**La Sophrologie :**

**N’est pas un mode de relaxation.**

**Cependant, la relaxation, en Sophrologie, permet de mener à quelque chose.**

**La Sophrologie est la science de la conscience**

**avec la rencontre entre le corps et l’esprit.**

 \*\*\* Cours lundi 23 janvier 2012

**« Histoire de la Sophrologie »**

**Définition => Conscience : Faculté de comprendre sa propre réalité. Cela relève de l’expérience que l’on a fait, de**

 **ce qu’on a ressenti.**

Qu’est-ce que la Sophrologie ?

Afin de lutter contre un rythme de vie de plus en plus stressant, parfois générateur d'anxiété, la sophrologie vous permettra d'apaiser leur état intérieur, pour augmenter leur bien-être et accroître la portée de vos interventions.

Grâce aux techniques de relaxation dynamique et de sophronisation, la sophrologie vise à utiliser leurs stimulations corporelles, leur équilibre, leur respiration, leur concentration mentale et leurs potentiels positifs comme autant ressorts de leur sérénité.

* **Histoire :**

Alfonso Caycédo, neuropsychiatre colombien d'origine basque espagnole né en 1932 à Bogotá (Colombie), crée à Madrid, en 1960, ce qu'il nomme la fille de la médecine pour étudier la conscience humaine et les moyens d'en faire varier les états et niveaux.

S'appuyant essentiellement sur l'hypnose thérapeutique, la relaxation progressive de Jacobson, le training autogène de Schultz (1883-1970) et la [phénoménologie](http://www.sophrologie-info.com/sophrologie_vs_relaxation.html#ph) psychiatrique, Caycédo met au point une nouvelle méthode avec une terminologie spécifique et surtout un rapport au malade plus respectueux, prenant en compte sa personnalité, ses spécificités...

"(...) j'ai fondé la Sophrologie dans le Service de Neuropsychiatrie de l'Hôpital Provincial de Madrid que dirigeait le **Pr. Juan José Lopez Ibor** en 1960. Je m'occupais alors du traitement de patients psychiatriques au niveau hospitalier et ma rencontre avec la conscience malade de ces patients a eu des caractéristiques spéciales. Une grande partie de la thérapeutique d'alors produisait une modification ou une altération de la conscience. Je me réfère aux traitements d'électrochocs et aux comas insuliniques qui étaient à l'époque une thérapie de choix (...). Ma rencontre avec la conscience en coma produit par l'insuline, ou (...) par l'électrochoc, (...) produisaient en moi une interrogation : est-il nécessaire de modifier la conscience ou de l'altérer comme thérapeutique ? Ensuite, je me suis intéressé à l'hypnose clinique (...). Alors naquit en moi un désir de recherche de la conscience parce qu'il me paraissait que les maladies mentales étaient fondamentalement des altérations pathologiques de la conscience. **Puis-je connaître la conscience en harmonie ?** Fut ma première Question Radicale qui me porta à mettre en marche un mouvement médical pour rechercher la conscience en harmonie, je lui donnais le nom de "**Sophrologie**".

(Caycédo, 2001)

* **L'influence Orientale :**

Puis, interpellé par certaines descriptions de la conscience d'ouvrages de Yoga et encouragé par le grand phénoménologue suisse Binswanger à entreprendre ce voyage, Caycédo séjourne plus de deux ans en Orient (1965 - 1968), où il s'initie à différentes formes de Yoga, en particulier au **Yoga intégral** développé par Sri Aurobindo dans son ashram de Pondicherry (Inde), au **Tummo** - forme de méditation bouddhique tibétaine - et au **Zen** japonais.

Il en tirera, respectivement le **premier, deuxième et troisième degré de la "Relaxation Dynamique"**, en adaptant et rendant plus accessibles à notre esprit occidental les techniques originelles et en abandonnant notamment l'aspect philosophique et religieux initial, puisqu'il s'agit alors véritablement d'élaborer une science.

Ainsi, Caycédo réalise "une rencontre [vivantielle](http://www.sophrologie-info.com/vivance.html)"

(Caycédo, 2001)

* **Du médical au social :**

Du domaine médical initial, la Sophrologie s'ouvre, en 1977 (époque du "choc pétrolier"), vers le domaine social. Dans les années 80, la **branche sociale de la sophrologie** est créée. Ce dernier domaine occupe aujourd'hui une place importante et de nombreux sophrologues se sont spécialisés dans la prophylaxie (prévention, promotion de la santé), la pédagogie ou le domaine sportif.

Relaxation dynamique de Caycédo (R.D.C.) :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **YOGAInde** | **DHUMOTibet** | **ZENJapon** |
| flèche bas | flèche bas | flèche bas |
| 1er degré**RDC1** | 2ème degré**RDC2** | 3ème degré**RDC3** |
| Corps vécu SensationsRespirationMouvementsPleine conscience**Concentration** | Image de soi Sensations extéroceptivesCorps limité conscience illimitée**Contemplation** | Posture Conscience des interactions corps-espritMarche méditativeIntégrité**Méditation** |
| 4ème degré - **RDC4**, vivance de Totalité : |
| Valeurs existentielles, individuelles.Marche du nouveau regard. |

Depuis, Caycédo a modifié les degrés initiaux et a mis au point huit degrés supplémentaire**s** exigés pour devenir "sophrologue caycédien". L'ensemble de la méthode de "relaxation dynamique" comprend ainsi trois cycles avec chacun quatre degrés, soit au final **12 degrés de "relaxation dynamique"**. Ces degrés peuvent être comparés à ce que les arts martiaux japonais désignent par "[katas](http://fr.wikipedia.org/wiki/Kata)" (Fernandez, 1996), c'est-à-dire, un enchaînement de mouvements codifiés, une "forme" originelle, transmise par les fondateurs pour synthétiser leur art. Toutefois, l'apprentissage des différents degrés de la "relaxation dynamique" n'exige pas tant de perfectionnisme.

**En pratique... :**

Seuls les quatre premiers degrés (cycle fondamental) sont utilisés couramment.
Les trois premiers ont été proposés par Caycédo pendant de nombreuses années avant l'apparition du quatrième degré  puis, encore plus tard, des autres degrés.

