

LA SOPHROLOGIE, MAIS QU'EST-CE QUE C'EST ?

Et si on parlait randonnée...



Pour parler de sophrologie, j'aime à parler de randonnée. Le chemin de randonnée alterne des passages sinueux, d'autres en ligne droite, en descente, en côte ou plats, il y a parfois des obstacles à franchir. Sur ce chemin, le randonneur rencontre d'autres randonneurs mais il peut aussi se retrouver nez à nez avec un animal ou face à un paysage à couper le souffle, instants magiques de la randonnée, pendant lesquels le temps s'arrête. Il y a aussi des moments plus difficiles, plus stressants lors d'un obstacle à franchir, lorsqu'il faut passer au bord d'un précipice ou lors d'intempéries... Pour aller au bout de son chemin le randonneur doit savoir gérer ses efforts, son stress. Il doit connaître ses ressources, ses capacités et ses limites. Ce qui le récompense, c'est le plaisir de la découverte, se ressourcer au contact de la nature, la satisfaction du chemin parcouru. Ce chemin de randonnée, c'est en somme un résumé de notre chemin de vie, qui alterne moments de plaisir et difficultés qu'il faut savoir gérer.



La sophrologie apporte des moyens pour **gérer au mieux ce quotidien souvent difficile** en permettant de retrouver la **vitalité**, en aidant à **gérer efficacement son stress**, à prendre conscience de ses **ressources**, de ses **capacités** et de ses **limites** et elle amène aussi à se relier pleinement aux moments de **plaisir**. La sophrologie contribue à **transformer les difficultés en plaisir de se lancer** dans l'expérience, à tirer satisfaction de chaque étape franchie, aussi petite soit-elle, à se relier positivement à notre passé même douloureux.

Le randonneur, au contact de la nature, se livre tel qu'il est, sans masque, comme relié à l'essentiel de ce qu'il est. Avec la sophrologie, l'individu peut découvrir qui il est vraiment, ce qui est important pour lui, ses valeurs et apprendre à vivre en les respectant, apprendre à vivre en se respectant.

En résumé...

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui a été créée par un neuropsychiatre A. Caycedo à partir des années 60. C'est une **méthode validée scientifiquement**, issue du milieu médical mais **adressée à tous**, composée de techniques d'inspirations occidentale (hypnose, relaxations), orientale (méditations) et d'un courant philosophique la phénoménologie (en très résumé, le principe de la phénoménologie est de tenter d'accueillir les choses telles qu'elles sont, avec un regard neuf, sans jugement ni a priori, en essayant de se mettre dans la peau d'un enfant qui découvre quelque chose pour la 1^{ère} fois). Depuis ses prémices dans les années 1960 jusqu'à la finalisation de la structuration de la méthode en 2001, il y a eu plus de 40 ans de recherche et d'expérimentations.



Les techniques utilisent comme support la **respiration**, des **visualisations**, des **stimulations corporelles**...

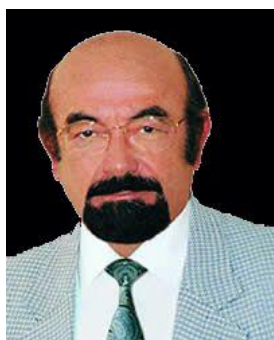
Ces techniques ont pour vocation à être **utilisées au quotidien** et en toute **autonomie** sans dépendance à long terme avec le sophrologue. Elles vont permettre de développer les ressources attentionnelles, la plasticité neuronale et de mobiliser les ressources et capacités que

chaque individu à en lui.

Un peu d'histoire...

Mais concrètement c'est quoi la sophrologie ? Pour l'expliquer, je trouve que relater son histoire, ses origines et la manière dont elle a été construite, sont intéressantes car cela prouve son sérieux et son efficacité. Un peu d'histoire donc...

Conçue par un neuropsychiatre, Alfonso Caycedo



La sophrologie est inventée par Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien d'origine espagnole. Son histoire démarre vers la fin des années 1950. A cette époque A. Caycedo travaille dans une unité de psychiatrie à l'hôpital Santa Isabel sous la direction du Pr Ibor Lopez (Madrid). Les seuls traitements des malades mentaux sont des électro-chocs, des comas insuliniques... Pour lui, il n'est pas possible de soigner ces malades s'ils sont coupés de leur

conscience.

