

CHÉNARD, J.R., 1987, *Les relaxations*, Presses de l'Université du Québec, Québec

Diane Bernier

Volume 12, numéro 2, novembre 1987

Chômage et santé mentale (1) et Histoire et politiques (2)

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/030419ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/030419ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Bernier, D. (1987). Compte rendu de [CHÉNARD, J.R., 1987, *Les relaxations*, Presses de l'Université du Québec, Québec]. *Santé mentale au Québec*, 12(2), 201–204. <https://doi.org/10.7202/030419ar>

**CHÉNARD, J.R., 1987,**  
*Les relaxations*  
 Presses de l'Université du Québec, Québec

Ce livre de Jean-René Chénard vient combler un vide. Ce texte substantiel se situe, à mon avis, dans la lignée des ouvrages de base dont le dernier est paru en 1968 (Geissmann et Durand de Bonsingen). L'intérêt de cette nouvelle publication tient à sa globalité. L'auteur nous propose une vision large: il situe la relaxation au plan culturel et historique, il fait le point sur les causes et la physiologie de la tension, suggère une typologie susceptible de regrouper toutes les techniques et présente des scénarios d'apprentissage. Sa typologie est intéressante et pourrait servir de concept organisateur à l'éventail des techniques présentées «en vrac» dans le Guide des ressources.

La culture de l'auteur est visible dès le premier chapitre où il rappelle l'utilisation des drogues hallucinogènes dans les rituels religieux et de guérison des sociétés primitives. «À ces solutions traditionnelles s'est substituée la réponse scientifique». Il décrit l'utilisation massive des psychotropes mineurs dans nos sociétés modernes.

L'auteur se fait plus virulent pour dénoncer diverses récupérations des solutions écologiques à l'angoisse et à la tension. Il condamne le contrôle et/ou la mystification exercé par certains groupes professionnels (y compris les religieux) au sujet de la méditation, du training autogène, de la rétroaction biologique, de la détente subliminale et de la myothérapie.

Cette dénonciation de la «consommation passive des traitements et de la dépendance aux spécialistes» se fait sur un ton railleur qu'il conserve tout au long du texte. Cette ironie plaira sans doute à certains, mais à mon avis, elle dessert d'autres

parties du livre. Par exemple le ton léger qu'il utilise pour parler de l'apprentissage des techniques banalise et confère un caractère superficiel à une expérience qui ne l'est pas. Les effets psycho-physiologiques complexes qui accompagnent les apprentissages corporels ont été décrits par nombre d'auteurs dont Bertherat (1980), Feldenkrais (1971), Schultz (1974) ou plus près de nous par Marie-Lise Labonté.

Son chapitre sur le stress est fort légitime dans un livre sur les relaxations. C'était une prière manquante dans les publications plus anciennes. La partie qui traite des agents stressseurs est classique, concise, facile à lire. Son exposé est plus accessible que certains écrits de Laborit (1979) dont il s'inspire largement et de façon intéressante.

L'inhibition réflexe musculaire fait l'objet d'un chapitre bien documenté qui permet au lecteur de s'y repérer dans les remèdes aux douleurs musculaires: manipulations, gymnastique douce, acupuncture, accupressure, etc. Certaines omissions sont surprenantes: aucune mention du rolfing ou d'autres méthodes de gymnastique douce que celles de Bertherat et Mézières. D'autres approches sont balayées du revers de la main, l'homme de science qu'est Chénard accède difficilement semble-t-il à l'univers de la bioénergie et des autres techniques énergétiques.

Il s'intéresse pourtant aux moyens d'accéder à ce qu'il nomme la réponse d'apaisement. Il cherche par exemple à cerner le phénomène «Alpha» et les paramètres biologiques de la transcendance. Il reconnaît ici les limites de la science; il serait prêt à «prendre en considération les expériences subjek-

tives des pratiquants, le récit des poètes ou celui des mystiques» en attendant que la fourmilière (entendez là le modèle scientifique) soit achevée.

Le chapitre sur la relaxation proprement dite n'apporte rien de neuf. Il est surtout consacré à l'efficacité de la relaxation pour la réduction des maux de tête, de dos et de l'hypertension. Une documentation plus à jour lui aurait permis d'aller plus loin, entre autres, en ce qui concerne la diminution de l'anxiété et le traitement de l'insomnie.

Les références en fin de chapitre nous apprennent que Jean-René Chénard a une formation de niveau doctoral en kinésithérapie. On comprend alors son intérêt et sa compétence pour les problèmes de la musculature. Les cliniciens s'étonneront de ne pas trouver de référence à l'expérience subjective du processus de changement ou de guérison. Omission ou méconnaissance? Ses «recettes de cuisine» donnent l'illusion de la facilité et méconnaissent la résistance au changement et les difficultés d'apprentissage inhérentes à ce genre de démarche chez les personnes qui souffrent de tension chronique.

