RELAXATION : PROPEDEUTIQUE D'UNE PRATIQUE A NON-RISQUE

Stéphane HEAS

La société moderne semble radicaliser deux démarches, l'une sécuritaire, l'autre risquée, comme moyens de réponse « à la défection du champ social à dire la signification et la valeur de l'existence »¹. Cette « passion du risque » a largement été analysée par D. LE BRETON au sein des pratiques sportives "aventureuses" comme l'escalade ou le saut à l'élastique, et par P. BAUDRY au travers notamment des images publicitaires et érotiques². Ici, nous émettons l'hypothèse que les différentes méthodes de Relaxation et plus spécifiquement les professionnels qui les utilisent (psychiatres, infirmiers, masseur-kinésithérapeutes, sage-femmes, hypnotiseurs, sophrologues, professeurs de yoga, etc, etc...) participent de la première démarche : quelque chose comme une *passion du non-risque* à travers « cette technique de recherche d'un repos le plus efficace possible, en même temps qu'une tentative de rééducation ou d'éducation d'économie des forces nerveuses et physiques intervenant dans l'activité » (sic)³. Ces usages des relaxations⁴ paraissent relayer, et peut-être renchérisent le thème sécuritaire en "exploitant" certaines valeurs montantes de notre société; ils semblent notamment véhiculer deux croyances centrales : a) la souveraineté de l'expérience personnelle, et surtout, b) le salut individuel par la transformation intérieure⁵.

L'engouement pour les voies de "libération" orientales, en Occident, et notamment en France, nous paraît significatif de l'importance et de l'adhésion aux représentations (si ce n'est à l'idéologie) afférentes à cette constellation de pratiques, que nous regroupons ici sous le terme générique de Relaxation⁶.

¹ D. LE BRETON, *Passions du risque*, Métailié, 1991, p.82.

² P. BAUDRY, *Le Corps extrême*, L'Harmattan, 1991.

³ R. DURAND DE BOUSIGEN, *La relaxation*, P.U.F.-que-sais-je ?, 1992 (9ème éd.), p.4-5.

⁴ Nous avons essayé de montrer en 1992 (D.E.A.) qu'une méthode particulière, l'Eutonie, fonctionne par un certain type de formation comme rite d'initiation, pour une partie des professionnels qui l'utilisent. Cette particularité de formation cristallisait les différends, et finalement la scission qui avait eu lieu l'année précédente dans leurs rangs...

⁵ F. CHAMPION, 1993, p. 43, 46. Cependant, selon cet auteur, « il n'y a pas recomposition d'une forme véritablement religieuse qui pourrait par exemple figurer le chaos » (p.50). Cf. infra, deuxième partie pour un développement avalisant et nuancé ce propos.

⁶ Le parti pris de regrouper le yoga, le training autogène de Schultz, les méthodes de Jacobson, Jarreau, Alexander, Feldenkrais, Caycedo, etc, ... est presque un sacrilège pour ces professionnels, essentiellement parce

Car, les représentations sécuritaires participent du fondement démocratique de nos sociétés. Il s'en faut de beaucoup que cet intérêt massif pour les relaxations soit un phénomène de mode : le tandem sécurité-prise de risque est souvent intriqué dans un même acte (par exemple, l'escalade en solo d'une falaise ne va pas sans de multiples reconnaissances antérieures... en toute sécurité).

Nous essaierons de montrer en premier lieu que ces expériences relaxatives s'efforcent à une régulation des relations inter et intra-humaines, elles enseignent notamment plus d'auto-contrôle ; qu'elles peuvent en outre prendre une certaine forme religieuse, avec un versant "protecteur", vital, voire sotériologique ; et enfin, que ces relaxations tendent à s'inscrire dans une relation duelle : relaxant-relaxé, où la *rela(xa)tion* renforce ou simplement répond à une certaine demande psychologique largement éludée par les approches bio-médicales du corps et de la maladie-malaise.

Des sensations arraisonnées

La décennie 80 a été sans conteste celle de l'Aventure; cette dernière est devenue à la fois (un) modèle de référence et (un) moyen de formation, d'intégration⁷. Soulignons cependant que ces pratiques (benji, rafting, escalade en solo, raids à pieds, en vélo, en auto, en U.L.M., etc...), en plein essor, ne concernent qu'une part relativement modeste de la population : à ce titre, des émissions télévisuelles concernées, Ushuaïa subsiste seule... en fréquence hebdomadaire.

Parallèlement, les méthodes de relaxation ont connu un semblable essor : les Yogas et la Sophrologie, les deux pratiques, les plus voyantes, ont essaimé jusqu'à la situation actuelle où la moindre Maison des jeunes, le plus petit foyer socio-culturel proposent trois séances collectives par semaine.

Un réseau dense de praticiens et de pratiquants réguliers a ainsi vu le jour sans, jusqu'à présent, le relais efficace d'institutions. Les relaxations ne sont que discrètement introduites à l'hôpital ou à l'école par exemple.