De l'hypnose à la sophrologie

Il se met alors à utiliser l'hypnose et crée le 1^{er} département d'hypnose clinique et de techniques de relaxation. Mais il se rend compte que les résultats sont difficiles à prouver et à analyser. La seule chose qui puisse être démontrée est que la conscience du sujet s'est trouvée modifiée. A partir de là il crée le système Sophropsyché (vient de Sophrosyné ou état psychophysique spécial obtenu par des actions verbales telles que prière, enchantement, terpnos logos...). Mais ce système utilise toujours l'hypnose et le met en porte à faux avec ses collègues ayant déjà publié sur l'hypnose. Il décide alors d'entamer une nouvelle recherche de la conscience et transforme son unité d'hypnose en unité de sophrologie.

Ethymologie

Ce terme, sophrologie, vient du **grec** ancien **SOS** qui signifie harmonie, **PHREN**, conscience et **LOGOS** étude, science. La sophrologie est donc littéralement l'étude, la **science de la conscience en harmonie**. C'est une méthode qui permet la pleine conscience de soi pour atteindre l'harmonie entre les trois éléments qui composent la conscience c'est-à-dire le corps, l'esprit et les émotions. La conscience est définie comme une force d'intégration de tous les éléments

physiques et psychiques de l'existence de l'être. Elle permet d'intégrer des éléments internes (sensations, émotions) et externes (image de soi, relations aux autres...) permettant à l'individu d'être en lien avec lui-même et avec l'extérieur, avec la vie.

Inspirations occidentales...

Il crée ensuite en 1960 l'Ecole Sophrologique, composée de différentes spécialités médicales, psychiatres, chirurgiens-dentistes, stomatologues, obstétriciens.... Il veut que cette école regroupe les phénomènes hypnotiques mais aussi les techniques de relaxation telles que la relaxation progressive de Jacobson et le training autogène de Schultz, qui ont un dénominateur commun phénoménologique. La phénoménologie est un courant philosophique sur lequel repose la sophrologie. Cette philosophie amène à avoir un regard neuf sur toute chose, « sans jugement, sans a priori ». Pour mieux l'étudier il part en Suisse en tant qu'élève du neuropsychiatre suisse Binswanger, père de la psychiatrie phénoménologique. La sophrologie est donc d'abord **une méthode née du monde médical, inspirée de techniques de relaxations occidentales et d'un courant philosophique, la phénoménologie.**

... puis orientales



En parallèle, par le biais de son épouse, il découvre le Yoga et décide de partir en Orient pour étudier les phénomènes décrits dans les livres de sa femme. Les 1ers temps en Orient sont difficiles, à son arrivée en Inde sa démarche d'étudier le Yoga est incomprise car les

Yogis sont désignés comme le « Peuple improductif ». Il finit par rencontrer des grands maîtres Yogis dont Swami Chidananda, visiter des ashrams où il va lui-même pratiquer. Il part ensuite au Tibet où il rencontra le Dalai-Lama et découvre le Tummo Tibétain et le bouddhisme. Enfin, il part au Japon et découvre le Zen. Il aborde ces découvertes de manière phénoménologique avec « un regard neuf » et avec une démarche scientifique. Ce voyage de plus de 3 ans va lui permettre de découvrir et d'expérimenter par lui-même plusieurs méthodes orientales existantes et pratiquées depuis des millénaires.

Sa 1^{ère} découverte fut l'importance de la « corporalité », découverte marquante pour un occidental car en psychiatrie le corps n'existe pas. A la suite d'une expérience de concentration qui avait duré 5h alors qu'il pensait y avoir

passé 10 mn, il comprit que le corps est limité mais que la conscience est illimitée.

Sa 2^e découverte fut la **méditation** Dhyanique, forme de méditation qui mobilise les structures de réserve, les yogis qui la pratiquent n'ont jamais froid par exemple. La tentative d'atteindre le Samadhi, état suprême permettant la rencontre avec la divinité, passe par le développement de la conscience.

Sa 3^e découverte fut l'**importance de la respiration**, qui permet la purification quotidienne des yogis et permet de développer la « conscience énergétique ».

Il met au point les trois premiers degrés de la relaxation dynamique, méthodes adaptées respectivement du **Yoga indien**, du **Bouddhisme tibétain** et du **Zen japonais**. La sophrologie s'est donc ainsi enrichie de méthodes d'inspiration orientale.

De la sophrologie médicale à la sophrologie sociale et prophylactique

De retour en Europe, en 1968, il déclare lors du symposium français de la sophrologie, la fin de la période de fondation de la sophrologie. Il s'installe jusqu'en 1982 à Barcelone en tant que professeur à l'école de psychiatrie de la faculté de médecine et réalise pendant cinq ans d'importants **travaux de recherche afin de valider scientifiquement les méthodes** de la Relaxation Dynamique.

