

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 13 (1983)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Etre bien dans sa peau avec le Dr Jean-Jacques Jaton  
**Autor:** Jaton, Jean-Jacques / Gygax, Georges  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830005>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

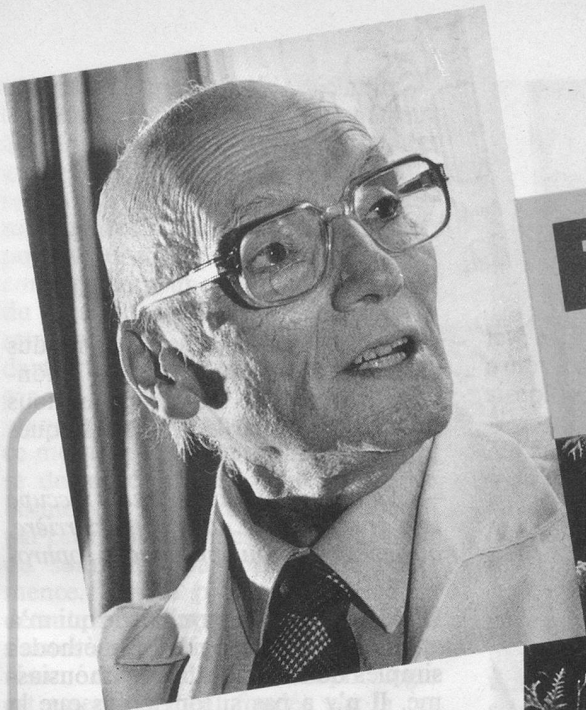
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