C'est-à-dire que tout autour de nous semble déferler une contre-balance aux risques (réels, virtuels) de la société urbaine, une vraie passion du non-risque⁸.

que les processus de légitimation, d'appropriation, de différenciation... de ce (sous-)champ social se déroulent, fourmillent actuellement sous nos yeux...

7 D. LE BRETON, 1991, p. 11; F. BAILLETTE, 1990, p.95 : cet auteur caractérise les sports à haut risque « d'ordalies suicidaires » (sic), il se demande s'il n'y aurait pas là quelque chose comme « une sportivisation du suicide » (sic), entendu comme une institution de la désintégration, de la perte ultime de lien...

8 L'auto-sédation, soit l'amortissement de la résonance émotionnelle des affects, chère à J.H. Schultz (considéré par beaucoup comme le "révélateur" de la relaxation en Occident), se rapproche de l'ataraxia des stoïciens entendue comme la recherche de l'absence des passions et des tensions intérieures, chacune d'elles tendrait même vers "une non-passion du non-risque"...

A fortiori, nous voudrions montrer, après d'autres, qu'il ne s'agit pas d'un simple effet conjoncturel, mais que les *méthodes de relaxation* peuvent tout à fait être considérées *comme des cristallisations de tendances beaucoup plus profondes de notre société*.

Ainsi, même si « le sentiment de sécurité n'a pas toujours été nommé spécifiquement, ni même affecté d'un caractère positif »⁹, on ne saurait nier que *« le besoin de sécurité est devenu obsession »* dans notre société : assurances pour soi, pour ses proches, pour son logement, ses véhicules, ses animaux, sa retraite, ou bien pour ses vacances, pour ses loisirs même... Cette demande de sécurité est largement matérielle, elle concerne l'ici-bas. Néanmoins, comme le laisse transparaître son étymologie (par exemple, l'anglais " safety ", attesté dès le XIIIème et répandu largement au XVème, désigne tout à la fois sûreté, sécurité et... salut), le sentiment de sécurité concerne aussi le Salut (cf. partie II).

Norbert ELIAS dans ses travaux (1939, 1969) a montré l'évolution de la régulation sociale vers plus de différenciation entre les «fonctions pulsionnelles» : le Ça, et la matrice de surveillance des pulsions, le Moi et le Surmoi, clivant « l'économie psychique ». Evolution qui tout à la fois a opéré la monopolisation de la contrainte physique : «la menace physique s'adoucit», la solidification des organes sociaux centraux refoulant les pulsions agressives interhumaines, et élargissant les réseaux d'interdépendance, et donc, la transformation des appareils psychiques : *la contrainte sociale devenant auto-contrainte*. ELIAS s'appuie ainsi sur l'exemple de la curialisation des guerriers, c'est-à-dire le processus de remplacement d'une noblesse de guerriers par une noblesse "domestiquée de cour" en France du XIème jusqu'au XVIIIème siècle où « la peur de perdre tout ou partie du prestige social est un des moteurs les plus puissants de transformation des contraintes extérieures en auto-contraintes »¹⁰.

Cette étude historique des phénomènes d'individuation, de rationalisation des comportements très marquée par la psychanalyse (Surmoi, pulsions refoulées, adhésion au principe de plaisir...) annonce, et pour ainsi dire explique d'une façon prospective et *partiellement* adéquate les valeurs qui depuis se sont fortifiées¹¹.

Cette mise sous raison des sentiments, des sensations, au fil des siècles derniers semble indiquer que l'activité humaine (valorisante, à forte teneur identitaire...) ne rime pas exclusivement avec la prise de risque, a fortiori avec la volonté de vaincre, mais que le "soft-power" gagne du terrain; pour certains pourtant, « dans l'ensemble, le doux n'a pas soulevé les foules », même si, et alors même que « les pratiques douces sont désormais le complément

9 J. DELUMEAU, 1989, p. 18; ainsi, la tradition augustinienne était-elle défiante vis-à-vis de la "sécurité" craignant une illusion d'assurance spirituelle pouvant générer un engourdissement de la croyance...

10 N. ELIAS, 1975, p. 238; précisons que le terme de " civilisation " a été forgé pour caractériser un processus de réforme des rapports sociaux... à promouvoir, contre la barbarie, l'Autre, en l'occurrence l'homme qui n'appartient pas à la cour...

11 L'auteur fidèle en cela aux concepts qu'il éclairait est resté mesuré dans ses démonstrations, par exemple, il indiquait que le plus souvent le processus de civilisation à l'échelle individuelle demeurait intermédiaire, soit une adaptation ou un bilan des plaisirs *plutôt* positif ou *plutôt* négatif... (p. 207)...

obligé de toute gym.» 12. Cet auteur souligne cependant que le corporel «a joué comme intégrateur puissant et subtil» 13.