Les omissions n'altèrent pas l'intérêt de ce livre bien documenté qui mérite d'être lu par toute personne impliquée dans le champ des relaxations ou de la gestion du stress.

Diane Bernier,  
Consultante en relaxation  
Professeure agrégée  
Université de Montréal

#### RÉFÉRENCES

- BERTHERAT, T., BERNSTEIN, C., 1980, *Le courrier du corps: nouvelles voies de l'anti-gymnastique*, Paris, Éd. du Seuil.
- FELDENKRAIS, M., 1971, *La conscience du corps*, Paris, Laffont.
- GEISSMANN, P., DURAND DE BONSINGEN, R., 1968, *Les méthodes de relaxation*, Bruxelles, Dessart.
- GUIDE DES RESSOURCES, SWAA Communications, Outremont.
- LABONTÉ, M.L., 1986, *S'auto-guérir: c'est possible*, Québec Amérique, Montréal.
- LABORIT, H., 1979, *L'inhibition de l'action*, Montréal, P.U.M. et Masson.
- SCHULTZ, J., 1974, *Le training autogène*, Paris, P.U.F.

## LIVRES REÇUS

- BEAULIEU, G., 1987, *Vaincre la douleur chronique*, Les Publications du Québec, Québec
- CORIN, E., LAMARRE, S., MIGNEAULT, P., TOUSIGNANT, M., eds, 1987, *Regards anthropologiques en psychiatrie*, Éditions du Girame, Montréal.
- DUMAIS, A., LÉVESQUE, J., 1986, *L'auto-santé des individus et des groupes au Québec*, Institut québécois de recherche sur la culture, Québec.
- GUAY, J., éd., 1987, *Manuel québécois de psychologie communautaire*, Gaëtan Morin, Chicoutimi.
- GUIMOND, S., BÉGIN, G., 1987, *Le choc de l'informatique. Les répercussions psychosociales et le rôle des attitudes*, P.U.Q., Sillery.
- LAMONTAGNE, Y., DELAGE, J., 1987, *La dépression*, La Presse, Montréal.
- ROY, M., 1987, *Les C.L.S.C. Ce qu'il faut savoir*, Éd. St -Martin, Montréal.

## REVUES REÇUES

- CANADIAN JOURNAL OF COMMUNITY MENTAL HEALTH, 1987, 6, no. 2, Community Mental Health Services for the Chronically Mentally Disabled.
- NELSON, G., Special Issue: Community Mental Health Services for the Chronically Mentally Disabled.
- The Community Context/Le contexte communautaire*
- KEARS, R.A., MARTIN TAYLOR, S., DEAR, M., Coping and Satisfaction Among the Chronically Mentally Disabled.
- LORD, J., SCHNARR, A., HUTCHISON, P., The Voice of the People: Qualitative Research and the Needs of Consumers.
- TEFFT, B., SEGALL, A., TRUTE, B., Neighbourhood to Community Mental Health Facilities for the Chronically Mentally Disabled.
- ST-ONGE, M., LAVOIE, F., Impact de la présence d'une personne atteinte de troubles mentaux chroniques sur les parents membres d'un groupe d'entraide et analyse de leurs stratégies d'adaptation: Étude descriptive.
- Housing/hébergement*
- HALL, C.B., NELSON, G., SMITH FOWLER, H., Housing for the Chronically Mentally Disabled: Part I — Conceptual Framework and Social Context.
- NELSON, G., SMITH FOWLER, H., Housing for the Chronically Mentally Disabled: Part II — Process and Outcome.
- TRAINOR, J., LURIE, S., BALLANTYNE, R., LONG, D., The Supportive Housing Coalition: A Model for Advocacy and Program Development.
- Intervention issues/problèmes reliés à l'intervention*
- VAILLANCOURT, S., GINGRAS, C., CORMIER, H.J., ALLARD, L., Évaluation d'un programme de santé mentale pour jeunes adultes psychotiques.
- GOTTLIEB, B.H., COPPARD, A.E., Using Social Network Therapy to Create Support Systems for the Chronically Mentally Disabled.
- RHÉAUME, J., SÉVIGNY, R., Les enjeux sociaux de la pratique dite «alternative»
- CRIMINOLOGIE, 1987, XX, no. 1, Faire les nouvelles: journalisme et affaires criminelles.
- LOS, M., La loi sur les jeunes contrevenants et les mass-médias.
- CRELINSTEN, D., La couverture de presse et ses fonctions légitimantes.
- SOUBIRAN-PAILLET, F., Presse et délinquance ou comment lire entre les lignes.
- GABOR, T., WEIMANN, G., La couverture du crime par la presse: un portrait fidèle ou déformé.
- PARENT, G.A., Presse et corps policiers: complicité et conflit
- EN PISTE, 1987, 10, no. 2, Aspects d'un Québec multi-ethnique.
- PAGÉ, M., Editorial: Pour un débat sur le Québec multi-ethnique en devenir.
- CHOINIÈRE, R., ROBITAILLE, N., BOURBEAU, R., Aperçu des minorités ethniques du Québec.
- VAN SCHENDEL, N., Identité en devenir et relations ethniques.
- JACOB, A., Modèles d'intervention et communauté ethno-culturelles: entre l'imaginaire et le réel.
- D'ANGLEJAN, A., MASNY, D., Apprentissage de la langue scolaire: un défi pour l'élève allophone.
- LASRY, J.C., CHALOM, M., Des relations interethniques au Québec
- ENTREVUES, 1987, no. 13
- CHIRPAZ, E., La phénoménologie comme «point de vue»
- GUILLAUMIN, J., Pensée psychanalytique et pensée médicale.
- JAWIN, C., L'indécidable de l'interprétation.
- LOSSON, J.P., Hystérie d'hier et d'aujourd'hui. À propos de l'énergie psychique.
- PARIZOT, S., Au travers des pratiques et des théories: la

