**Adaptation française de la vidéo de Natalia Caycedo**

13 février 2013, 08:58

*Ceci est une transcription/adaptation en français de la vidéo de Natalia Caycedo lors de son passe à TV2.Il ne s'agit pas de sous-titres car les sous-titres nous feraient perdre du sens sur les concepts abordés, mais vous pouvez cependant lire la vidéo et le texte en même temps car ils sont plus ou moins calés niveau timing.Ce travail a été réalisé par Martine Moretti, traductrice, que je vous invite à remercier chaleureusement pour sa gentillesse.*

 <https://www.facebook.com/notes/nadia-bartkowiak-intention-sophro/adaptation-fran%C3%A7aise-de-la-vid%C3%A9o-de-natalia-caycedo/263834667082688>

Le Dr Natalia Caycedo lors de son passage à TV2

**Journaliste :« Le sujet de notre groupe de discussion d’aujourd’hui est la méditation. Nous sommes tous conscients que déconnecter quelques minutes tous les jours du monde et du bruit est utile mais pourquoi exactement? Pourquoi le fait de méditer est-il bon pour la santé ? Peut-on commencer par vous, Docteur Caycedo ? Votre père, le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, fonda en 1960 à Madrid l’Ecole Scientifique de la Sophrologie ainsi qu’une méthode de relaxation dynamique, inspirée de la méditation orientale. Quels furent les moteurs qui l’amenèrent à créer cette méthode ? Comment était la psychiatrie en Espagne à cette époque-là ? J’imagine que tout vient de là…».**

**Docteur N. Caycedo :** «Réfléchissez à ce que la psychiatrie pouvait être dans les années ’60. A cette époque, il n’y avait que très peu de traitements pour les malades mentaux. En effet, il n’y en avait qu’un seul et tout le reste relevait de la psychanalyse, des électrochocs, des comas insuliniques. Mon père était très jeune à ce moment-là et il disait qu’il fallait trouver des méthodes permettant d’atteindre « l’équilibre de la conscience ». De cette idée dérive le mot « sophrologie » qui doit son origine à trois racines grecques, c’est-à-dire sos équilibre, phren conscience et logos étude. Donc, voilà, allons à la découverte d’une science qui développe l’équilibre et qui étudie la conscience. Jusque-là, en médecine, cela n’a jamais fait l’objet d’études».

**J : "Pensez-vous que la méditation de nos jours est déjà bien plus qu’une simple mode ?"**

**DNC :**« Personnellement, je la vois plus comme un besoin et comme une hygiène de vie. Comme nous le disions toute à l’heure, surtout de nos jours et ici en Occident, nous sommes beaucoup trop « ouverts vers l’extérieur » ; nous vivons tellement orientés vers le monde extérieur -où ce qui est demandé est le rendement, les exigences et où la joie se trouve dans l’éphémère- que petit à petit ce mode de vie « stressant » nous conduit à oublier notre propre monde intérieur. Nous sommes donc plus enclins à tout ce qui est stress, anxiété, problèmes liés aux états d’âme…Et en accord avec le sujet d’aujourd’hui, c’est-à-dire la relation entre la méditation et la santé…en effet la santé est en train de se détériorer. Donc, plus qu’une mode, je crois qu’il s’agit d’un besoin. Il faudrait que nous tous, nous puissions dédier chaque jour ne serait-ce que quelques minutes à la méditation. Il n’est pas nécessaire que ce soit 1h par jour ; 10-15 minutes à certains moments de la journée suffisent pour nous retrouver avec nous-mêmes, pour mieux nous connaître, pour équilibrer notre monde intérieur. Nous allons peut-être dire deux mots également sur ce qu’est l’équilibre au niveau psychique, mental et émotionnel mais aussi au niveau axiologique. Quand nous suivons ces méthodes, nous sommes déjà beaucoup plus résistants aux difficultés du monde extérieur et nous devenons beaucoup plus équilibrés et sereins. Nous évitons ainsi tous les problèmes que l’on peut définir des « maladies de masse » du monde « moderne ».