Au regard de ce que certains ont appelé le " retour au/du corps ", les méthodes de relaxation apparaissent le plus souvent a-typiques : a) immobilité ou quasi-immobilité qui infère une représentation de réception passive de la relation qui " se joue ", b) relative faiblesse voire absence de verbalisation (silence et recueillement plus ou moins de mise...) 14. Déjà, à ce niveau, était frappant cette adéquation à ce qui semble être un consensus vis-à-vis d'une idéologie de la *douceur, une nouvelle symbolique* : une «culture (occidentale) du calme». VON DURCKHEIM (1950, 1956) l'avait analysé au Japon, et cette " calmologie " semble subsister aujourd'hui encore dans ce pays avec, entre autres, la " Morita thérapie" 15.

A côté du risque valorisant, qui donne sens à l'action, si ce n'est à la vie toute entière, un non-risque semble détenir les mêmes fonctions sociales.

Des voies de santé/salut 16

Car, les relaxations participent des pratiques de santé mais elles ont aussi valeur de pratiques de Salut; le Hatha-Yoga, par exemple, explicite les bienfaits sanitaires de chaque posture en particulier, tout en revendiquant un statut de philosophie de vie en général, nous n'insisterons pas ici sur ce côté sanitaire.

Une originalité des Latins et des Germains réside dans le fait qu'à un signifiant correspond trois signifiés, respectivement "salvere", "heilen" pour indiquer à la fois la salutation, la santé -- par exemple, "vale" pour aussi bien "adieu" et "porte-toi bien"... -- et le salut religieux 17. Selon D'HOUTAUD, «les religions de salut (comme le Christianisme) ont déplacé les centres d'intérêts en cimentant moins l'individu dans la société (où chacun est de plus en plus considéré comme une personne) et en instituant le principe de transcendance, principe qui touche désormais la santé » 18 . Pour l'auteur, « la persistance de tels souhaits indique cette préoccupation latente des peuples».

12 B. X. RENE, 1991, p. 218.

13 cf. aussi, D.E.A., p. 43 et s., 1992.

14 Même si en France à tout le moins, le " corporel " infusé à la vulgate psychanalytique a " dû " garder/adopter le Verbe comme moyen de connaissance... même corporelle... De nombreux musicothérapeutes considèrent qu'ils ne font pas du tout de relaxation, inversement, près d'une moitié des relaxateurs disent utiliser la musique... Par ailleurs, il existe depuis trois ou quatre années des rayons de C.D. " relaxatants " chez les disquaires...

15 T. MURATA, 1994.

16 Le parallèle du Training autogène avec la voie de salut bouddhique « avec un dégagement vis-à-vis des postures » est le fait de Schultz lui-même (p. 292).

17 A. D'HOUTAUD, 1989, p. 23.

18 A. D'HOUTAUD, 1989, p.27.

Ajoutons que l'étymologie du mot «relaxation» s'est frayée par un chemin de... Salut : dès la fin du XIIème siècle, "relaxare" indiquait "pardonner, remettre les péchés", le Dictionnaire Universel de Furetière (1684) précise à relaxation : «se dit aussi en jurisprudence canonique en cette phrase : les indulgences portent relaxation ou diminution des peines de Purgatoire».

J. PAPIN ¹⁹ précise la bivalence du même mot " salut " en français : l'aspect négatif entendu comme la délivrance et la libération (de maux etc...), et l'aspect positif comme octroi d'un bien (essentiellement la vie éternelle, la plénitude). Cette non-distinction a d'ailleurs cristallisé des controverses dans la doctrine sotériologique telle qu'elle est relatée dans le Nouveau Testament notamment, entre les partisans d'un salut immédiat, intramondain, et ceux d'un salut ultime, plus ou moins proche : l'attente du Royaume de Dieu ²⁰.

Max WEBER, avant Norbert ELIAS, a analysé le phénomène de rationalisation croissante des méthodes de salut occidentales et orientales tendant vers «un habitus permanent» ²¹, dévalorisant l'orgie, et valorisant «la réduction planifiée des fonctions du corps» (par sous-alimentation, abstinence sexuelle, régulation de la respiration etc... , citant le Yoga et la Méditation...). Il indiqua que l'Occident avait systématisé et développé plutôt l'ascétisme (hors et dans le monde), et l'Orient plutôt la contemplation.

Les relaxations peuvent ainsi s'entendre comme héritières des voies de Salut personnelle, individuelle, d'autoperfectionnement...

Aborder, puis adopter une ou plusieurs méthodes relaxatives (Yoga, Sophrologie, Eutonie...etc...) est très souvent vécu comme une véritable **CONVERSION**. Le *versant initiatique* de certaines formations en Relaxation est souligné par les intéressés eux-mêmes, pour leur situation personnelle tout autant que professionnelle :

Entrée	Formation	Sortie
<i>plonger *</i>	<i>infantiliser, recevoir</i>	<i>se sentir fort</i>
<i>faire le saut</i>	<i>règles strictes, très dur</i>	<i>ampleur professionnelle</i>
<i>aventure</i>	<i>continuer à vivre comme un étudiant</i>	<i>goût de la transmission du savoir</i>

* expressions des eutonistes enquêtés en 1992.

