

# Relaxation instantanée!

## BIEN ETRE AU TRAVAIL

Santé et Qualité de Vie au Travail  
Accompagnement **INDIVIDUEL & COLLECTIF**  
Espace **ENTREPRISES**

Accompagnement – Ecoute – Formation



*Visiapy*

Partenaire



**KhépriSanté**

# SOMMAIRE

## La sophrologie selon son fondateur le Pr Caycédó

### Partie 1 : Pour qui la sophrologie ?

- 1.1 Buts de la méthode
- 1.2 Bénéfices
- 1.3 Domaines d'application

### Partie 2 : Comment ça marche ?

- 2.1 La conscience en sophrologie
- 2.2 Théorie des niveaux et des états de conscience
  - Les niveaux de conscience
  - Les états de conscience
  - Le niveau sophro-liminal
- 2.3 Le Terpnos Logos

### Partie 3 : D'où ça vient ?

- 3.1 Etymologie
- 3.2 Fondateur : Pr Caycedo
- 3.3 Origines de la Méthode
- 3.4 Méthodologie

## **Partie 1 : Pour qui la sophrologie ?**

### **1.1 Buts de la méthode**

Le niveau recherché dans le travail sophrologique est d'atteindre le niveau sophro-liminal, ou état de conscience modifié. 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 faisant bénéficier des avantages liés à l'état de relaxation mentale et physique qui le caractérise.

Ce niveau sophro-liminal pourra donc, grâce à des exercices, et à l'entraînement répété 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.

### **1.2 Bénéfices**

La sophrologie permet de se recentrer, de libérer les tensions et mieux gérer les émotions. Elle permet d'améliorer la concentration, la mémoire, la créativité et d'agir favorablement sur la gestion des douleurs et des peurs. Elle permet de renforcer l'estime de soi, de reprendre confiance en soi et de reprendre contact avec son corps. Et pour les enfants, elle permet de mieux gérer la scolarité et les cauchemars.

**En synthèse elle développe nos capacités à gérer le stress.  
Elle amplifie et dynamise notre action pour**

- Préparer toute épreuve représentant un enjeu,
- Augmenter la mémoire, la concentration,
- L'imagination et notre puissance créatrice.

Ainsi son efficacité est reconnue dans la lutte contre les effets nocifs du stress, les dépendances, les phobies, les états dépressifs et les insomnies.

Elle permet de restaurer la confiance en soi, l'énergie vitale et l'optimisation des capacités (sports, concours, examens et autres défis de la vie).

Elle est un art de vivre basé sur des pratiques corporelles et un ancrage dans le réel qui s'appuie sur la psychologie positive. Elle donne les moyens de changer à celui qui le désire.

Sa philosophie résolument humaniste, insiste sur l'apprentissage de l'autonomie et invite à l'authenticité.

L'objectif final de la sophrologie n'est pas la détente, mais un état qui allie la détente profonde à une très grande qualité de présence à soi et au monde dans lequel nous avons un accès immédiat à l'optimum de toutes nos facultés.

### **1.3 Domaines d'application**

**La Sophrologie s'adresse à deux catégories bien distinctes de public :**

**Tous ceux qui désirent s'entraîner à une existence plus riche**, plus pleine, plus libre et plus responsable ; qui veulent renforcer leur développement personnel pour utiliser toutes leurs capacités et ressources internes.

**Tous ceux qui ont en commun un "sentiment de menace existentielle"** et que l'on peut classer dans trois sous-groupes :

- Les personnes malades,
- Les personnes en difficulté d'insertion sociale,
- Les personnes appréhendant des difficultés à venir et qui veulent s'y préparer.

**La Sophrologie peut s'appliquer dans les deux branches suivantes :**

### **Branche Clinique**

Médecine générale, anesthésie, réanimation, chirurgie, douleur, soins palliatifs, immunologie, oncologie, pneumologie, cardiologie, Gériatrie, Gynécologie, médecine psychosomatique, nutrition, obésité, boulimie, anorexie, obstétrique, accouchement, Psychiatrie, psychologie, psychothérapie, rhumatologie, soins infirmiers, kinésithérapie.

### **Branche Socioprophylactique**

Stress, gérontologie, thanatologie, dépendance, art, spiritualité, entreprises, chômage, thalassothérapie, esthétique, sport, pédagogie.

## **La sophrologie**

### **Partie 2 : Comment ça marche ?**

#### **2.1 – La conscience en sophrologie**

L'entraînement sophrologique se réalise dans un niveau spécial de la conscience vigile, responsables de la liberté, la clarté, la créativité et l'harmonie de la conscience.

" (Caycédó, 2001). Caycédó désigne par "Conscience Isocay\*" ce "nouveau" niveau de conscience.