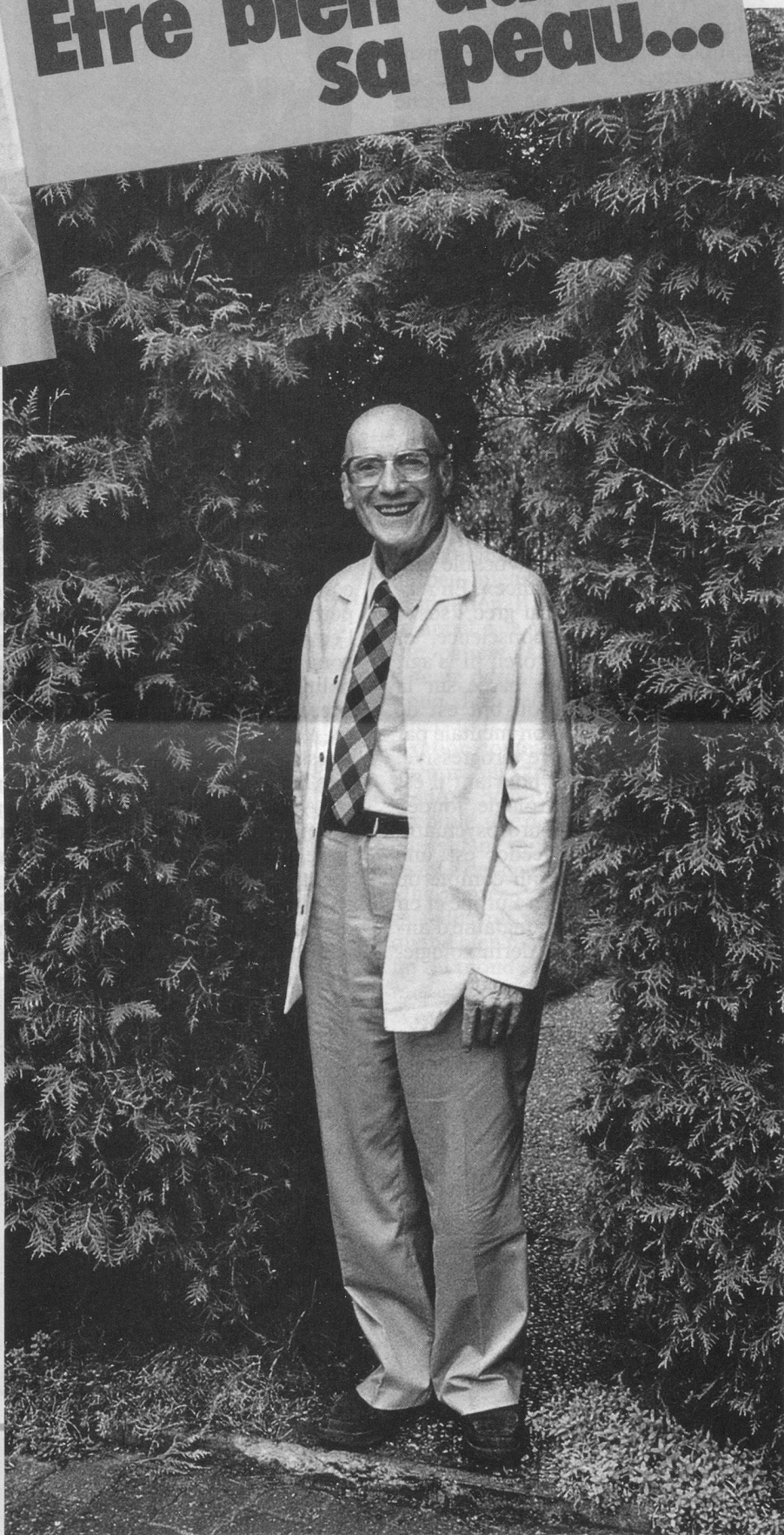
**Etre bien dans sa peau...**



avec

## le D<sup>r</sup> Jean-Jacques Jatton

Sur un vert plateau entre les vallons de la Morge et de la Venoge, un beau village: Vullierens. Au sud, le château, majestueux, construit par la famille de Mestral au début du XVIII<sup>e</sup> siècle. A l'est, dans une maisonnette blanche, face à la fontaine couverte, un charmant médecin retraité de 71 ans sourit à la vie. Une vie qui n'a pas toujours été douce pour lui, lui infligeant de graves ennuis de santé, dont une opération à cœur ouvert: une épreuve qu'il a su accueillir... avec le sourire. Si le D<sup>r</sup> Jatton ne pratique plus son art, il continue de le servir en donnant des cours, des conférences, un peu partout en Romandie. Son sujet favori: la sophrologie, science médicale et philosophie dont le but est de permettre à l'individu de vivre en bonne harmonie avec lui-même, d'être «bien dans sa peau». Ce dernier petit bout de phrase sonne agréablement et résume tout un programme. Il est aussi le titre d'un livre paru en 1982; un livre optimiste,



Sourire à l'arrivée,  
sourire au départ, sourire toujours...

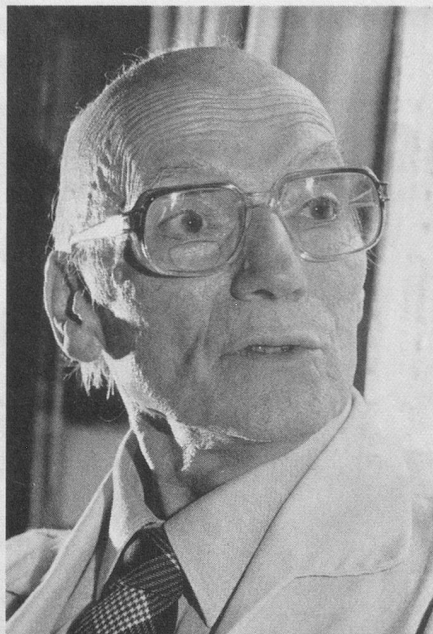


d'une lecture facile et agréable, bourré de conseils, de ceux qui, précisément, peuvent, à condition d'être assimilés, permettre de se sentir... bien dans sa peau.

### Point de départ: la psychiatrie

La sophrologie est le couronnement d'une carrière exemplaire, celle du D<sup>r</sup> Jatton. Sorti en 1944 avec en poche le doctorat de la Faculté de médecine de l'Université de Lausanne, il a déployé son activité en psychiatrie et en médecine générale. Ancien chef de clinique d'hôpitaux psychiatriques, il fut aussi généraliste et spécialiste des affections psychosomatiques, en particulier de l'asthme bronchique. Il dirigea un sanatorium pour tuberculeux et exerça son art à la Polyclinique psychiatrique de Lausanne, ainsi que dans des services psychosociaux et dans un centre anticancéreux. Toute cette activité l'amena à s'intéresser à la sophrologie dont il est devenu un fervent adepte. En 1977, il a été nommé président du Collège international de Sophrologie médicale.