psychiatrie?

PUGET, J., Les groupes thérapeutiques dans un contexte de violence sociale.

ROUSSILLON, R., Le paradoxe de la destructivité ou «l'utilisation de l'objet» selon Winnicott.

*REVUE QUÉBÉCOISE DE PSYCHOLOGIE*, 1986, 8, no. 1.

BOUFFARD, L., LAPIERRE, S., LEBLANC, Y., LEMAIRE, R., La perspective future dans le comportement humain.

FORGET, J., Les relations fonctionnelles entre l'attention d'enseignantes et les comportements sociaux d'un élève du primaire.

LADOUCEUR, R., MAYRAND, M., TALBOT, C., Prise de risque en fonction de la présence ou l'absence de stratégies dans un jeu de hasard et d'argent.

LEMYRE, L., TESSIER, R., Stress et stressés: une mesure de la dimension chronique.

RICHARD, H., Athena, ou de la relation d'objet dans les états-limites: le récit d'une rencontre.

*La psychologie et la loi*

FOUCAULT, P., HUARD, M., Présentation.

FOUCAULT, P., Le psychologue et son rôle dans le système de justice pour mineurs.

HUARD, M., Le rapport d'expertise et la comparution du témoin expert psychologue en cour adulte.

PELLETIER, C., Subpoena vs situation thérapeutique.

GIRARDIN, F., Réflexions sur le travail d'expertise psychosociale concernant la garde d'enfants et son aspect thérapeutique.

MORRONE, A., La médiation familiale au moment du divorce.

MURPHY, A., Le procureur de la Couronne et l'expert en psychologie.

GUINTAL, M., PLANTE, M., Les avocats maudits ou les maudits avocats de la Défense.

ACHILLE, P.A., La libération conditionnelle: une mesure et une expérience.

*REVUE QUÉBÉCOISE DE PSYCHOLOGIE*, 1986, 8, no. 2.

BRUNEL, M.L., L'écriture introspective: son impact en psychothérapie et en éducation.

CHAREST, J., SHILDER, S., VITARO, F., Programmes de prévention des abus sexuels envers les enfants: une analyse critique.

HERRY, Y., Relation entre l'énurésie et les problèmes de comportement.

PELSSER, R., La délinquance, mode d'être et passage à l'acte.

RICHARD, H., Narcisse, le thérapeute et son patient.

*L'état actuel de la psychologie au Québec*

BÉGIN, H., MARINEAU, R., Présentation.

LAUZON, J.C., ESSIEMBRE, C., D'hier à demain en psychologie industrielle au Québec.

BÉGIN, H., La psychologie en éducation: une question d'orientation!

GUAY, J., La psychologie communautaire offre-t-elle une voie d'avenir à la psychologie clinique?

MARINEAU, F., Lieux de formation à la psychologie clinique.

GENDREAU, P., SABOURIN, S., Du «non-nocere» à la qualité optimale: perspectives de développement en déontologie.

AUDY, P., Perspectives nouvelles en psychologie: intégration du modèle spectral et paradigmatique de la conscience.

## DOCUMENTS REÇUS

NADEAU, L., 1987, *Conditions de vie des ex-psychiatisés(e)s*, Auto-psy, Mauricie.

STROUL, B.A., 1986, *Crisis Residential Services: Review of Information*, N.I.M.H. Community Support Program.