 « Lorsque nous faisons une chose pour la première fois, cela intéresse le moi ; lorsque nous répétons cette même chose des dizaines de fois, cela l'ennuie ; si nous la refaisons des milliers de fois, cela le transforme.(...) Lorsque le geste est intégré, il est nécessaire d'y mettre de la conscience, de vivre pleinement l'instant présent, pour que se produise un réel enrichissement et progressivement un dévoilement de la conscience. Il s'agit de vivre ce geste comme si c'était la 1ère fois (...) L'habituation va permettre de ne plus être fasciné par la nouveauté, elle va permettre de nous libérer de l'exécution (...) pour vivre pleinement les sensations, pour porter un regard neuf sur ce que nous sommes en train de vivre (...) Alors l'habituation (...) transforme. (...) De plus, l'entraînement régulier permet d'exercer sa volonté. Décider de se donner du temps est déjà un pas sur le chemin de la réalisation de soi. Et dans ce moment de liberté que l'on s'accorde (autre lecture de ce que certains nomment une contrainte), la conscience peut s'ouvrir, s'élargir ».

(Caycédo, 2001)

* **Etymologie :**

Le nom sophrologie vient de trois termes grecs :

* **SOS** : exempt de maladies, équilibre, harmonie.
* **PHREN** : esprit, conscience.
* **LOGOS** : science, étude.

La sophrologie est créé pour désigner une méthode conçue pour l'étude de la conscience harmonieuse et la conquête de l'équilibre corps - esprit, par la répétition de techniques psychocorporelles qui lui sont propres.

La sophrologie vise ainsi, à travers une pratique quotidienne, la paix et l'harmonie de l'être humain.

Il ne s'agit pas de voir "la vie en rose" ou de se détacher de la réalité. Les difficultés quotidiennes, le "négatif", sont inhérents à la vie. Mais il s'agit de sortir d'une vision non réaliste et négative pour voir les choses telles qu'elles sont (dans la limite du possible), en renforçant le positif que nous avons en nous.

"En un 1er temps, le Pr. Caycédo pensa que l'entraînement sophrologique se réalisait dans le Niveau Sophroliminal. Mais après de nombreuses années de recherche phénoménologique et existentielle il découvrit que l'entraînement se réalisait dans un niveau spécial de la conscience vigile où se trouvent les structures de plus grande intégration de l'Etre, responsables de la liberté, la clarté, la créativité et l'harmonie de la conscience."

(Caycédo, 2001).

Caycédo désigne par "Conscience Isocay\*" ce "nouveau" niveau de conscience.

Caycédo a ainsi modifié son schéma original de 1960 en ajoutant dans le niveau de veille :

* La **« Couche supra-liminale »,** qui active et stimule la conscience
(pensez au maître d'arts martiaux en méditation, prêt à bondir pour faire face à une menace extérieure !)
* la **« Conscience Isocay »,** intègre et équilibre la conscience
(de "l'extérieur" elle ne se différencie pas ou peu de la précédente)
* la **« Couche infra-liminale »,** qui inhibe et altère la conscience"
(on y trouve des expériences d'hypnose ou de certaines catégories de yoga).

\*Traduction Isocay = Bonheur vital



Ce changement a son importance :

Il ne s'agit pas (plus) d'être au "bord du sommeil" (comme on l'entend encore trop souvent, dit sous un ton de voix monocorde digne d'un hypnotiseur de music-hall), mais dans une conscience éveillée !

L'entraînement sophrologique :

Avant l'entraînement, un sujet peut partir d'un point se situant, par exemple, dans la "Conscience Éveillée" en haut et à gauche de la zone de "Conscience Ordinaire" (point A du [schéma précédent](http://www.sophrologie-info.com/Conscience_Isocay.html#s2)) : il se sent "moyennement bien", il peut ressentir une excitation et une "tension nerveuse".

La séance le fait "descendre" à la "Conscience Isocay" (segment A-B, "sophronisation"), zone de calme et de présence vigile à soi. La dynamisation positive (segment B-C, "Activation Intra-Sophronique") dans cette zone permet d'accéder à un point "plus à droite" (trajet horizontal). Cette couche moyenne de la Conscience Sophro-liminale est un véritable espace de liberté intérieur. Au fil des entraînements, il devient progressivement plus facile de l'atteindre et de s'y maintenir volontairement.

L'activation (ou "désophronisation", segment C-D) en fin de séance, permet au sujet de "remonter" à un niveau de conscience éveillé plus "calme" (pas aussi "haut") et plus "positif" ou serein (léger décalage vers la droite de l'éventail). La conscience peut se trouver ainsi en fin de séance un peu plus près de la "Conscience Sophronique" : la personne "se sent mieux". Lors de l'entraînement suivant (le lendemain, par exemple), le sujet peut démarrer la séance près du point de sortant précédent pour atteindre en fin de séance un état encore plus "positif" (ou plus "sophronique"), etc.

Au fil des répétitions quotidiennes, la personne se rapproche puis atteint la "Conscience Sophronique".

L'objectif de l'entraînement est de découvrir cette conscience pour ensuite la conquérir et s'y maintenir !

Un débutant peut ressentir des difficultés à trouver le "juste niveau" de conscience, d'où l'intérêt d'être, au départ, guidé par un sophrologue compétent. Il existe deux grands ensembles ou catégories :

1. Les "relaxations dynamiques", que nous avons évoquées dans l'historique et que nous allons reprendre plus en détails.
2. Les techniques spécifiques ou "Sophronisations", qui seront abordées dans les pages suivantes.
* **Les Relaxation Dynamiques :**

Les relaxations dynamiques de Caycédo (R.D. ou R.D.C.) sont pratiquées debout et assis sur une chaise.

Elles constituent la méthode privilégiée en groupe et représente l'un des piliers de la sophrologie. Elles regroupent plusieurs techniques codifiées de manière très précises dans des objectifs à long terme. Chaque R.D. dure en moyenne une heure.

Pour nous, comme pour A. Caycédo, les Relaxations Dynamiques sont l'essentiel de la sophrologie. Elles permettent de dynamiser la conscience.