Sophrologie... drôle de vocable qui suggère celui de «souffrance». En réalité, ce mot provient du grec «sôs»: harmonie, «phren»: conscience, et «logos»: science. En bref, il s'agit d'une science médicale basée sur la relaxation profonde. Son but est de provoquer une relaxation mentale par une détente musculaire progressive. Ça n'a l'air de rien, et pourtant il est indéniable que la sophrologie, fondée il y a 23 ans par un neuro-psychiatre espagnol nommé Caycedo, est une thérapie efficace qui compte de plus en plus d'adeptes en Europe et en Amérique. Depuis une vingtaine d'années, elle est utilisée en dermatologie,



chirurgie, gynécologie, obstétrique, médecine psychosomatique, cardiologie, odontostomatologie, psychiatrie, physiothérapie... Ajoutons que ses techniques, en parfait accord avec les connaissances médicales actuelles, permettent de maintenir ou de rétablir l'équilibre et la santé par une meilleure compréhension de sa propre personnalité; de rétablir ce précieux équilibre, c'est-à-dire la santé, en contrôlant ou réduisant les effets destructeurs du stress, de ce stress qui est partout et que la vie moderne engendre sans trêve. Autre fait important: grâce au calme et à la détente acquis par la sophrologie, la consommation de médicaments, souvent excessive, peut être réduite. Il est bon d'insister sur le fait que la relaxation, base de cette thérapeutique, est essentielle. Pour en sa-

### ...La psychiatrie m'a amené à la sophrologie...

voir plus, nous nous sommes rendus dans la maison blanche face à la fontaine couverte de Vullierens, et nous avons questionné le D<sup>r</sup> Jean-Jacques Jatton.

— Sans la psychiatrie qui a occupé une grande place dans votre carrière, auriez-vous connu, pratiqué la sophrologie?

D<sup>r</sup> JJJ — C'est la psychiatrie qui m'a amené à la sophrologie. Les méthodes simples de celle-ci m'ont enthousiasmé. Il n'y a pas si longtemps que la psychiatrie avait encore recours aux bains à couvercle, à la camisole de force, aux calmants très puissants... Les méthodes de traitement étaient souvent violentes. Mais les tranquillisants, neuroleptiques, somnifères sont arrivés qui permirent de rendre possible le dialogue avec les malades en crise. A ce moment-là, j'ai appris qu'une méthode existait, consistant à calmer sans médicaments. Je suis allé m'informer à Paris et j'ai découvert certaines méthodes de relaxation, celle de Schultz notamment (méthode d'entraînement personnel) qui obtenaient de bons résultats. Or, la sophrologie offre un intérêt particulier: elle est une synthèse de plusieurs méthodes. Et cela s'est répandu assez vite en dépit de certaines résistances. J'ai utilisé la sophrologie avec succès en psychiatrie. J'ai eu grâce à elle, au cours de ma carrière, des résultats indiscutables.

### Le bonheur, qu'est-ce que c'est?

— Je suis curieux de connaître votre définition du bonheur...

D<sup>r</sup> JJJ — Le bonheur, c'est de savoir se satisfaire de ce qu'on a et du moment présent. Mais une condition est indispensable: celle d'être calme et détendu. La relaxation et la sophrologie permettent d'y parvenir. La relaxation est, somme toute, le fait de s'allonger sur un divan et de se détendre à l'invitation du médecin. Or, Caycedo, l'in-

### ...Au «bord du sommeil» la sophrologie commence...



venteur de la méthode, déclarait — c'est une lapalissade! — qu'on ne peut détendre quelque chose qui n'a pas été auparavant tendu. Il a donc inventé la relaxation dynamique par des tensions musculaires. Exemple: tendre un bras, puis laisser tomber. Ces tensions s'accompagnent d'une respiration inspirée du yoga. En aspirant l'oxygène et en le retenant, on lui permet de se répandre dans le corps. Or, les gens ne savent en général pas respirer; il importe d'apprendre à le faire correctement. C'est à ce moment-là qu'on dit au patient de se détendre, et c'est un exercice de bonne volonté. Quand l'état obtenu par cette relaxation est celui «du bord du sommeil», la sophrologie commence. Il faut profiter de l'état de détente pour apprendre au patient à s'autosuggestionner positivement. En résumé on peut dire que la sophrologie est essentiellement fondée sur la relaxation profonde conjuguée à une action thérapeutique verbale. La sophrologie complète les autres disciplines médicales; elle ne les remplace pas. La grande trouvaille? Ce sont les suggestions positives. Il faut naturellement être motivé pour pouvoir vraiment bénéficier de la méthode. Mes conférences ont pour but d'expliquer aux intéressés comment procéder. Et je souligne avec plaisir que cette activité d'information meuble admirablement ma retraite!

