ne souhaite ni répétitivité, ni système. Elle fait émerger la créativité, chaque séance, chaque cure étant nouvelle et inédite.

5) QU'ELLES SONT LES ÉCUEILS MÉTHODOLOGIQUES DE CES DIFFÉRENTES MÉTHODES PAR RAPPORT À LA RELAXOLOGIE ?

La *Relaxation Psychosomatique*® est une méthode originale qui n'exige pas la présence inconditionnelle du praticien. Elle s'inspire de techniques différentes des précédentes – participant de la suggestion enregistrée et du conditionnement par audition musicale – elle semble apportait une solution aux problèmes que poser jusqu'ici la relaxation, tant sur le plan de l'efficacité que sur celui de l'application professionnelle. Toutes les autres méthodes sont l'expression de deux écoles différentes :

- Les unes, tel le *Training Autogène*, sont autoconcentratives. « *Le but de notre méthode, dit SCHULTZ, est en effet de conduire à certains états par l'intermédiaire d'une authentique concentration.* » C'est une impasse, car se sont justement les sujets pour lesquels se justifie le mieux l'initiation aux techniques de relaxation qui sont incapables de fixer leur attention (fut-elle flottante) et par conséquent, de se concentrer.
- Les autres sont à base relationnelle ou participent de l'hypnose, tel la *Sophrologie* de **CAYCÉDO**, qui est un amalgame de diverses méthodes et disciplines. La *Sophrologie* signifie l'étude de la conscience afin d'obtenir l'harmonie organo-psychique. Elle ne peut être considérée comme une méthode cohérente de relaxation ; de même elle n'apporte rien à l'hypnose des précurseurs, qui utilisaient tous les moyens d'influence, dont ceux de **BERHNEIM** et de **LIEBAUT**, dont la sophrologie se réclame.

En réalité aucune des méthodes précitées n'est valablement applicable en clientèle. Les médecins se sont heurtés à de nombreuses difficultés dans l'application de ces méthodes, ce qu'ils reconnaissent honnêtement :

L. CHERTOX, constate : « *L'application pratique comporte des techniques diverses. Certaines sont codifiées : celle de JACOBSON, de SCHULTZ, ou celles de relaxation hypnotique. Elles ont donné naissance, en outre, à bien des succédanés. Les interprétations théoriques sont divergentes et une grande confusion règne en ce domaine.* »

Un autre médecin, J. SEABRANIS, déclare : « *Malgré quelques réussites thérapeutiques obtenues, les malades en suspendaient très souvent la pratique, qu'ils trouvaient trop longue et parfois complexe.* »

Le **Docteur LOWYS** qui au cours d'un congrès médical, posait le problème en ces termes : « *Mais le médecin trouvera-t-il le temps à de telles séances qui ne peuvent s'effectuer dans la hâte. Force est donc de faire appel à des auxiliaires médicaux.....* »

Un **médecin Suisse** explique l'échec en clientèle des méthodes précitées : « *La technique de la méthode de SCHULTZ est simple, mais la conduite en demande beaucoup de compréhension, de tact et de patience, soit le fait que beaucoup de collègues apprennent bien la méthode pour bientôt l'abandonner ensuite.* »

Le **Docteur Hélène QUET** déclare : « *Il faut que la méthode de SCHULTZ présente des obstacles, le plus souvent insurmontables quant il s'agit de passer du stade de la théorie à celui de l'application pratique. Impossibilité d'engager les nombreux(ses) moniteurs(rices) en relaxation, nécessaires pour une application attentive de la méthode qui exige la présence du praticien.* »

6) **QU'ELLES SONT LES LIGNES DE FORCE DE LA RELAXOLOGIE ?**

Son concepteur **Marcel ROUET**, a formé de nombreux spécialistes **Relaxologues** capables de mettre en œuvre le matériel professionnel indispensable à la pratique en « **Psycho-Center** », pour pourvoir éduquer le plus grand nombre de sujets d'une manière efficace, simple et durable dans une recherche de santé intégrale. En voici les grandes options méthodologiques en parallèle au dispositif professionnel nécessaire à une application sereine.

- **UNE POSITION DU CORPS FONCTIONNELLE** – Importance extrême apportée aux appuis segmentaires. Ce qui n'est pas le cas de nombreuses méthodes – mêmes médicales – où la position du corps est trop souvent rudimentaire et inadéquate. Un fauteuil professionnel, en regard d'une position du corps conforme aux impératifs d'une application judicieuse a été conçu.
- **UNE EDUCATION ET UNE PRISE DE CONSCIENCE RESPIRATOIRE PREAMBULAIRE** – Son action sur le plexus solaire, ses effets désintoxicants amorcent un commencement de détente neuromusculaire. Cette éducation peut ou pas être associée à l'oxygénothérapie sous cockpit. La cure correspond à une progression qui ne fait pas que développer la capacité vitale ; elle opère la prise de conscience d'une fonction dont le contrôle conduit aux

pouvoirs organo-psychiques. Un cockpit professionnel a été réalisé par **Marcel ROUET**, pour éviter la gêne occasionnée par le port d'un masque d'oxygénation classique (pouvant entraver le relâchement indispensable à une recherche de détente complète) suivant les impératifs d'une hygiène compréhensible, et pour éviter tout phénomène de claustrophobie chez certains sujets.