* **La "Relaxation Dynamique" du 1er degré (RD1) :**

**La corporalité\* :**

Le 1er degré de la RDC représente en lui-même une pédagogie [vivantielle](http://www.sophrologie-info.com/vivance.html) de la concentration (Caycédo, 1999).

Elle se compose d'une douzaine de stimulations corporelles réalisée debout, les yeux fermés, le plus souvent en "respiration synchronique" (inspiration, rétention, stimulation ou tension douce, expiration, relâchement). Chaque série stimulant tour à tour différents "systèmes" corporels, est suivie d'un temps d'intégration, moment privilégié pour percevoir les zones stimulées intégrées au corps tout entier. Ce premier degré vise à renforcer de manière pratique le schéma corporel\*.

Il s'agit de renforcer la présence du corps dans la conscience, de libérer toutes les sensations ou toutes les tensions corporelles ("relaxation"), d'amener une présence particulière du corps. Ces différents phénomènes sont expérimentés d'autant plus facilement que l'on se trouve dans la "Conscience Isocay", (voir schéma de l'éventail de la [Conscience](http://www.sophrologie-info.com/Conscience_Isocay.html#eventail2)). Précisons encore qu'il ne s'agit pas de "voir" le corps mais bien de le sentir ou ressentir, d'être attentif aux informations perçues dans les différentes parties du corps.

* **La "Relaxation Dynamique de Caycédo" du 2ème degré (RDC2), contemplation :**

Cette dynamique se fait presque uniquement assise sur une chaise et on y apprend à contempler son schéma corporel. Si la concentration (1er degré) nécessite un effort, la [contemplation](http://www.sophrologie-info.com/contemplation.html) , est la constatation passive d'une présence sans intervention. Il est possible d'être dans la contemplation des sensations internes dès le 1er degré. Caycédo distingue deux type de contemplation : interne et/ ou externe.

La posture en position assise est un peu plus tonique que lors du 1er degré. On continue d'être attentif aux informations corporelles (forme, volume, poids du corps, toutes les sensations).

L'élève effectue des séries de mouvements (de la nuque et du cou ; des membres supérieurs ; des membres inférieurs ; du tronc) en contemplant le schéma corporel en mouvement, les limites, le poids, les formes, toutes les sensations internes du corps. Là encore, chaque groupe de stimulations est suivi d'une pause d'intégration, moment fondamental de toutes les techniques sophrologiques.

On réalise également une contemplation des organes sensoriels (ou "contemplation des sensations externes") et des sens associés. Il ne s'agit pas - comme cela peut être proposé dans un autre type d'exercice - d'un rappel de sensations (souvenir d'une odeur, d'un goût, d'un son, d'une couleur ou de sensations tactiles) mais bien de la contemplation des sensations à chaque instant et du sens que prennent ces contemplations !

Cette dynamique se termine par un exercice proposant la formulation d'un souhait positif (pour soi, puis si on le souhaite, pour les êtres qui nous sont chers, voire l'humanité toute entière - cf. l'expérience de compassion des techniques de méditation bouddhique).
Elle se termine par une fin de relaxation ("désophronisation") debout, dans une conscience renouvelée de la verticalité.

Ainsi, il s'agit de renforcer le schéma corporel, de valoriser l'image du corps et d'avoir une image de soi la plus juste possible.

Ce degré est contemplatif de la perception de la gravitation et du schéma corporel en mouvement.
Ce travail permet de constater que le corps est limité, la conscience illimitée.

* **La "Relaxation Dynamique de Caycédo " du 3ème degré (RDC3), méditation :**

La posture, la respiration basse sous les mains croisées au niveau du bas ventre, la forme, l'équilibre, sont l'essentiel de cette dynamique.

La  [posture](http://www.sophrologie-info.com/rd3.htm) est ici tonique : assis au bord de la chaise, les pieds placés de telle sorte que les genoux soient écartés et plus bas que la ligne des hanches, bassin en antéversion (légère cambrure pour "contempler le soleil avec l'anus", selon l'expression ironique du Zen !) ; colonne vertébrale redressée, sommet de la tête tiré vers le ciel, menton légèrement rentré ; respiration la plus basse possible ; un poing fermé entre l'ombilic et le pubis, l'autre main sur le poing fermé, épaules et coudes tirés en arrière pour exercer une légère pression sur le bas-ventre (contact ferme maintenu // mouvements respiratoires)...

Cette posture d'ouverture s'inspire de celle du za-zen (de za, s'asseoir et zen, méditation, concentration), mais en sophrologie on ne s'assied pas en lotus ni même en demi-lotus et l'on préfère l'utilisation d'une chaise au zafu (coussin rond et dur utilisé en za-zen).

Des stimulations en "respiration synchronique" (voir 1er degré) sont pratiquées pour "déplacer le négatif de notre existence" (ou tout ce qui nous empêche d'être dans l'instant) avec les expirations, notamment lors des premières séances.

Entre la 1ère partie (yeux fermés) et la 2ème partie (yeux semi-ouverts) se pratique une marche yeux semi-ouverts (ou une série de stimulations debout), rythmée avec une "respiration synchronique", concentré sur soi, sur l'alternance des tensions et détentes corporelles. Cette marche s'inspire de la marche kin-hin pratiquée en zen.

Dans le 3ème degré, Il n'y a plus de différence entre le corps et l'esprit,
on apprend à méditer avec le corps et non plus sur le corps.

 POUR INFO : En 1993, face aux difficultés de certains participants, le 3ème degré est complètement modifié et les

 "Sophro-Déplacement du Négatif" y sont ajoutés. Ce degré devient moins (silencieux) "déductif"

 comme en za-zen) et beaucoup plus inductif (le sophrologue oriente davantage la dynamique) et donc

 moins phénoménologique.

* **La "Relaxation Dynamique de Caycédo" du 4ème degré (RDC4), totalité :**

Cette dynamique propose une méditation pour découvrir et conquérir notre dimension existentielle. Initialement, il était proposé d'évoquer successivement 7 valeurs (méditation en position debout, bras ouverts vers le ciel, regard intermittent) : l'individualité ou la liberté, la "groupéité"\* (amis, famille, êtres chers), la société, l'humanité, l'universalité, l'éternité, la divinité.

