

Annexe 2 : Sophrologie et Fondamentaux (support transmis aux stagiaires)

La sophrologie est plus qu'un mode de relaxation. Cependant, elle permet d'accéder à sa destination.

C'est la science de la conscience avec la rencontre entre le corps et l'esprit.

SOMMAIRE

La sophrologie caycédienne

Partie 1 : Comment ça marche ?

- 1.1 - Définition de la conscience
- 1.2 - La conscience en sophrologie
- 1.3 - Théorie des niveaux et des états de conscience
 - Les niveaux de conscience
 - Les états de conscience
 - Le niveau sophro-liminal
- 1.4 - Le Terpnos Logos

Partie 2 : Fondamentaux à respecter pour que ça marche

- 2.1 - Schéma corporel comme réalité vécue
- 2.2 - Action positive
- 2.3 - Réalité objective
- 2.3 - Adaptabilité
- 2.4 - Alliance Sophronique
- 2.5 - Suspension du jugement (Epokhé)

Partie 3 : D'où ça vient ?

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

Partie 4 : Pour quoi la sophrologie ?

- 4.1 - Buts de la méthode
- 4.2 - Différence entre sophrologie et hypnose
- 4.3 - Bénéfices
- 4.4 - Domaines d'application

*"Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux, pour le miracle d'une seule chose,
l'Unité." Socrate (470-399 av. J.-C.)*

Socrate a fait graver cette phrase sur les temples grecs afin que nul n'oublie que la connaissance du monde passe avant tout par soi-même.

La sophrologie répond à cette invitation. Elle marque ainsi sans ambiguïtés qu'elle est instrument de développement personnel et de connaissance de soi, tout autant que technique antistress, génératrice de bien-être. C'est par le calme qu'il devient possible d'accéder au niveau supérieur de nous-mêmes.

Partie 1 : Comment ça marche ?

1.1 – Définition de la conscience

Définition de la Conscience : Faculté de comprendre sa propre réalité. Cela relève de l'expérience que l'on a fait, de ce que l'on a ressenti.

En tant que science de la conscience, sa devise est :

Ut conscientia noscatur = Pour que la conscience soit connue.

La conscience est la connaissance réfléchie ou intuitive que nous avons de nous-mêmes et de l'environnement :

- Elle implique la capacité de synthèse des perceptions transmises par l'extérieur et qui forment la trame de notre vie psychique,
- Elle déborde largement la notion de vigilance,
- Elle concerne la totalité de la vie psychique à un moment déterminé (Jaspers),
- Elle est la fonction du système perception-conscience (Freud).

C'est donc le pouvoir d'investigation d'un être sur son monde intérieur et sur le monde extérieur.

1.2 – La conscience en sophrologie

"Dans un premier temps, le Pr. Caycédo pensa que l'entraînement sophrologique se réalisait au 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).

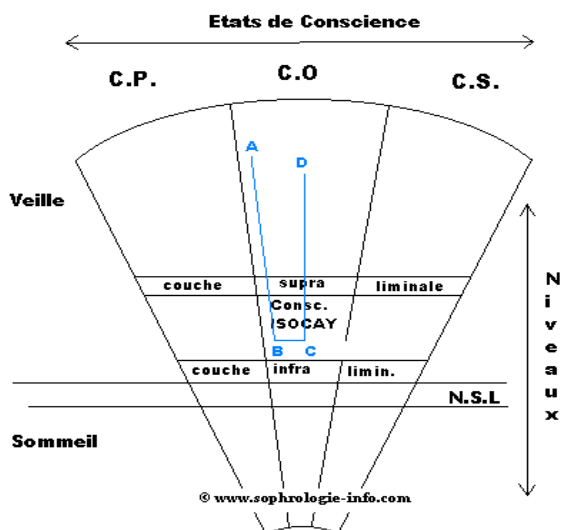
Caycédo désigne par "Conscience Isocay*" ce "nouveau" niveau de conscience.