— *Est-il possible d'avoir recours à la sophrologie sans aide médicale, par exemple après s'être pénétré de la philosophie et des conseils de votre ouvrage?*

**Dr JJJ** — Certes non! Des bases sont indispensables... Après la parution de mon livre, j'ai reçu une avalanche de



*...comprendre  
vraiment  
ce qu'on fait...*

lettres. J'ai répondu à chacun et le livre a été réédité. J'y explique une méthode simple et efficace.

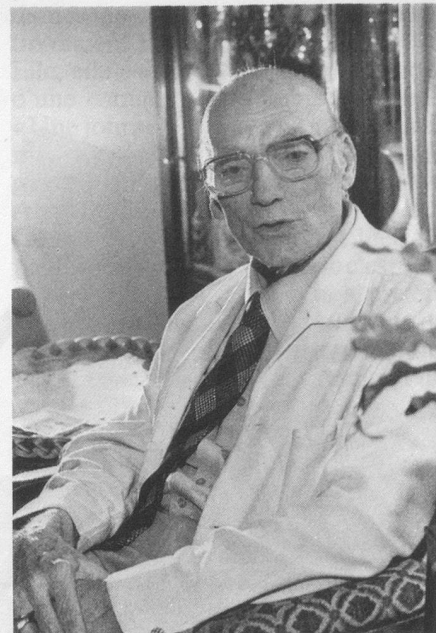
**A l'école, déjà?**

— *Face aux innombrables agressions de la vie moderne, ne serait-il pas souhaitable de commencer à enseigner, en les vulgarisant, à l'école déjà, les principes de la sophrologie?*

**Dr JJJ** — C'est évident. Pour le moment, la relaxation en classe ne se pratique guère dans nos établissements scolaires. Par contre, cela se fait à l'Université, à Paris. S'adonner aux méthodes de relaxation en commençant tôt est très souhaitable: à la longue cela devient un automatisme. Mais il importe vraiment de comprendre ce qu'on fait. C'est pourquoi commencer avant l'âge de 10 ans ne paraît guère indiqué. Dans un tout autre ordre d'idée, la relaxation pourrait être très utile pour les conducteurs d'automobiles. Beaucoup d'accidents sont dus à la nervosité... Mais revenons au domaine purement médical. Voici une petite anecdote authentique. Il y a quelques années j'ai soigné une patiente très nerveuse qui avait peur de tout et partout, surtout chez le dentiste. Une véritable panique. Faute de temps disponible pour m'en occuper sans délai, je lui ai envoyé une cassette enregistrée par moi. Elle a fait l'acquisition d'un «walkman» et elle l'a emporté chez le dentiste. L'effet a été tel que le praticien n'eut plus à recourir à des anesthésies locales avec cette personne. Cela prouve bien que l'on peut dominer la douleur. La sophrologie est une philosophie apaisante, positive. Et puis — c'est important! — il ne faut pas oublier de sourire, d'apprendre à sourire...

— *La motivation, la volonté n'existent pas toujours chez les personnes âgées souvent angoissées, découragées. Si cette motivation n'existe vraiment plus, que peut faire le médecin?*

*...une philosophie  
apaisante,  
positive...*



**Dr JJJ** — Un minimum d'adhésion du patient est indispensable. S'il refuse, il n'y a rien à faire. Par contre on est sauvé si on réussit à provoquer une relaxation, parce que le fait de se sentir un peu mieux dans sa peau crée une motivation. Il faut que le médecin fasse appel à la pleine collaboration de son patient. La sophrologie est une détente psychique par la détente physique. Les personnes angoissées auraient tout intérêt à pratiquer une relaxation toute simple avant de s'endormir, relaxation agrémentée de suggestions positives... en méditant, par exemple, une des pensées d'optimisme citées dans mon bouquin, ou en songeant à des choses agréables, positives. Une pensée comme celle-ci, de je ne sais plus qui, et entendue à la TV: «Et quand bien même on m'annoncerait la fin du monde pour demain, je planterais un pommier dans mon jardin»... A cette pensée, ajoutons celle-ci: «J'ai découvert que tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre». Il y a plus de trois siècles, Blaise Pascal faisait-il déjà de la sophrologie?

Si, chers lecteurs, le sujet vous intéresse, procurez-vous l'ouvrage du Dr Jean-Jacques Jaton \*. Il vous passionnera. Et vous fera du bien.

Georges Gygax  
Photos Yves Debraine

\* «Relaxation et Sophrologie pour se sentir bien dans sa Peau» (Editions Pierre-Marcel Favre, Lausanne, et en librairie).