19 J. PAPIN, Index Universalis, 1990, p.540.

20 A. DUMAS, Index Universalis, 1990, p. 541.

21 M. WEBER, 1971, p. 550.

Cette adhésion bouleverse très souvent leurs vies, familiale et professionnelle. Bien sûr, tous les relaxés n'en font pas leur métier, ils présentent largement, cependant, deux traits souvent associés aux religions : d'une part, ils sont *fidèles* (vingt années avec le même professeur n'est pas une chose rare...), d'autre part, ils font largement oeuvre de *prosélytisme*... Depuis la montée en puissance (sociale) des méthodes relaxatives, on peut sans conteste dire que les relaxateurs d'aujourd'hui sont de la deuxième ou de la troisième générations : parfois les enfants des relaxologues ont emboité le pas professionnel de leur(s) parent(s); certains " héritent " parfois de cette façon d'une clientèle, d'un lieu d'exercice... C'est-à-dire que d'une expérience relaxative isolée (« juste pour voir ») on peut très bien trouver quelques vingt ou trente ans plus tard une entreprise familiale entièrement vouée à la Relaxation et aux méthodes afférentes...

Il est couramment admis qu'avec notamment les deux " bases " occidentales -- le Schultz et le Jacobson --, les relaxations sont des produits d'importation... disons de la fin du XIXème siècle-début du XXème siècle, qui se sont progressivement diffusées à partir des années cinquante. Deux types de discours sont tenus par les relaxateurs : pour les uns la relaxation remonte à la nuit des temps et est un transfuge des méthodes indiennes ou japonaises (essentiellement le Yoga et le Zen...), pour les autres, généralement diplômés, dans les domaines médicaux ou para-médicaux, il y a effectivement un héritage importé, donc réinterprété²², mais la relaxation proprement dite a une visée explicitement thérapeutique et est issue du Schultz .

Pourtant, même rebaptisées, modifiées, " améliorées ", les méthodes de relaxation aujourd'hui en vigueur évoquent donc le passé lointain des ascétismes et autres doctrines sotériologiques, mais aussi le passé plus récent et sulfureux de l'Hypnose -- nous n'y insisterons pas ici²³.

La position corporelle des clients/patients semble, elle aussi, diviser les professionnels de la relaxation : nous faisons l'hypothèse que les pratiques relaxatives opèrent en quelque sorte à la fois une *revitalisation de la position en gisant-cadavérique en même temps que sa neutralisation-mortification*. D'un côté le gisant représente le défunt, son image corporelle terrestre²⁴, cristallisé pour l'éternité, en une statue allongée, c'était la représentation dominante véhiculée par l'art funéraire chrétien pendant une grande partie du Moyen-Age. De l'autre côté, cette position couchée (en décubitus dorsal, pour reprendre un terme souvent utilisé par les relaxologues) est « considérée comme celle de là vie, du coït, et en ce sens pathogène, car

22 M. ECH-CHERIF EL KETTANI HAJOUÏ (1985), a particulièrement insisté sur cette « dénaturation (...) sous couvert d'une importation authentique des principes fondamentaux » (p.15-16 et 161), mais non pas de leur logique dernière, à savoir la régulation des individus par rapport au collectif.

23 L. CHERTOK, 1989; J. CARROY, 1991; J-M. PETOT, 1993.

24 plutôt idéalisé jusqu'à la fin du XIIIème siècle, puis plus vraisemblable par la suite..... Notons, pour illustrer la proximité de la mort de la position couchée en Occident, que le gisant évoluera à la fin du Moyen-Age vers la figuration du " transi " (c'est-à-dire du corps à l'état de décomposition)..... Impossible dès lors, de ne pas évoquer la parenté étymologique avec... la transe, que les méthodes de relaxation évoquent parfois...

favorisant la production d'images sans liens évidents avec les désirs du corps; ce fût la logique de GALLIEN ou de RUFUS, les deux plus célèbres médecins romains des premiers siècles²⁵... Aujourd'hui, être allongé ou faire allonger un patient sont des attitudes largement tributaires de ces représentations anciennes : les relaxologues sont le plus souvent soit très favorables, soit très réticents à l'allongement.

A l'opposé du risque, la simple adoption le plus souvent en relaxation, de la position allongée- " cadavre-amour " renforce les phénomènes de «sécurisation, de tranquilisation»²⁶ attestés ou attendus. Pour SCHULTZ, le S'avasana yogique (dite posture du cadavre justement) est sans doute la position «la plus proche de celle du Training autogène, où tout tissu musculaire se relâche (...) pour ainsi dire se désagrège»; on ne peut plus explicitement insister sur l'ambiguïté et la proximité de la position (classique) de la relaxation avec la mort... tout autant qu'avec la vie : le travail sur le souffle nous apparaît à ce titre révélateur de ce processus vitalisant²⁷, rassurant.