**J : « Quelles sont les différences entre la sophrologie et la méditation classique ? ».**

**DNC :** « Plus que des différences, il existe des similitudes et peut-être aussi la personnalité que chacun d’entre nous possède. Une similitude, par exemple, c’est que nous tous cherchons l’équilibre dans notre monde intérieur et la personnalité qui nous différencie, si on peut dire ça…c’est la…(digression).En revenant un peu sur ce qui a été fait par mon père, concernant le développement de la sophrologie ; il a été en Inde pour voir lesquelles, parmi les méthodes telles que le yoga, le bouddhisme, le zen japonais pouvaient être utilisées comme thérapie en médecine dans le domaine de la psychiatrie.Donc à partir de 1966, une fois revenu en Espagne, il a créé la « relaxation dynamique », en utilisant un mélange d’exercices physiques (pour rééquilibrer tout ce qui concerne la prise de conscience et la santé physique), d’exercices mentaux (dérivés du bouddhisme tibétain) et enfin d’exercices qui touchent plus à la partie émotionnelle de l’individu (dérivés du zen japonais) mais adaptés à notre mentalité occidentale. Bien sûr, toujours dans le respect de tout ce qui est « convictions » -de toute manière la sophrologie est complètement apolitique et aconfessionnelle- mais plus axées sur le plan médical et méthodologique, dans le sens où il existe un point de sortie, un point de continuation et un point de « chemin vers l’arrivée », car on ne peut jamais dire que l’on est arrivé à tout découvrir et à tout connaître quant à nos capacités. Je dirais donc que celle-ci constituerait une similitude et une personnalité qui nous qualifie, y compris d’une part, ce que l’on appelle la base philosophique de la sophrologie -c’est-à-dire la « phénoménologie existentielle »- et d’autre part, la partie axiologique où l’on met l’accent sur le vécu de ces valeurs.Ce sont donc ces 3 points qui caractérisent la sophrologie mais nous rencontrons aussi souvent le thème du « positif » et le fait de vivre de façon positive au niveau physique, mental et émotionnel, en apprenant à somatiser le positif, en étant plus optimistes et en ayant conscience de ce qu’il y a eu, de ce qu’il y a et de ce qu’il y aura de positif dans la vie. C’est ce qui surprend souvent les patients qui viennent en thérapie. Quand on leur demande ce qu’ils peuvent citer comme choses positives du passé, ils sont surpris car ils viennent plutôt parler de leur « négatif ». Bien sûr, le négatif existe mais si nous renforçons ce qu’il y a de positif, cela améliorera notre qualité de vie ».

**J : « Ce qui est clair c’est que des études scientifiques confirment les bénéfices psychologiques et physiques ressentis par les personnes qui pratiquent la méditation. Dans quelle mesure aujourd’hui en Espagne les médecins commencent à utiliser la méditation ou la sophrologie dans ses différentes variantes ? »**

**DNC :**« C’est une bonne question car cela fait déjà quelques années que nous apprenons les techniques aux médecins de l’Ordre des Médecins de Barcelone. A ce sujet, je vais dire deux mots sur un symposium qui s’est déroulé la semaine dernière où la plupart des professionnels venaient du milieu de la santé et des sciences sociales. Ces professionnels vivent le stress à la première personne et, c’est connu, il s’agit de personnes qui supportent un stress très élevé avec les plus haut taux de burn-out (de surmenage). Donc, le médecin qui se rend compte que ces méthodes lui sont utiles afin de combattre son propre stress et de maintenir la sérénité et la tranquillité à tout moment, réalise aussi qu’elles peuvent également l’être pour ses patients. En sophrologie depuis plusieurs années, nous pratiquons des techniques liées à ce que l’on appelle la « sophrologie ludique », pensée pour les enfants d’âges différents à travers des contes, des jeux, des mouvements et suivant leurs besoins. Les besoins d’un enfant entre 3 et 5 ans sont différents de ceux d’un enfant entre 5 et 7 ans, de ceux d’un adolescent ou encore de ceux d’un jeune homme. En Espagne nous pratiquons depuis quelques années une technique appelée VES (combinaison de Valeurs, des techniques d’Études et de celles de la Sophrologie) afin que les enfants puissent adapter tout cela dans leur quotidien. Cela est important car les enfants représentent le futur ; d’abord, parce qu’ils apprennent très rapidement et ensuite parce qu'ils n’oublient plus. Je raconterai une anecdote concernant un enfant qui a suivi cette méthode avec nous. Cet enfant est ensuite parti jouer et en jouant dans la cour il est tombé et s’est blessé à la joue. Il a donc été amené aux urgences et on a dû lui faire une suture pour le côté plus esthétique. L’enfant était en train de respirer et de se concentrer sur ce qu’en sophrologie on appelle un « objet neutre ». Le médecin lui demande : « …Mais qu’est-ce que t’as fait pour rester si tranquille ? » et l’enfant lui répond : « J’ai fait une séance de sophrologie ! Pour apprendre à rester calme et tranquille dans la vie de tous les jours». C’est un peu comme aller à vélo, cela ne s’oublie plus et nous pouvons appliquer ses techniques à tout moment. Elles peuvent être utilisées en toute circonstance: dans le métro, avant un entretien, au travail -même le plus stressant- et nous les emmenons avec nous comme une façon d’être et de vivre».

**Travail de traduction  Martine Moretti, à l'initiative de Nadia Bartkowiak Intention Sophro.**