

La Sophrologie ?

La sophrologie a été créée dans les années 1960 par le professeur Alfonso Caceyo, psychiatre d'origine colombienne exerçant à Barcelone.

Voici sa définition :

«La SOPHROLOGIE» est l'étude de la Conscience Humaine et de ses modifications par des moyens physiques, chimiques et psychologiques dans un but d'application médicale, thérapeutique, prophylactique et pédagogique».

La sophrologie étudie les modifications d'états de conscience, les modifications de vigilance et les moyens de produire ces modifications. Elle utilise des moyens qui lui sont propres, mais aussi toutes les techniques susceptibles de répondre à cette définition comme le conçoit **l'Ecole Française**.

Science de la conscience, elle est aussi un art qui prend pour fin la personne humaine et son épanouissement. Le terme de sophrologie se décompose comme suit : sos-phren-logos que l'on pourrait traduire par science de l'esprit serein avec la notion d'harmonie qui s'en dégage.

Elle est issue

- De la phénoménologie de Husserl, le phénomène (la sensation physique) est considéré hors jugement : c'est comme ça ici et maintenant.
- Elle dérive de l'hypnose.
- Elle fait appel aux traditions de l'Orient et cette jonction Occident-Orient permet à l'homme occidental d'aborder des conceptions et des pratiques difficilement appréhendables.
- Elle peut se référer aux travaux de Merleau-Ponty (phénoménologie de la perception), et de J.H.Schultz ; ainsi qu'à ceux de W. Reich et A. Lowen pour le développement de la Relaxation Dynamique.

Une séance de sophrologie :

- La voix du Sophrologue induit un premier état de détente, par un relâchement musculaire, entraînant une modification du niveau de conscience, une véritable « relaxation mentale » amenant le sujet dans un niveau de conscience situé entre la veille et le sommeil que l'on nomme niveau sophro-liminal ou zone X.

- Dans cet état de conscience où le système de perceptions pourra être activé, se situe le travail proprement dit :

- **Travail dit « recouvrant »** utilisant la suggestion qui entre dans le cadre des thérapies comportementales. Ces techniques sont utilisées comme méthodes d'entraînement aussi différentes que la préparation à l'accouchement, l'éducation de la mémoire, la préparation aux examens, aux épreuves sportives, etc. mais aussi pour activer une fonction organique, augmenter l'efficacité d'un traitement, en diminuer les effets secondaires etc.

- **Travail dit « découvrant »** qui entre dans le cadre des psychothérapies. Dans cet état de conscience le sujet se découvre et parfois redécouvre des fragments de son histoire. Les « Techniques Sophroniques » ont l'avantage de contribuer à apporter une augmentation de « Présence », le sujet abandonnant son volontarisme pour « Sentir ». Le dialogue qui s'installe ensuite fait partie intégrante du travail thérapeutique, voir de la cure analytique s'il s'agit d'une sophroanalyse.

- **Le travail en « relaxation dynamique »** dit « pédagogiquement découvrant » fait de la sophrologie une thérapie psycho-corporelle. S'appuyant sur des

techniques orientales et les travaux de Reich et de Lowen, il permet l'intégration du schéma corporel, de travailler sur l'image du corps et apporte au sophrologue thérapeute une dimension particulière, celle de l'espace corporel véritable mémoire de notre histoire.

- L'entraînement ou la cure sophronique se vit en relation duelle ou en groupe

Ce qu'elle n'est pas :

La sophrologie n'est pas de la relaxation.

Elle utilise des techniques de relaxation comme moyen de modification de l'état de conscience.

De la même façon, elle utilise la respiration comme outil et elle n'est pas de la respiration.

Des contre-indications ?

La principale contre-indication est d'ordre iatrogénique, c'est à dire lié au sophrologue lui-même. L'erreur éventuelle et dangereuse serait de vouloir «banaliser» la Sophrologie en se référant à des méthodes insuffisamment maîtrisées.

Le sophrologue est tenu à une formation rigoureuse, constamment entretenue.

L'application de la Sophrologie est donc d'abord pour le praticien une prise de conscience de son propre potentiel et de ses responsabilités.

La position de sophrothérapeute comme celle de sophroanalyste implique obligatoirement sans aucune restriction le praticien à un parcours thérapeutique personnel en plus de sa formation en sophrologie.

En conclusion :

« La Sophrologie est une méthode scientifique qui utilise les stimulations organiques et la respiration, qui a pour but d'établir un équilibre entre le Corps et l'Esprit.

« Dr Jean-Pierre Hubert Co-Président-Fondateur de l'Ecole Française.

C'est aussi une philosophie qui aborde l'être humain dans sa globalité, l'amène à une ouverture de conscience et plus de présence à lui-même et au monde.

C.S.O.I. le 3 mars 2004 - Dr Myriam CHAUMERY

Cf. <http://www.csoi.fr/>