Avant analyse précise des entretiens réalisés avec les professionnels de la Relaxation, la préférence pour telle ou telle position (de "l'allongé-immobile" au "debout-mobile") est clivante à travers notamment deux points : a) masser ou ne pas masser, et b) rester/descendre au sol ou bien adopter/se limiter au divan²⁸. Ces caractéristiques morphologiques semblent fonctionner comme pôle d'attraction (versus de répulsion) : d'un côté, le toucher plus ou moins massé réfère à des pratiques érotiques, voire prostituées, de l'autre côté, l'allongement aux pratiques psychanalytiques.

Les relaxations semblent, enfin, paradoxalement et simultanément combattre « les dispositions fausses que constituent : agir, vouloir ou s'efforcer »²⁹, tout en s'articulant aux discours et valeurs ambiants contraires : du " se remuer-se bouger ", de l'auto-prise en charge, et de la dynamique volontaire, personnelle...

Nous pensons que justement les mini-clivages au sein des professionnels (ici, regroupés) à propos des positions du corps en relaxation sont révélatrices de ces ambiguïtés, de ces oscillations axiologiques.

²⁵ M. ERLICH, 1994.

²⁶ J.H. SCHULTZ, 1991, p. 163-165.

²⁷ Sans apercevoir alors ces prolongements, nous nous étions étonné en D.E.A. (1992) de ce que l'Eutonnie (méthode de G. ALEXANDER) ne fasse pas un tel travail sur la respiration, mais la laisse... " vivre " sans contrainte, sans dépendance non plus... Cette caractéristique est peut-être à rapprocher de la représentation idyllique (sans contrainte) de la vie de certaines couches supérieures de la population; caractéristique révélatrice d'une certaine adéquation socio-professionnelle entre les participants et les principes de la méthode relaxative [cf. D'HOUTAUD, 1989, p. 184]

²⁸ Certaines méthodes, comme l'Eutonnie de G. ALEXANDER expose explicitement l'acquisition de réassurance par la prise de conscience de sa charpente osseuse, de ses appuis plantaires, de sa verticalité en fait...

²⁹ J.H. SCHULTZ, 1991, p.266.

Vers un colloque très singulier

Dans ce champ social, les efforts de légitimation et d'articulation avec le monde médical (par contacts, par acceptation ou tolérance plus ou moins avérées...) ³⁰ semblent primordiaux.

Dans notre population, travaillant le plus souvent hors institution, les rapprochements avec le monde médical quand ils existent, restent, de fait, quasi-cantonnés aux médecin(e)s parallèles : *« Il y a circulation effectivement de clients, comme vous dites, où moi, je vais proposer parfois : "vous allez voir un ostéopathe", par exemple, pour avoir un éclairage différent d'une pathologie ou d'un problème (...), mais ça va taper dans les médecines parallèles: "vous allez voir un acupuncteur", ou je vais encourager les gens à faire de la gym. douce, du Yoga ou des choses comme ça »*

[Annie, 42 ans, orthophoniste depuis 1977 après avoir fait des petits boulots dans le médico-social, formée au Schultz par une kinée, cohabitante, amie professeur de Yoga et éducatrice à temps partiel, mais voulant se consacrer à autre chose dans l'avenir].

Sinon, les différends, les incompréhensions entre relaxateurs et le monde médical restent nombreux :

(Il n'y a plus de supervisions de la formation en Eutonnie, ça veut dire que ça n'était pas prévu dans le budget ?) *« Pas de crédits, pas de crédits tout simplement... et puis, bon, la grande frustration, en ce moment, c'est que le nouveau médecin n'est pas trop pour la relaxation, alors évidemment, il n'y a pas d'argent, donc il faut..... comme pour elle, la thérapie familiale a beaucoup plus de réussite que la relaxation... (...) Là, où je conteste [non ouvertement à l'intéressée, c'est-à-dire au nouveau médecin], c'est que ça n'est pas possible de comparer des thérapies. »*

[Claudine, 35 ans, mariée, infirmière psychiatrique, formée à l'Eutonnie, poursuit ses cours pour elle-même et propose des séances de relaxation aux patients de l'hôpital de jour où elle travaille].

La population de relaxateurs que nous avons choisie est celle justement qui tente de mettre en oeuvre ce qui a caractérisé pendant longtemps les relations médecin(de famille)-malade : le colloque singulier ³¹. Il s'agit donc des professionnels qui utilisent, aussi, les méthodes de relaxation en dehors des (cours) collectifs que sont principalement les pédagogies yogiques et sophrologiques...