En pratique, certaines de ses propositions provoquaient une activation négative contraire à l'un des principes fondamentaux de la sophrologie, comme Caycédo l'a rapidement constaté (si la personne ne croit pas en Dieu, par exemple, il n'est pas question d'établir phénomène avec la divinité. Si quelqu'un dit moi la société, je m'en fiche,  la société m'a rendu malade, il n'est pas question d'utiliser cette valeur - Caycédo). Aujourd'hui, Caycédo propose donc à chacun de prendre la ou les valeurs de son choix tirées d'une liste de base (d'après le déclaration de [Récife](http://www.sophrologie-info.com/recife.htm#val)). Nous laissons, pour notre part, chacun "évoquer, réclamer ou laisser venir, une ou plusieurs valeurs" de son choix, sans autres propositions. Il nous semble en effet plus phénoménologique de rester dans une démarche moins inductive pour que chacun découvre, déduise ses propres valeurs.

Chaque stimulation méditative est suivie d'une pause d'intégration debout, les yeux fermés.

Cette dynamique se pratique en deux parties séparées par une marche, avec "l'intentionnalité" d'un nouveau regard, "comme si c'était la 1ère fois". En fait il s'agit toujours d'une 1ère - et dernière - fois, chaque instant étant unique. La formule "avec un nouveau regard" proposée par Bernard Santerre est donc plus juste !), les yeux tantôt fermés (nouveau regard sur notre monde intérieur, la "région phronique" ; phronique signifie "structuré, profond, tant le plan corporel que mental") ; tantôt semi-ouverts (nouveau regard sur le monde extérieur, "l'espace phronique").

### Il s'agit de "faire phénomène", de vivre une rencontre existentielle avec soi-même, avec le monde, les objets, les êtres animés. Relaxation dynamique de Caycédo du 1er degré :

Les sensations intéroceptives, le corps tel qu'il est. Amener le schéma corporel à plus de réalité vécue. Apprendre à se concentrer.

* **Relaxation dynamique de Caycédo du 2ème degré :**

Des sensations extéroceptives à la perception et la conscience de soi dans le monde.
Se rendre compte que le corps est limité et la conscience illimitée et vivre cette réalité, tout en continuant de renforcer le schéma corporel\*, ce qui permet d'élargir considérablement le champ de conscience et de valoriser l'image de soi. Donner du sens aux organes sensoriels.

* **Relaxation dynamique de Caycédo du 3ème degré :**

Pleine conscience de la richesse de l'instant. Prise de conscience de la possibilité d'exister librement. Création, renforcement puis élargissement d'un espace et d'un temps pour exister librement.

* **Relaxation dynamique de Caycédo du 4ème degré :**

Renforcer l'harmonie de la conscience par l'évocation de valeurs existentielles\*. Expérimenter, lors d'une marche méditative libre à l'extérieur, la rencontre entre soi et le monde, soi et les autres, "comme si c'était la première fois", relié à nos valeurs existentielles. Faire l'expérience de la totalité à travers certains engagements existentiels.

\*\*\* Cours mardi 24 janvier 2012

**« La Respiration / La Concentration »**

Les 4 degrés de postures utilisées :

1. 1er degré :
2. 2ème degré :
3. 3ème degré :
4. 4ème degré :

Les 5 points d’intégration (chakras en Yoga):

1. Au 1er système => Entre les deux yeux, à la base du nez
2. Au 2ème système => Tyroïde
3. Au 3ème système => Sternum
4. Au 4ème système => Environ 3 cm. au dessus du nombril
5. Au 5ème système => Environ 3 cm. au dessous du nombril

L’intérêt des systèmes :

 Permet découvrir et rétablir la place de chaque partie du corps à sa place, sa forme et sa fonction.

\*\*\* Cours lundi 13 février 2012

**« Les principaux fondements de la méthode »**

Les 4 principes de la Sophrologie :

* **Le schéma corporel comme réalité vécue :**

Pour habiter le corps en bonne santé et conquérir l'harmonie physique et mentale, grâce à la répétition de la prise de conscience corporelle.

Le schéma corporel est une notion complexe qui recouvre la représentation mentale du corps, son "dessin", les sensations (intéroceptives, proprioceptives et extéroceptive), formes, volumes, posture, etc. Il permet la conscience de soi.

* **L’action positive :**

Toute action positive dirigée vers notre corps ou vers notre mental à une répercussion positive sur notre être tout entier. L'activation répétée du positif provoque un "effet boule de neige" sur toute la personne.

* **Adaptabilité :**

Le sophrologue doit proposer la ou les techniques qui lui semblent les plus justes pour une séance donnée. Mais il ne faudrait pas y voir une construction d'un protocole mélangeant des techniques autres que celles proposées en sophrologie. C'est effectivement là une tentation de quelques sophrologues "formés" à d'autres méthodes. De même, il s'agit bien pour le sophrologue de s'adapter, non d'adapter son patient à la méthode.

* **Alliance Sophronique :**

Elle désigne la relation spéciale qui existe entre le sophrologue et le patient pendant l'apprentissage de techniques sophrologiques. "Pendant l'alliance sophronique le sophrologue renonce au caractère directeur, impératif et se limite à l'enseignement des méthodes et procédés sophroniques que le patient réalisera suivant sa propre initiative". Cette relation de "personne à personne" se réalise grâce à un climat de confiance, d'échanges et d'empathie du sophrologue. Ce dernier ne reste qu'un "passeur" qui se doit d'être le plus juste possible, conscient de ses limites... c'est-à-dire, d'être dans sa [réalité objective](http://www.sophrologie-info.com/sophrologie-principes-fondamentaux.html#03)

\*\*\* Cours mardi 14 février 2012

**« Les états et les niveaux de conscience »**

* La conscience n’est pas la pensée.

**Niveaux des États**

 **C.P.** **C.O.** **C.S. États**

 Hyper-vigilance

 C

 A Vielle

 B

 N.S.L. Niveau Sophro Liminal

 Sommeil

 Coma

 Mort

**C**onscience **P**athologique : Étudiée par la « psychiatrie »

**C**onscience **O**rdinaire : Étudié par la « psychologie »

**C**onscience **S**ophronique : Étudiée par la »sophrologie »

* **C.P. => Conscience Pathologique :**

 La conscience est atteinte par la maladie, ses capacités sont altérées de façon plus ou mois profonde.