1.3 – 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 (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) : 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 :

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

1.4 - Le Terpnos Logos

Ce nom grec désigne une action verbale. Le professeur Caycedo indique que la façon verbale est basée sur la persuasion, le ton harmonieux, la voix douce et monocorde avec lesquelles le sophrologue dirige la sophronisation. 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. Le but du terpnos logos "la voix de communication du sophrologue" est de chercher l'adhésion, l'acception du sujet sophronisé, pour influencer favorablement sa conscience contrairement à la suggestion dans l'hypnose. 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.

Platon a été le premier à codifier le processus psychothérapeutique par le verbe. Socrate avait étudié ce traitement auprès d'un médecin qui affirmait : "il ne faut pas traiter la tête sans l'âme... en effet... c'est dans l'âme que viennent pour le corps et pour l'homme tout entier tous les maux et tous les biens... C'est donc l'âme qu'il faut soigner si l'on veut que la tête et le corps soient en bon état. Or, l'âme se soigne par des incantations".

Chez les Grecs, l'âme se situait au niveau du diaphragme. Et pour procurer la santé à la tête et au reste du corps, deux conditions sont à réunir :

- Avoir totalement confiance dans le "terpnos logos" de son thérapeute,
- Se confier pour permettre au thérapeute de mieux le connaître et de s'adapter à ses besoins et à ses troubles.

En effet, les mots choisis sont tout autant que le ton et le rythme, déterminants dans le processus de la cure sophrologique.

Partie 2 : Fondamentaux à respecter pour que ça marche

Les principes clés de la sophrologie :

2.1 - 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.

2.2 - 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.

2.3 – La réalité objective :

Prise en compte par le praticiens de tous les paramètres internes et externes du patient pour être au plus de sa situation, de sa réalité. Cette adaptation permet de faire évoluer la personne à partir d'où elle en est et de l'accompagner à son rythme.

2.4 - Adaptabilité :

Le sophrologue doit proposer la ou les techniques qui lui semblent les plus justes pour une séance donnée. De même, il s'agit bien pour le sophrologue de s'adapter, non d'adapter son patient à la méthode.

2.5 - Alliance Sophronique :

Elle désigne la relation spéciale qui existe entre le sophrologue et le patient ou son élève pendant l'apprentissage de techniques sophrologiques. Pendant l'alliance sophronique le sophrologue cherche à être le plus neutre possible (sans a priori) et le moins directif possible dans 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.

2.6 - Suspension du jugement (Epokhé)

Suspension du jugement. Hygiène de la pensée qui consiste à sortir de son référentiel et de ses croyances pour voir le monde autrement, sans a priori. C'est mettre une distance et un décalage dans le type d'attention qu'on porte aux choses (dépoussiérage). C'est le pas de côté nécessaire pour installer du positif sans laisser le négatif envahir la conscience et laisser opérer le changement

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 filie de la médecine pour étudier la conscience humaine et les moyens d'en faire varier les états et 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 ETAPES :

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

3.4 - Méthodologie

La méthodologie en sophrologie désigne une façon de s'entraîner suivant trois phases :

La découverte (prendre conscience), la conquête (mieux maîtriser), et la transformation (intégrer les bénéfices d'une meilleure conscience et maîtrise).

Partie 4 : Pour quoi la sophrologie ?

4.1 - Buts de la méthode

Le niveau recherché dans le travail sophrologie 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.

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. L'entraînement quotidien permet de se défaire de précédentes illusions et découvrir une nouvelle forme de liberté intérieure.

4.2 – Différence entre sophrologie et hypnose

Pour un problème donné, les mêmes suggestions sont utilisées en hypnose médicale comme en sophrologie. La différence fondamentale est dans la démarche. En "sommeil hypnotique" la conscience n'est pas active. Le patient entend ce qui est dit par le praticien et se laisse porter par un discours plus inductif qu'en sophrologie. Le sujet fait confiance à l'hypnologue, sans contrôle. Schématiquement, les messages vont susciter un comportement en relation avec le désir du patient (par exemple de ne plus fumer). Avec l'hypnologue, je demande à quelqu'un de s'occuper de mon problème à ma place.