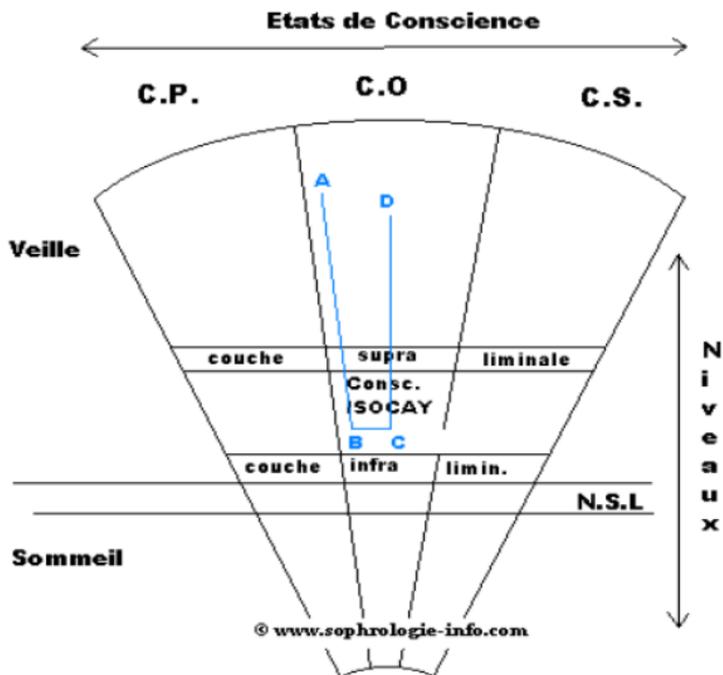
*\*Traduction Isocay = Bonheur vital*

## 2.2 Théorie des niveaux et des états 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
- La "**Couche infra-liminale**", qui inhibe et altère la conscience", on y trouve des expériences d'hypnose ou de certaines catégories de yoga.

Il ne s'agit pas d'être au "bord du sommeil", 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) : 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 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 :

- Les "relaxations dynamiques",
- Les techniques spécifiques ou "Sophronisations".

### 2.3 Le Terpnos Logos

Il s'agit donc d'une voix qui, sans être affective, va induire la confiance, le relâchement, l'apaisement, le bien-être, la concentration et l'adhésion, par un rythme régulier, sans inflexion trop marquée. Il aide le sujet à passer du niveau de vigilance normale au niveau sophro-liminal. Il permet le travail intra-sophronique au bord du sommeil et le retour au niveau de conscience habituel. Cela entraîne la relaxation musculaire, diminue l'excitation liée aux pensées, modifie le niveau de conscience dirigeant le patient vers le niveau sophro-liminal. Il s'ensuit une déconnexion cérébrale et une adaptation comportementale de l'organisme.

Les mots choisis sont aussi importants que le ton et le rythme sont déterminants dans le processus de la cure sophrologique.

## Partie 3 : D'où ça vient ?

### 3.1 Etymologie

**Le nom sophrologie vient de trois termes grecs :**

**SOS** : exempt de maladies, équilibre, harmonie, sérénité

**SOPHIA** : Sagesse

**PHREN** : Esprit, conscience, cerveau

**LOGOS** : Discours, science, étude.

### 3.2 Fondateur : Professeur Caycedo

Alfonso Caycedo, 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 les niveaux. Caycedo met au point une méthode scientifique, reconnue par les neurosciences, avec une terminologie spécifique et surtout un rapport au malade plus respectueux, prenant en compte sa personnalité, ses spécificités.

**Les origines de la sophrologie sont doubles :**

- La psychiatrie phénoménologique existentielle
- La neurologie contemporaine.

### 3.3 Origines de la méthode :

Le travail du Pr Caycedo s'appuie sur l'hypnose thérapeutique, la relaxation progressive de Jacobson, le training autogène de Schultz (1883-1970) et la phénoménologie psychiatrique.

Il puise son inspiration dans de nombreux procédés orientaux pour accéder à un niveau supérieur de conscience. Il a ainsi adapté des techniques originelles pour les rendre plus accessibles à notre esprit occidental, en mettant de côté l'aspect religieux initial, notamment :

- Les techniques de l'hypnose et de la relaxation d'Occident.
- Les procédés mentaux du yoga en Inde, du Tummo forme de méditation bouddhique tibétaine et du Zen japonais,
- La philosophie phénoménologique (Hegel, Husserl et Heidegger),
- La psychologie occidentale (Jung, Freud, Jasper), pour élaborer véritablement une science.

### **Les grandes étapes :**

1960 : Fondation de la sophrologie à Madrid

1963-1964 : Intégration de la phénoménologie

1965-1968 : Voyages en Orient

1968 : Début des recherches et expérimentations à Barcelone

1978 : Naissance de la sophrologie sociale à Bogota

1992 : Congrès européen de psychiatrie de Barcelone donnant sa légitimité à la sophrologie.

### **3.4 - Méthodologie**

La méthodologie désigne la façon de s'entraîner en 3 phases:

- La découverte, moment de prise de conscience,
- La conquête, la maîtrise de nos pensées,
- La transformation, quand les bénéfices d'une meilleure conscience sont intégrés.

## Conclusion

Que faut-il pour qu'une cure de sophrologie ait toutes ses chances d'être efficace ?

C'est l'association de la respiration, du discours sophronique, de la visualisation, de la phénodescription qui amène au changement et à la transformation.

Pour parvenir à l'équilibre corps/esprit recherché, deux conditions sont à réunir :

- Avoir totalement confiance dans son thérapeute,
- Se confier pour permettre au thérapeute de mieux vous connaître et de s'adapter à vos besoins et à vos troubles.

**Epictète disait :**

**"Ce ne sont pas tant les choses et les événements qui nous perturbent, mais notre façon de les considérer".**

**Visiapy propose l'opportunité pour l'entreprise,**  
de mettre en place une politique de santé et qualité de  
vie au travail clés en main, grâce à :

- Une nouvelle technologie à forte valeur ajoutée,
- Un moyen de communiquer positivement auprès de  
ses collaborateurs,
- Des spécialistes recrutés et sélectionnés en  
fonction des thématiques de santé retenues  
par l'entreprise.

#### **Résultats :**

- Le collaborateur, est guidé vers le professionnel le  
plus compétent en adéquation avec ses besoins.



**Sophrologue**  
**Fondatrice de Khépri Santé**  
**Evelyne Revellat**  
**06 60 47 71 64**



**Sophrologue**  
**Coordnatrice de soins**  
**Isabelle MARCY**  
**06 42 78 18 63**

**Visiapy**



36 rue des Fermes 77700 Chessy  
188 Gde Rue Charles de Gaulle 94130 Nogent sur Marne