 On distingue 2 types de conscience pathologique :

* La conscience « **Anaphroniqu**e », qui réunit les psychoses, **le sujet n’est pas conscient de son état**.
* La conscience « **Dysphronique** », qui englobe les névroses d’abandon, d’angoisse, de caractère, d’échec, les névroses hystériques, obsessionnelles et phobiques. **Le sujet est ici conscient de son état** et ses capacités intellectuelles sont intactes.
* **C.O. => Conscience Ordinaire :**

 Le **sujet qui se trouve dans cet état de conscience est dit normal**. Dans cet état de conscience on place la

 conscience « Euphronique »qui se situe donc entre la conscience « Névrotique » et la conscience

 « Sophronique ».

 La personnalité « Border line » ou « limite » se situe entre ces deux versants de la conscience

 pathologique, tantôt « Psychotique » tantôt « Névrotique ».

* **C.S. => Conscience Sophronique :**

 **C’est le but de l’entrainement sophrologique par lequel on cherche et l’on acquiert une conscience dite**

 **éclairée »**. C’est l’état de conscience dans lequel on se trouve durant le travail au niveau

 « Sophro liminal » appelé aussi « Sophronisation ».

 Cet état peut devenir permanent avec un entrainement régulier. L’état de conscience « Sophronique » est

 donc en état de **Pleine Conscience et d’Harmonie Corps-Esprit**.

En sophrologie nous travaillons sur la base des 3 niveaux suivants :

1. **La veille attentive** **:** C’est l’état dans lequel nous sommes lorsque nous pouvons

concentrer notre attention, nous focaliser sur une chose (discours,

 cours etc …) de manière totalement efficace.

1. **La veille :** La Capacité de concentration baisse, la vigilance diminue.
2. **N.S.L. :** C’est le niveau recherché dans le travail sophrologie. Nous le traversons 2 fois par

 jour de façon naturelle « le matin au réveil et le soir avant l’endormissement ».

 C’est un peu l’antichambre du sommeil. C’est un état fluctuant qui oscille entre

 veille et sommeil sans être ni dans l’un, ni dans l’autre.

 Il permet de travailler consciemment tout en nous faisons bénéficier des

 avantages liés à l’état de relaxation mentale et physique qui le caractérise.

 Le niveau sophro liminal pourra donc, grâce à des exercices de relaxation

 Psychocorporelle être induit à la demande, à n’importe quel moment de la

 Journée pour permettre le travail sophrologique dont l’objectif est de

 Permettre la résolution des problématiques éventuelles.

 En cabinet, le thérapeute transmet les techniques de relaxation et

 d’approfondissement requis, en fonction de la situation, puis le patient travaille

 chez lui librement, afin de développer ses aptitudes personnelles à vivre en état

 de conscience sophronique.

**« PLATON\*»**

On soigne l’âme par des formules magiques et cette magie sont les bons discours.

Ils font germer dans les âmes, la sagesse et une fois qu’elle y est développée et établie,

il est facile de procurer la santé à la tête et au corps.

**\*PLATON (**[**Athènes**](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ath%C3%A8nes_antique)[**428**](http://fr.wikipedia.org/wiki/-428)**-**[**347 av. J.-C**](http://fr.wikipedia.org/wiki/-347)**)**

La [philosophie politique](http://fr.wikipedia.org/wiki/Philosophie_politique) de PLATON considère que la Cité juste doit être construite selon le modèle du Bien en soi.

* ***Recherches personnelles:***

 

L'utilisation de l'électroencéphalographie ou EEG chez l'homme par **Hans Berger, psychiatre allemand, en 1929**, va révolutionner l'univers de la neurophysiologie.

Grâce à des électrodes disposées sur le cuir chevelu, les chercheurs enregistrent l'activité électrique du cerveau caractérisée par des ondes.

Cette technique a mis au jour des pathologies telles que l'épilepsie et œuvrer à la compréhension du sommeil et de son déroulement dès les années 60.

La nuit, le cerveau suit un schéma précis et répétitif.

**Quatre phases se suivent** :

1. L'endormissement : Caractérisé par des ONDES ALPHA. Ces vagues suivent un rythme lent. Le cerveau passe en l'espace de dix minutes d'un état d'éveil à celui du sommeil où la conscience est moindre. Mais la vigilance est très présente. Le moindre bruit ou stimulus extérieur peut faire sortir le sujet de son état d'endormissement.
2. Le sommeil léger : S'affiche sur l'électroencéphalogramme sous forme d'ONDES THETA. Beaucoup plus lentes que les précédentes et de haut voltage (grande amplitude).
3. Le sommeil lent léger : Prend le relais sous forme d'ONDES DELTA de grande amplitude.
4. Le sommeil lent profond : Ponctue le cycle.

Chaque cycle dure d’1h30 à 2 heures incluant 4 ou 5 cycles par nuit :



Les cycles « rythmes ultradiens » sont courts alors que « rythmes circadiens » eux fluctuent sur une période d’environ 24 heures.

L’hypnogramme montre que le sommeil lent profond (stades 3 et 4) est plus prononcé en début de nuit.

C’est ce qui explique les grandes vertus de récupération physique associées aux premières heures de sommeil. En fin de nuit, le schéma s’inverse et le sommeil paradoxal généralement associé aux rêves, dévient prédominant.

Autre caractéristique frappante de l’hypnogramme :

La présence de cycles récurrents dans la succession des différents stades de sommeil.

Ceux-ci se déroulent un peu comme une vague:

1-2-3-4-3-2-1-REM-1-2-3-4-3-2-1-REM-1-2… etc.

Chaque descente en sommeil profond est suivie d’une remontée qui mène directement à une période de **sommeil paradoxal** (ou REM).



**Le « train » d’une nuit de sommeil comprend plusieurs wagons qui s’enchaînent selon un ordre précis pour former 4 ou 5 grands cycles.**

* Les stades du sommeil :

**Le stade 1** du sommeil lent apparaît quand on s’allonge et ferme les yeux. Quelques brusques contractions musculaires des jambes annoncent alors le relâchement des muscles.