Un sophrologue peut utiliser les mêmes suggestions qui sont proposées au patient pendant la période au niveau sophro-liminal. Il lui demande de reprendre ces suggestions à son compte, de les prononcer mentalement dans sa tête, de les faire siennes, avec ses propres mots. Il aura vérifié préalablement qu'elles lui conviennent. De plus, la production d'images en rapport avec l'objectif est encouragée.

Il y a associations des trois éléments : la conscience, le verbe et l'image au rythme de la respiration. Le patient est encouragé à prendre lui-même son problème en charge et d'être acteur des changements qu'il souhaite en étant en pleine conscience de ce qui se passe, sans perdre le contrôle de ce qui est dit. La sophrologie est construite pour qu'il n'y ait pas de prise de pouvoir dans une démarche d'auto-responsabilisation.

Pour simplifier : en hypnose, le patient est à l'arrière du taxi, en sophrologie il est passager copilote, voire même en double commande.

4.3 - Bénéfices

Elle développe nos capacités :

- A gérer le stress,
- A contrôler les émotions,
- A dompter la nervosité et les peurs paralysantes.

Elle amplifie et dynamise notre action pour :

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

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

Elle apprend la détente volontaire et développe l'intuition tout autant que la créativité. 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 dont l'objectif est de vivre au plus près de ses aspirations les plus optimistes.

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.

4.4 - 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,
- Anesthésiste, réanimation, chirurgie, douleur, soins palliatifs,
- Immunologie, oncologie, sida,
- Pneumologie, cardiologie,
- Gériatrie,
- Gynécologie, médecine psychosomatique,
- Nutrition, obésité, boulimie, anorexie,
- Obstétrique, accouchement,
- Psychiatrie, psychologie, psychothérapie,
- Rhumatologie,
- Soins infirmiers,
- Kinésithérapeute.

Branche Socioprophylactique :

- | | |
|-----------------|---------------------|
| - Stress, | - Entreprises, |
| - Gériatologie, | - Chômage, |
| - Thanatologie, | - Thalassothérapie, |
| - Dépendance, | - Esthétique, |
| - Art, | - Sports, |
| - Spiritualité, | - Pédagogie. |

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.

Epictète disait :

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

En complémentarité à la médecine, la sophrologie propose une approche globale de la gestion du stress. Le sophrologue va apporter différents outils visant à travailler sur différents aspects :

- **L'aspect préventif** : apprendre à écouter les réactions de son corps pour repérer les signes du stress.
- **L'aspect curatif** : apprendre à retrouver ses moyens, prendre du recul et lâcher prise avant la rupture.
- **L'aspect confiance en soi** : redécouvrir et développer la confiance en soi sur le long terme.

Parmi les différents outils, on trouve la relaxation dynamique.

Basée sur des exercices de tension/détente et la respiration abdominale, elle va permettre de reprendre conscience de son corps, de redécouvrir les sensations de tension et de relâchement. Cette pratique permet, non seulement d'apprendre la vivance, écouter son corps et les signaux qu'il nous transmet, mais également de se relaxer.

« Il ne s'agit pas tant de se représenter le corps que de le sentir, le ressentir, de le vivre tel qu'il est réellement ». Les techniques proposées par la sophrologie permettent de diminuer, de gérer le stress en apprenant à prendre du recul sur sa vie, sur les difficultés. Elles permettent d'apprendre à s'ancrer dans le présent, à prendre du recul par rapport à cette obligation de performance, à lâcher-prise, à retrouver confiance en soi.

Le travail sur la confiance en soi s'appuie sur la redécouverte puis l'acceptation de son corps et de son image permettant de se libérer de la carapace que l'on s'est construite, de se libérer de ses doutes quant à ses propres capacités et de se sentir à l'aise dans diverses situations.

La sophrologie utilise aussi des mécanismes de visualisation positive sur tous les plans (passé, présent, futur) et des outils permettant de vous remettre en phases avec ces valeurs qui vous motivent et vos capacités à agir, à entreprendre, à rêver.

Partir à la rencontre de votre moi et découvrir votre chemin en toute conscience.