30 P. ELZIERE, M. ARLIAUD OU M. MOULIN, in F. BOUCHAYER, 1986; F. LAPPLANTINE, 1987.

31 Il nous semble d'ailleurs que cette expression a occulté les relations réelles que les populations ont pu avoir avec leur médecin; car, en effet, les recours en cas de maladies-malaises n'ont sans doute jamais eu ce caractère exclusif que les expressions " colloque singulier " ou " consultation " induisent. Le modèle biomédical très récent a toujours eu de nombreux " voisins ", c'est-à-dire que le duo thérapeutique n'a peut-être jamais été la règle [cf. J.R. DOS SANTOS, 1986, p.26-30.in BOUCHAYER; F. LAPPLANTINE, 1987, p.50 ou S. FERRAND-NAGEL, 1993, p.47,54,65.]

Vers un colloque très singulier

Dans ce champ social, les efforts de légitimation et d'articulation avec le monde médical (par contacts, par acceptation ou tolérance plus ou moins avérées...) ³⁰ semblent primordiaux.

Dans notre population, travaillant le plus souvent hors institution, les rapprochements avec le monde médical quand ils existent, restent, de fait, quasi-cantonnés aux médecin(e)s parallèles : *« Il y a circulation effectivement de clients, comme vous dites, où moi, je vais proposer parfois : "vous allez voir un ostéopathe", par exemple, pour avoir un éclairage différent d'une pathologie ou d'un problème (...), mais ça va taper dans les médecines parallèles: "vous allez voir un acupuncteur", ou je vais encourager les gens à faire de la gym. douce, du Yoga ou des choses comme ça »*

[Annie, 42 ans, orthophoniste depuis 1977 après avoir fait des petits boulots dans le médico-social, formée au Schultz par une kinée, cohabitante, amie professeur de Yoga et éducatrice à temps partiel, mais voulant se consacrer à autre chose dans l'avenir].

Sinon, les différends, les incompréhensions entre relaxateurs et le monde médical restent nombreux :

(Il n'y a plus de supervisions de la formation en Eutonie, ça veut dire que ça n'était pas prévu dans le budget ?) *« Pas de crédits, pas de crédits tout simplement... et puis, bon, la grande frustration, en ce moment, c'est que le nouveau médecin n'est pas trop pour la relaxation, alors évidemment, il n'y a pas d'argent, donc il faut..... comme pour elle, la thérapie familiale a beaucoup plus de réussite que la relaxation... (...) Là, où je conteste [non ouvertement à l'intéressée, c'est-à-dire au nouveau médecin], c'est que ça n'est pas possible de comparer des thérapies. »*

[Claudine, 35 ans, mariée, infirmière psychiatrique, formée à l'Eutonie, poursuit ses cours pour elle-même et propose des séances de relaxation aux patients de l'hôpital de jour où elle travaille].

La population de relaxateurs que nous avons choisie est celle justement qui tente de mettre en oeuvre ce qui a caractérisé pendant longtemps les relations médecin(de famille)-malade : le colloque singulier ³¹. Il s'agit donc des professionnels qui utilisent, aussi, les méthodes de relaxation en dehors des (cours) collectifs que sont principalement les pédagogies yogiques et sophrologiques...

30 P. ELZIERE, M. ARLAUD OU M. MOULIN, in F. BOUCHAYER, 1986; F. LAPPLANTINE, 1987.

31 Il nous semble d'ailleurs que cette expression a occulté les relations réelles que les populations ont pu avoir avec leur médecin; car, en effet, les recours en cas de maladies-malaises n'ont sans doute jamais eu ce caractère exclusif que les expressions " colloque singulier " ou " consultation " induisent. Le modèle biomédical très récent a toujours eu de nombreux " voisins ", c'est-à-dire que le duo thérapeutique n'a peut-être jamais été la règle [cf. J.R. DOS SANTOS, 1986, p.26-30.in BOUCHAYER; F. LAPPLANTINE, 1987, p.50 ou S. FERRAND-NAGEL, 1993, p.47,54,65.]

Bien sûr, même en duo relaxateur-relaxé, il existe des formes importantes de sociabilité : tel professionnel nous vante un carnet de quelques sept cents adresses, la notre étant la 701ème, ou bien tel " client " participe à un stage organisé par son relaxateur ou par un des ses collègues. Il peut ainsi, occasionnellement y avoir rencontres, échanges, relations multiples, parfois même ces expériences prennent valeur initiatique³², intégrative; d'autant que bien évidemment, les personnes qui s'intéressent à un moment donné à une forme de relaxation ne s'y " engagent " pas obligatoirement, ni même exclusivement : une caractéristique de ce champ social étant au contraire le multi-parti pris, la multitude d'expériences plus ou moins homogènes... taxée parfois d'éclectisme.

Toutefois, il apparaît que la demande et l'offre s'ajustent *de plus en plus autour de relations individuelles*, même sans prendre la forme rapide de la cure -- qui peut être une prescription médicale...

D'ailleurs, il est intéressant de noter l'écart entre ce qu'à pu proposer Schultz par exemple : «le Training Autogène est grandement favorisé par le travail de groupe»³³ et l'utilisation modale qu'en font actuellement les psychiatres, les infirmiers, les kinésithérapeutes ou les orthophonistes... L'écart est tout aussi important entre la pratique et les préceptes du "créateur" de la Relaxation Progressive (Jacobson), soit trois séances par semaine chez le médecin, plus une ou deux séances par jour de trente à soixante minutes...³⁴.