Bien que nos réactions aux stimuli du monde extérieur diminuent, le stade 1 demeure le moment où le dormeur est le plus facile à réveiller.

Aussitôt interrogé sur son état de conscience, celui-ci rapporte habituellement qu’il venait juste de s’endormir ou bien qu’il était en train de s’endormir. Des rêves courts ou des pensées errantes sont aussi souvent rapportés durant ce **stade qui dure généralement de 3 à 12 minutes**.

**Le stade 2** du sommeil lent est un sommeil léger. A ce stade 2, il est peu probable qu’une personne réagisse à une lumière ou un bruit. Il est toutefois encore possible de réveiller les dormeurs à ce stade,- même si ceux-ci rapportent alors qu’ils dormaient vraiment durant les **10 à 20 minutes que dure ce stade** au début de la nuit.

**Le stade 3** du sommeil lent marque le passage du sommeil moyennement profond à profond.

Durant ce stade qui **dure environ 10 minutes** lors de sa première apparition durant la nuit, les muscles ont encore du tonus et nous sommes très peu réceptifs aux stimuli extérieurs, à moins qu’ils soient très forts ou aient un sens particulier pour nous (la mère qui entend son enfant pleurer ou notre nom par exemple).

**Le stade 4** du sommeil lent est le niveau le plus profond du sommeil, là où l’on dort « le plus dur ». La

 température du cerveau est aussi à son plus bas et la respiration, le rythme cardiaque et la pression sanguine sont ralentis par l’influence du [système parasympathique](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_01/a_01_cr/a_01_cr_ana/a_01_cr_ana.html#2). Durant ce **stade qui dure environ 35 à 40 minutes** chez l’adulte, les muscles ont toujours leurs tonus et des mouvements des bras, des jambes et du torse sont possibles. C’est le stade où le sommeil est le plus réparateur pour le corps et où il est le plus difficile de réveiller le dormeur. C’est également durant ce stade que l’on peut observer les épisodes de [somnambulisme et de terreur nocturne](http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_11/a_11_p/a_11_p_cyc/a_11_p_cyc.html#4) chez les enfants.

\*\*\* Cours lundi 19 mars 2012

**« Les émotions »**

**Définition => Émotion : C’est une réponse physiologique (sudation, pleurs, énervement, cris, joie, palpitations …)**

 **à un évènement extérieur. Une émotion est une source d’apprentissage.**

* Les 4 émotions primaires ou simples :
1. Joie
2. Tristesse
3. Colère
4. Peur
* Les émotions composées (très nombreuses, voir liste) :

Se composent d’une émotion primaire + une émotion composée.

Exemple : Amour (joie & acceptation de l’autre).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SENSATIONS** | **ÉMOTIONS** | **SENTIMENTS** | **HUMEURS** | **TEMPÉRAMENTS** |
| Froid – ChaudSucré – SaléAcide – AmerAcre – AigreSec - Humide CollantPiquantDouleur physique Boule (gorge)Point de côté Battement du cœur Nœud à l’estomacBarre au front Vert – BleuOrange - RougeGrave – Aigu Lumineux – Brillant CapiteuxRelaxationTempes qui battent Rugueux – Soyeux PicotementsTension | Peur TerreurColèreRageTristesseDouleurPlaisirJoieAmourDégout | PeurColère – TristesseJoie - AmourDégoutConfianceAngoisse – InquiétudeAnxiétéDéfianceHaine – AmourNausée (spy)Dépit – DéceptionRancœur RessentimentAmertumeCulpabilitéIndifférenceHonte – FiertéSatisfactionCompassionAmour – Amitié - AffectionHostilitéFrustration – AgacementPitiéJalousie - Envie | JoyeuseMassacranteMauvais – BonneChagrine – GaieSombreÉgaleMaussadeEnjouée – SinistreNoire | Inquiet - BileuxViolantTimideColérique – DouxRenferméTaciturneAgressif – CalmeAnxieux – TempéréPessimiste – OptimisteCourageux – ParesseuxRévolté – RebelSoumisLucideMeneurSanguinLymphatiqueGénéreuxDominateurDépressifJoyeux - EnjouéTristeLunatiqueAgité – Mou |

A retenir en patientelle :

Faire place avec des silences pour qu’il puisse ressentir ses émotions ; qu’elles s’installent.

* **NE JAMAIS COUPER UN SILENCE !!!**

Ne pas avoir peur du silence, des larmes du patient ou autres expressions.

Ne pas se laisser entrainer par ses larmes (ne pas pleurer avec lui) => EPOCHÉ.

Il faut juste l’accompagné dans ces silences ; ses émotions avec le Terpnos Logos, ou une légère gestuelle, c’est tout.

**NOS EMOTIONS NOUS RENDENT RAISONNABLES LORSQU’ELLES SONT EXPRIMEES**

**ET METTENT NOTRE MENTAL AU REPOS, SANS STRESS.**

**Une émotion devient négative si elle n’est pas exprimée.**

Nos émotions vont mettre en mouvement tout notre corps, elles nous apprennent à déléguer et accueillir.

Si je n’écoute pas mes émotions, le mental prends le dessus et engendre du stress, des oublis, des énervements … puis ce trop plein d’émotions non exprimées peut s’exprimer d’un coup, pour un rien, auprès de la mauvaise personne.

Exemple : Café renversé :

Tu as renversé ton café sur ma feuille et ma réaction est démesurée. Pourquoi ?

=> J’ai accumulé trop d’émotions négatives non exprimées (à la personne concernée) et ressort en m’énervant injustement contre la première personne faisant un petit geste malencontreux.

Exemple : La balle de tennis (représente une colère qui m’arrive) :

On regarde la « balle » qui arrive et non le « lanceur » pour observer ce qui nous arrive et l’accueillir. Si l’on accueil pas la « balle » et qu’on se focalise sur le « lanceur », qui génère cette émotion, et bien on reporte notre « colère » sur le « lanceur ».

Cela engendre des :

* C’est ça faute
* Ca vient de lui
* Ce n’est pas ma faute
* Je lui en veux

Donc plutôt que de regarder le lanceur, voir ce qui m’arrive et l’accueil.