- **UNE METHODE ENREGISTREE** – Les enregistrements conjuguent les effets psychophysiologiques de musiques conditionnantes, de bruitages spécifiques, avec la voix spécialement enregistrée pour obtenir une puissante action suggestionnante. C'est cette association et une structuration formelle de la méthode de **Relaxation Psychosomatique®** qui explique la rapidité et la constance des résultats.
- **LA DIFFUSION EST CONFIDENTIELLE** – Un appui-nuque spécial muni de bas-parleurs a été réalisé par **Marcel ROUET** pour assurer la détente de la région cervicale. L'écoute est confidentielle et ne gêne pas l'environnement, même dans les applications de groupe.
- **LA PRESENCE DU PRATICIEN N'EST PAS INDISPENSABLE** – La méthode étant enregistrée libère le praticien pour d'autres soins ou applications. On observe que la déconnexion du conscient s'opère beaucoup plus facilement chez le sujet, hors la présence du relaxologue.

7) QU'ELLES SONT LES RÉSULTATS EN APPLICATION CURALE ?

Ils sont éloquents. La relaxation, en temps que discipline régulière, se trouve maîtrisée en des cures de 12 à 15 séances. La **Relaxation Psychosomatique®** - également appliquée par des médecins – apporte une importante contribution aux traitements médicaux. Nombre d'affections dites fonctionnelles, sont souvent guéries sans recherche thérapeutique particulière, du seul fait de la détente nerveuse qui régule le sympathique. On observe des résultats intéressants dans les cas suivants, nullement limitatifs :

Tension nerveuse – Fatigue cérébrale – Asthénie – Surmenage – Dépression – Anxiété – Névroses – Insomnie

Insuffisance respiratoire – Asthme – Oppression – Essoufflement

Certaines cardiopathies – Arythmie – Tachycardie – Faux Angor – Hypertension – Séquelles d'infarctus – Artérite

Mauvaise circulation – Oedèmes – Varices – Hémorroïdes

Ulcères gastroduodénaux – Dyspepsie – Aérophagie – Colites – Constipation

Surcharge graisseuse – Obésité – Cellulite – Rétention hydrique

Frigidité – Impuissance – Acte bref – Idées fixes – Obsessions sexuelles

Douleurs rhumatismales – Algies – Maux de tête et de dents sont généralement atténués ou supprimés par la résolution des états tensionnels.

8) **QU'ELLE EST LA NÉCESSITÉ D'UN APPRENTISSAGE EN UNE CURE DE 12 À 21 SÉANCES ?**

L'apprentissage de la **Relaxation Psychosomatique®** dans les « **Psycho-Center Marcel ROUET** » crée des réflexes conditionnés qui jouent ensuite sur simple commande de l'esprit, sans qu'aucun effort de volonté excessif n'ait à intervenir. La méthode est normalement maîtrisée en 12 séances, dans certains cas il faudra 21 séances pour maîtriser cette discipline (dans le cas d'obésité, de surcharge pondérale excédent 10 kilos par exemple). La fréquence peut varier de 2 à 3 applications par semaine, mais il n'y a aucun inconvénient à faire 12 à 20 séances consécutives journalières comme se peut être le cas en thermalisme. Il n'est cependant pas superflu de préciser qu'une séance de **Relaxation Psychosomatique®** ne signifie pas grand chose ; c'est une discipline qu'il faut acquérir en un certain nombre de séances ; une leçon de conduite automobile ne suffit pas pour passer l'examen avec succès, mais après 15 leçons, quand on est doué, on sait conduire. **La conduite de soi-même n'est pas moins ardue.**

Le sujet qui a parfaitement opéré sa prise de conscience a acquis la faculté de se mettre en relaxation pour toute la durée de sa vie. A condition qu'il applique sans cesse les principes qui lui ont été inculqués. Cela devient une seconde nature qui lui permet de traverser sereinement l'existence en dépit des difficultés qu'il rencontre. Mais de même qu'on perd l'habitude de conduire si on est privé de voiture, on perd l'habitude de la relaxation quand on néglige de mobiliser les mécanismes acquis, ils se détériorent. Ensuite, une séance d'entretien par semaine est recommandée. La personne bénéficie en outre de la relaxation dirigée, de la suroxygénation permettant de lutter contre les méfaits de la pollution atmosphérique, et des moyens professionnels.

Nous recommandons aussi trois cures annuelles de 7 séances au moins qui permettent d'entretenir les mécanismes acquis sans avoir à y prêter une attention particulière ; nous conseillons de les faire avant les fêtes de fin d'année en préparation au ski ou pour contrebalancer les excès parfois inhérents à cette période ; au printemps où la résistance est amoindrie ; enfin avant le départ en vacances pour pouvoir en profiter pleinement et récupérer facilement les énergies dépensées. D'autre part, il serait inconcevable qu'il faille pendant toute l'existence fréquenter un « **Psycho-Center** » pour lutter contre les effets de la vie moderne. Il doit suffire d'une cure annuelle ou d'une fréquentation hebdomadaire, voire bimensuelle pour entretenir et intensifier les effets bienfaisants de l'application de la relaxation dans les diverses circonstances de la vie quotidienne. Le but essentiel de cet apprentissage en « **Psycho-Center** » est la création d'un automatisme subconscient qui permettra ensuite de se relaxer chez soi par ses propres moyens.

(A suivre)

RAMOND Richard (2009). - Tous droits de propriété intellectuelle et industrielle réservés. Reproduction même partielle interdite, sauf autorisation de l'Auteur