La relation relaxant-relaxé semble de plus en plus être considéré comme *déterminante* par rapport notamment aux principes techniques de telle ou telle méthode. D'ailleurs, les adaptations récentes du T.A. vont toutes dans le sens d'une prise en compte de la *relation*³⁵ professionnel-client dans le but de réassurer, sécuriser justement " l'homo insecurem ".

D'un côté, tout se passe comme si seul subsistait, au sein de la foison de méthodes relaxatives, la relation entre deux êtres humains, l'attention qu'ils ont l'un pour l'autre (ou du moins l'attention qu'un " professionnel " a pour autrui). A notre sens, ce phénomène de décantation risque progressivement de " démythifier " nombre de ces pratiques, nombre de ces recours qualifiés parfois de magiques. Ils permettent déjà de répondre à certaines demandes de soutien notamment psychologique dans une société où la solitude tend à augmenter, les liens sociaux à se relâcher... Ces recours participent alors à ce que R. CASTEL, après M. FOURCADE, souligne comme « thérapies pour les normaux ». D'ailleurs, il semble que les caractéristiques de la " normalité " se détériorent pour certains : P. GEISMANN dans son Addendum au T.A. de SCHULTZ (en 1964... déjà...) parle des «applications médicales» de celui-ci «chez l'homme normal (...) c'est-à-dire chez l'individu soumis de façon

32 cf. D.E.A., 1992.

33 J.H. SCHULTZ, 1991, p.18.

34 J-C. MAUPAS, 1988; p.4; cela est considéré comme beaucoup trop lourd en terme de prise de temps, pourtant, de nombreuses activités physiques demandent un tel investissement, " conditionnement "...

35 J.H. SCHULTZ, 1991, p. 234 : dans l'addendum à la 11ème édition, P. GEISMANN indique que «SCHULTZ a négligé le relationnel, l'interpsychologique».

particulièrement fréquente ou intense à des causes de fatigue, de stress ou d'émotions violentes».

D'un autre côté, on comprend une fois dépeint un tel tableau, la multiplication de méthodes relaxantes : de la détente musculaire facilitée par une série de prothèses techniques (fauteuils, masques, pommades...) à la relaxation thérapeutique en passant par nombre de formes plus ou moins spectaculaires, plus ou moins mystérieuses...

Autant désenchanté que magnifié, l'eldorado des relaxations s'il perdure encore un peu, s'essouffle rapidement; la " passion du non-risque " devient simultanément légitimée mais aussi risquée commercialement : depuis le premier relaxateur déclaré en 1980, la Loire-Atlantique regroupait 18 adresses de professionnels de la Relaxation en 1992, 33 en 1994 (respectivement 18 et 23 pour la rubrique Yoga). Plus globalement, les sept départements français comptant plus de 15 professionnels (dans la rubrique "relaxation" de l'annuaire téléphonique ³⁶) sont ceux des plus grandes villes... hormis paradoxalement le Bas-Rhin et Strasbourg; car, il faut noter que les départements moteurs pour ce qui est des techniques relaxatives portent très souvent la marque d'un seul professionnel de santé : à Nantes, c'est la Kinésithérapie qui a particulièrement oeuvré pour la cause shultzéenne et, dans la grande ville alsacienne, un psychiatre, (R.) Meyer vante quant à lui une certaine Somatothérapie... Avec un engouement de plus en plus fort, la phase de développement et de diffusion des relaxations, laisse place à celle d'institutionnalisation, de commercialisation enfin... La concurrence accrue conduit les relaxateurs à se poser désormais en professionnel.....

Les «capitaux thérapeutiques» (entendus comme «l'accumulation de crédit accordé par un ensemble de profanes à un praticien ou à un groupe de praticiens» ³⁷) sont alors diversement monnayables sur le marché du corporel. Bien sûr, le titre de "docteur" -- en France, il est le monopole de l'univers médical -- est toujours intéressant, mais en ce qui concerne les relaxations, le clivage se situe surtout, semble-t-il, entre les médicaux-paramédicaux d'un côté et les non-médicaux de l'autre. L'on sait que la valeur "spécialisation" est (ou a été) particulièrement forte dans le monde du travail en général, et le monde médical en particulier, cependant, il n'est pas impossible que nous assistions depuis quelques années à un retournement de situation, la polyvalence regagnant progressivement du terrain : la concurrence exacerbée par une offre toujours diversifiée amène les praticiens à jouer sur plusieurs tableaux, à proposer la carte plutôt que le menu (démarche révélée notamment par leur dénomination-identification professionnelle largement fluctuante et ciblée)...