Utilités des émotions primaires :

1. **La joie :**

Elle dynamise, met en mouvement, apporte de l’énergie, la vitalité, l’acceptation de ce qui est ressenti.

1. **La tristesse :**

Permet de passer à autre chose. L’acceptation de ce qui c’est produit.

1. **La colère :**

Permet de protéger son territoire, de mettre à distance l’intrus.

1. **La peur :**

Permet de se protéger.

\*\*\* Cours mardi 20 mars 2012

**« L’Écoute thérapeutique »**

**Définition => Écoute : Être capable de pouvoir resituer tout ce qui à été dit (également dit par le corps) au plus**

 (A. Caycédo) **proche possible de l’autre avec le sens exact de ce qu’il vient d’exprimer et permettre**

 **à l’autre d’exprimer sa réalité (aussi dans ces silences). Cela veut dire l’accueillir comme**

 **il est.**

**Carl ROGERS** :

Psychologue américain 1902 – 1987

Ouvrage => La relation d’aide et la psychologie.

* Travail sur l’approche centré sur la personne et la qualité centré sur le patient.
* Prône la non-directive.
* Parle d’accompagnement de l’autre, de ses émotions, de la réalité de l’autre.
* Dit que l’écoute active est plus fine que la reformulation. Elle ne se limite pas à reformuler. Elle permet

 de décoder la dimension affective générale pour tout ce qui n’a pas été exprimé (gestuelle, silence).

\*\*\*

**En sophrologie, tout ce qui est non verbal est extrêmement important.**

L’écoute active permet de renforcer les fondements de la sophrologie par :

1. L’alliance
2. La phénoménologie
3. L’action positive
4. L’autonomie
5. L’écoute de l’anamnèse
6. L’écoute en dialogue pré-sophronique
7. L’écoute active, l’écoute pure,

C’est aussi de ne pas dériver vers la **psychologie**,

ce qui n’est **pas notre domaine**.

A retenir 1 : Proposer une grande espace de parole en intégrant par exemple des « OU PAS ».

 Exemple : Ressentez votre 2ème système, votre tyroïde « ou pas », ce peut-être vos cordes vocales …

A retenir 2: Si un patient à une attitude fermée au début et qu’il ne livre presque information.

 Exemple : Je suis mal dans ma vie (mais il n’ajoute rien d’autre).

 Échantillon de questions ouvertes :

* Est-ce que vous pouvez m’en dire plus ?
* Pouvez-vous me dire quel ressenti vous avez ?
* Quels mots pouvez-vous mettre sur votre mal-être ?
* De quelle manière se traduit pour vous ce mal-être ?
* De quelle façon cela se traduit-il dans votre vie ?
* C'est-à-dire ?
* Que pouvez-vous me dire là-dessus ?
* Si vous deviez mettre un mot spécifique dessus, quel serait-il ?

**Un patient doit être pris en charge dans sa GLOBALITÉ et non dans son symptôme.**

Exemple : Une femme à subi une ablation du sein et ne veux pas travailler sur le 3ème système.

Il ne faut pas qu’elle soit dans le déni du système malade ni faire prendre plus de place à cet organe malade plus qu’aux autres organes. Il faut harmoniser le tout, le corps tout entier.

Déroulement du dialogue pré-sophronique :

1. Écoute avec Époché
2. Explication de manière générale la séance mais éviter les termes techniques pour éviter qu’il ne parte dans une réflexion et le pollue.
3. Durant les protocoles, fermer les yeux et écouter :
	* + - * Sa respiration
				* Ses larmes
				* Ses silences

 Il faut donc être dans l’écoute de ses émotions et on l’accueil tel qu’il réagit.

 Il ne faut pas intervenir ou légèrement :

* + - * + Ouvrir les yeux et lui permettre d’accueillir ses émotions
				+ Laisser les larmes couler
				+ … (voir « consolation » page suivante)

Exemple : Une patient pleurait tout le temps, Anne lui à donné la boite de mouchoirs et lui à dit « Voilà, je

 Vous donne les mouchoirs, ils sont fait pour ça alors laisser sortir vos larmes sans les retenir ».

 Il peut arriver parfois que les larmes nous envahissent, nous sommes humains.

Exemple : Anne accompagnais en fin de vie une jeune maman dont le cancer venais de se déclarer à

 nouveau. Cette maman, en soins palliatifs avait besoin de calme et souffrais d’insuffisance

 respiratoire. Elles ont donc fait un travail sur la respiration.

 La patiente a parlé de son envie de retourné dans la forêt de son enfance pour respirer à nouveau

 dans cette forêt.

 Le dernier jeudi, Anne lui à dit « A jeudi » la patiente dans son regard lui à fait comprendre

 qu’elle ne serait plus là jeudi prochain. Anne n’a pu retenir ses larmes mais en essayant

 tout de même d’être dans la retenue.

 Avant de mourir, cette jeune maman à fait transmettre par son mari à Anne :

* « Tu lui diras que je suis partie respirer dans la forêt de mon enfance ».

Quelques attitudes liées à l’écoute :

* **Jugement** :

 Etre dans le non-jugement pour l’écoute active comme pour les vivances.

 L’époché implique un non-jugement même si cela va à l’encontre de notre système de valeur.

 Exemple : Voilà, je n’arrive plus à gérer ma double vie.

 Faire l’époché rapidement et discrètement (attention également à notre gestuelle) car le patient

 ne doit pas s’apercevoir que cela va en opposition à notre système de valeurs.

* **Interprétation :**

Favoriser l’écoute sur certains points lors de l’anamnèse c’est de l’interprétation (ce qui rejoint le

 jugement).

 Exemple : Une femme viens d’être licenciée et à perdue son chat il y a peu.

 Si le sujet des chats nous touche et que l’on part sur ce sujet sans être attentif au reste de sa

 demande, nous sommes dans l’interprétation.

 Après tout, même si elle parle de son chat, ce n’est peut-être pas lui le sujet de sa venue.

* **Consolation / réconfort :**

Si l’on console le patient spontanément, on ne lui laisse pas le temps de vivre ses larmes, ou ses émotions

 vécues ici et maintenant.