En 1977, il prononce la **déclaration de Recife au Brésil ou déclaration des valeurs de l'homme**. « La sophrologie entend par valeurs de l'homme les qualités spécifiques qui caractérisent l'Être humain et le définissent comme doté d'une conscience indivisible, originale et transcendante ». Cette déclaration considérée comme une base et une orientation pour l'École de sophrologie sera actualisée en 2001 par la déclaration de Genève - déclaration des valeurs radicales ou existentielles de l'homme.

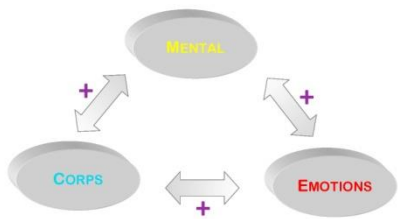


Entre ces deux déclarations, il a souhaité ne pas réserver la **sophrologie** au milieu médical et la rendre **accessible à tous et, et en particulier aux pays du tiers monde pour aider les personnes à survivre**. Ainsi, en 1982, il la déploie au niveau social en Colombie, son pays d'origine. Il y a donc deux approches, la sophrologie médicale et la sophrologie sociale et prophylactique.

De nombreux courants sont apparus, des sophrologues ont repris la méthode à leur façon. A. Caycedo souhaite remettre de l'ordre et redonner de la crédibilité à sa méthode. Il structure ainsi la formation et dépose le nom de sophrologie Caycédienne en 1989. En 2001 il finalise la structuration de sa méthode mais continue toujours ses travaux.

Les principes et lois

La sophrologie repose sur **quatre grands principes** fondateurs :



- Le principe **d'action positive** : le travail en sophrologie va permettre de renforcer les structures saines, les sensations positives sans pour autant nier le négatif. Le négatif est mis entre parenthèses lors de la séance et l'objectif est d'amoinrir voir de supprimer les symptômes provoqués par ce négatif. Toute action positive dirigée vers l'une des structures de la conscience (corps, émotion, mental) aura des répercussions positives sur les 2 autres.
- Le **schéma corporel comme réalité vécue** : le schéma corporel est l'ensemble des informations sensorielles, sensibles et physiologiques que l'individu perçoit de son corps. La sophrologie va permettre de lâcher les idées reçues que l'individu se fait de son corps en affinant la perception qu'il en a au niveau sensoriel, sensitif et physiologique. L'individu va ainsi développer une perception plus juste et non déformée de son corps. A Caycedo ajoute à cette notion de schéma corporel celle de l'image de soi, qui lui est indissociable, et parle alors de schéma existentiel.
- Le principe de **réalité objective** : chacun du sophrologue et du sophronisant ont leur propre réalité objective. Le sophrologue doit être le plus possible au clair avec lui-même afin d'éviter toute projection sur le sophronisant de ses croyances, de son histoire, de son interprétation... et doit avoir conscience de son état du moment (état de fatigue, émotionnel...). Le sophronisant sera guidé par le sophrologue dans cette clarification mais il devra définir a minima son objectif et ses besoins.
- Le principe **d'adaptabilité** : le sophrologue doit s'adapter à la réalité du sophronisant.

Et repose sur **deux lois** :

- La loi de la **vivance et de la répétition vivantielle**. C'est par la pratique régulière, la répétition, que le sophronisant va développer sa conscience et avoir une perception de plus en plus fine des phénomènes qu'il va vivre, c'est la vivance. Autrement dit, la vivance, est la rencontre du corps et de l'esprit dans la profondeur de la conscience lors de la pratique sophrologique.
- La loi de l'éthique : elle implique le respect de la méthode

Dans sa méthode, deux catégories de techniques sont distinguées :

- Les **techniques statiques** : d'influence occidentales, elles vont répondre à des objectifs précis (atteindre le niveau sophro-liminal, évacuer le négatif, renforcer le positif...) et les entraînements sont réalisés sur du court terme. Elles utilisent comme support la respiration, les visualisations, la concentration sur les sensations...
- Les **techniques dynamiques** : d'influence orientale, de type méditatif, elles répondent à un objectif plus vaste d'éveil de la conscience et nécessitent un entraînement plus long et plus exigeant.

Pour symboliser la sophrologie et qui résume ce qui vient d'être écrit A Caycedo



en a inventé un **caducée** inspiré de celui de la médecine. Il représente le serpent de la santé enroulant un diapason qui symbolise les deux voies de la médecine, le corps et l'esprit et avec en base la fleur de lotus, symbole de la sagesse, avec la devise **Ut conscientia noscatur, pour que la conscience soit connue.**