Ces conséquences d'une concurrence accrue ne devraient d'ailleurs pas trop affaiblir les méthodes de relaxations par rapport aux autres psychothérapies corporelles, puisque, de fait, la co-thérapie (médications et relaxations) est la forme sous laquelle elles sont proposées en institution. Cette co-existence plutôt pacifique depuis leur renouveau à la moitié de ce siècle est

³⁶ rubrique d'où sont exclus par définition les professionnels de santé-légitimés...

³⁷ F. CHATEAURAYNAUD, 1986, p.6.

sans doute ce qui les distingue des autres recours corporels et contribue probablement à renforcer l'efficacité symbolique des relaxations : à la fois dedans et dehors, à la fois médicale et parallèle... à la limite, à la fois sécurisante et risquée suivant la foi que chacun de nous accorde à chaque pratique de santé...

Stéphane HEAS

Bibliographie

- BAILLETTE Frédéric -- Le sport, une gestion des pulsions, in *Anthropologie du sport*, A.F.I.R.S.E., 1991, pp.78-99.
- BAUDRY Patrick - *Le Corps Extrême; approches sociologiques des conduites à risque*, L'Harmattan, 1991, 239 p.
- BOUCHAYER Françoise (ss dir.) -- Autres médecines, autres moeurs; l'explosion des nouvelles pratiques de santé, *Autrement*, n°85, Décembre 1986.
- CARROY Jacqueline -- *Hypnose, suggestion et psychologie; l'invention des sujets*, P.U.F., 1991.
- CASTEL Robert. - *La gestion des risques; de l'anti-psychiatrie à l'après-psychanalyse*, Minuit, 1981.
- CHAMPION Françoise.- Du croire dans les nouveaux courants mystiques et ésotériques, *Connexions*, 61/1993 1, pp.43-54.
- CHATEAURAYNAUD Francis -- Modes d'installation des médecins et formes de capital thérapeutique, *Sciences sociales et Santé*, n°3/4, Novembre 1986, pp.5-50.
- CHERTOK Léon -- *Hypnose et suggestion*, P.U.F.-q.s.j., 1989.
- DELUMEAU Jean -- *Rassurer et protéger; le sentiment de sécurité dans l'Occident d'autrefois*, Fayard, 1989.
- D'HOUTAUD Alphonse & FIELD Mark (G.) -- *La santé; approche sociologique de ses représentations et de ses fonctions dans la société*, P.U.Nancy, 1989.
- DURAND DE BOUSIGEN (Robert) -- *La Relaxation*, P.U.F.-q.s.j., 1992 (9ème édition).
- ECH-CHERIF-EL-KETTANI-HAJOUJ Mahida -- *Deux discours sur la personne dans sa dimension psychique et corporelle; psychothérapies et méthodes extrême-orientales de " libération " (Yoga hindou, Méditation bouddhiste et Zen)*, Thèse de 3ème cycle, ss dir. AUGE (M.), E.H.E.S.S., Janvier 1985.
- ELIAS Norbert :
- *La civilisation des moeurs*, Calman-Lévy, 1973.
 - *La dynamique de l'Occident*, Calmann-Lévy, 1975.
- ERLICH Michel -- Erotisme et Relaxation, communication du IIème congrès international de l'*I.F.E.R.T.*, Paris, Juin 1994.
- FERRAND-NAGEL Sabine -- Médecine libérale/médecine sociale et régulation du système de santé : les leçons de l'histoire de longue période, *Revue Française des Affaires Sociales*, n°2, Avril 1993, pp.43-79.
- HEAS Stéphane -- *Cultes du corps : premières approches avec l'exemple de l'Eutonie*, D.E.A. Histoire et Sociologie, Nantes, 1992.

LAPLANTINE François & RABEYRON Paul-Louis -- *Les médecines parallèles*, P.U.F.-q.s.j., 1987.

LE BRETON David -- *Passions du risque*, Métailié, 1991.

MAUPAS Jean-Claude -- Techniques de prise de conscience corporelle, *Encyclopédie Médico-chirurgicale*, Kinésithérapie, 26 135 A ¹⁰, 7-1988, 8 p.

MURATA Toyohisa -- Refus scolaire au Japon et l'application de la psychothérapie Morita, communication au IIème congrès international de relaxation psychothérapique, *I.F.E.R.T.*, Paris, Juin 1994.

PETOT Jean-Michel -- L'Hypnose et le consentement, *Revue de Médecine Psychosomatique*, n°34, 1993, pp.59-74.

RENE Bernard-Xavier -- Après le sport pour tous : le corps pour tous, in *Anthropologie du sport*, A.F.I.R.S.E., 1991, pp.213-223.

SCHULTZ (J.H.) -- *Le Training Autogène*, P.U.F., 1991.

STENGERS Isabelle (ss dir.) -- *L'importance de l'Hypnose*, Le Plessis Robinson, 1993.

WEBER Max -- Les voies de salut et leur influence sur la conduite de la vie, *Economie et société*, tome 1, 2,5,10, Plon, 1971, pp.545-584.