 Si l’on sent qu’il a besoin d’un réconfort, le faire avec une juste distance :

* + - * + Ouvrir les yeux (si en protocole)
				+ Hoché la tête
				+ Léger sourire
				+ J’entends bien ce que vous me dites
				+ J’entends votre émotion
				+ Je comprends
				+ Je me mets à votre place
				+ Je sais, j’ai vécue ça aussi

A éviter si l’on ne l’a pas vécu (et encore …, chacun peu

vivre une même situation mais de façon totalement différente).

De plus, le patient peut avoir entendu « Je comprends, … »

des dizaines de fois dans sa vie sans que cela ne change rien

à son mal-être.

Il a peut-être envie d’entendre autre chose qui ne le ramène

pas à des mots qui ne l’ont pas aidé jusqu’ici.

**Ne pas minimiser la souffrance du patient.**

 Exemple : Ce n’est pas grave, beaucoup de patient pleurent, ne vous inquiétez pas.

 J’en ai vu d’autres, ne vous inquiétez pas.

 Il pourrait se sentir dans :

* L’excès vis-à-vis de son attitude
* Ces larmes soient sans valeur à nos yeux, donc incompris
* Ridicule
* **Retenue dans le questionnement** :

 Poser le moins de question possible pour ne pas être :

* Intrusif
* Directif

 Exemple : Je voudrais être moins stressé au travail.

 Ma relation de couple c’est dégrader, je voudrais que cela s’arrange.

 Ma fille adolescente me manque de respect.

 Quelques excellentes questions ouvertes :

* Nous allons être amenés à travailler ensemble, qu’est-ce que vous attendez de la sophrologie ?
* Qu’est-ce que la sophrologie peut vous apporter pour améliorer votre vie ?
* Quel chemin vous à amener ~~à moi~~ ici ?

 « A moi » ne conviens pas, le patient ne vient pas

 nous rencontrer en tant que personne.

 Lui laisser la possibilité ; avec les silences ; de se positionner pour savoir ce qu’il recherche. Moins l’on

 intervient, plus il à un champs large pour s’exprimer.

* **Conseil :**

 Pour les petits bonheurs de la vie => OUI, comme :

* Faites des activités qui vous plaisent, vous détendent
* Profiter des beaux jours, du soleil
* Savourez les plaisirs simples de la vie

Pour les questions qui impliquent une décision => NON, comme :

* Dois-je quitter mon mari d’après vous ?
* Pensez-vous que je dois changer d’emploi ?
* Dois-je être plus ferme avec mon fils ?
* Est-ce que je dois intervenir pour telle situation ?

A bannir impérativementdu langage du sophrologue :

* Si j’étais vous
* A votre place
* Pour ma part
* Dans mon cas

 Je ne peux pas répondre à votre place, vous seul avez la réponse qui conviens.

 Cependant, nous allons travailler ensemble et je vais pouvoir vous apporter les outils nécessaires pour

 aller trouver en vous la réponse que vous attendez.

 Faire attention à nos réponses non verbalisées :

* regard fuyant
* gêne
* posture
* hésitation
* **La résonance :**

 C'est lorsque l’on entend ce que le patient à touché chez nous, dans notre propre histoire. Nous

 n’écoutons plus son histoire mais la résonance que cela fait en nous. Il faut donc faire l’époché pour à

 nouveau se concentré sur le patient.

 De plus, il faut comprendre et accepter que l’on a mis 8 séances pour régler cette problématique qui était

 la notre alors que lui peut-avoir besoin de 80 séances.

* **La non-disponibilité :**

 Le patient ressentira si nous ne sommes pas pleinement présent pour lui :

* Ca ne va pas aujourd’hui,
* Je ne suis pas d’humeur
* J’ai mal au dos
* **Silences :**

Les silences sont très parlants, il faut s’habituer à eux et savoir les déchiffrer.

 Ne pas remplir les silences du patient, car certaines personnes, par timidité, soumission, manque de

 confiance en eux … ne peuvent parler à l’extérieur et le fait d’avoir une large fenêtre de parole avec la

 sophrologue leur permet de savoir qu’avec elle il peut s’exprimer.

 Il ne faut surtout pas les rompes surtout si ce sont des silences positifs.

 Un patient qui cherche ces mots doit les trouver seul, que cela restes « ses mots », c’est dans les

 silences qu’ils pourra les trouver.

 Ne jamais remplir les silences à sa place.

 Deux sortes de silences :

* Silence d’intégration => Positif
* Silence de rupture => Négatif

 Ne parle plus, se renferme.

1. L’écoute se termine par un espace post-sophronique :
* Le patient dise ce qu’il ressent
* L’écouter avec une grande attention (nouvelle problématique peut émerger)
* Noter dans le dossier du patient ce qu’il exprime et ce vers quoi je peux m’orienter la prochaine fois.

**L’ÉCOUTE VA ÉNORMÉMENT FACILITER LE TRAVAIL**

**PUISQU’ON AFFINE CE QUE L’ON APPREND DU PATIENT.**

**ON POURRA DONC PLUS FACILEMENT PROPOSER LES BONS OUTILS.**

**LA CLEF, C’EST D’ETRE ICI ET MAINTENANT !!!**

Met au jour les activités de *l’intelligence* et fait ressortir la richesse de *la subjectivité* de l’individu.

* Le produit des activités perceptives est le champ de la conscience de la personne

*Synonymes*

* Champ psychologique (Lewin)
* Champ perceptuel (Saint-Arnaud)
* Expérience (Laing)

**Qu'est-ce que ma conscience : Synthèse** de **tous les éléments perçus** par la personne qui lui **permet de comprendre** son **expérience immédiate, passée et future**, en fonction de la personnalité.

Qu'est-ce qui est du champ phénoménal et du champ subliminal.

La perception :

* Processus qui sélectionne et structure les données sensorielles de façon à leur trouver un sens
* Conscience implicite, concomittante de l’action

**Sensation:**

* Sensation rendue possible grâce aux différents récepteurs sensoriels qui captent et transforment les propriétés physiques ou chimiques des stimuli en énergie électrique, l’influx nerveux

Accroître la complexité de l’ensemble, c’est-à-dire la création de nouvelles relations et de nouveaux instruments de pensée, ce qui augmentera les capacités d’adaptation et d’individuation de la personne