

## PRESENTATION DE L'ECOLE DE SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE DE CARCASSONNE

### HISTORIQUE DE NOTRE ECOLE

#### LES DEBUTS

“L’Ecole de Sophrologie Caycédienne de Carcassonne” a été officiellement admise par le Professeur Caycède en 1992. Elle s’inscrivait dans la juste continuité de ma rencontre dès 1972 avec la Sophrologie , et depuis 1977, de ma participation pendant 15 ans à l’enseignement au sein de l’Ecole de Toulouse (Paule Vern). À cette époque, je ressentais le besoin de ramener dans ma ville natale de Carcassonne le résultat de mes divers apprentissages et d’y établir un de mes pôles d’intérêt. En effet, ma ville, au-delà de sa richesse historique souffre amèrement d’une crise économique critique qui participe à déplacer sa “matière grise” vers les grandes villes environnantes que sont Toulouse et Montpellier. C’était et c’est toujours un pari économique difficile, mais pourquoi seuls les grands centres urbains bénéficieraient-ils de la Sophrologie? Mon attachement à cette terre, à son histoire et à ses valeurs me presse à l’oeuvre. D’autant que déjà des demandes de formation émergeaient.

#### L’EQUIPE

Je m’entoure très vite dans cette tâche de deux anciens élèves de l’Ecole de Toulouse, Philippe Grès, médecin Psychiatre, ami, collaborateur au travail et vieux compagnon de route (depuis 1985 nous faisons un travail opiniâtre de théorisation et de méthodologie) ainsi que de Geneviève Lautier, pédagogue dont la rigueur et l’attitude de recherche amenaient un plus à notre équipe.

Bientôt nous serons rejoints par plusieurs de nos élèves qui déploieront toute leur énergie à développer l’animation de groupes d’entraînement, renforçant ainsi la réalité de notre école dans le champ social non seulement au niveau de Carcassonne mais aussi de l’ensemble du département.

#### LE FONCTIONNEMENT

##### LA FORMATION

- La formation de Sophrologues Caycédiens
- La réponse à des demandes externes (Centre hospitalier, entreprises,...) de formations fondamentales en Sophrologie Caycédienne, ou d’intervention sur des thèmes ayant trait à celle-ci (stress, relation soignant-soigné...)
- La supervision des Sophrologues formés

##### LE CHAMP CLINIQUE

Il est assuré par :

- Philippe Grès. Psychiatre
- Bernard Barel. Psychologue Clinicien
- Geneviève Fichet. Infirmière de formation

##### LE CHAMP PEDAGOGIQUE

- Essentiellement assuré par Geneviève Lautier. Enseignante de formation

## LE CHAMP SOCIAL

- **ANIMATION SOCIALE**  
Le maintien d'une activité d'entraînement en Sophrologie Caycédienne
- **INTERVENTION EN SECTEUR PROFESSIONNEL**  
Nous répondons chaque fois que nous le pouvons à des demandes d'intervention ou de formation en milieu professionnel.

De plus, chaque fois que cela est possible, nous intervenons en collaboration avec d'autres Ecoles, récemment avec l'Ecole de Midi-Pyrénées sur le thème de la Sophro-Analyse Vivantielle de Caycédó.

## DYNAMIQUE DE NOTRE ECOLE

### NOS DIFFERENCES

La réalité objective différencie nos interventions. Nous confrontons régulièrement nos points de vue et nos expériences. C'est le partage de nos valeurs qui nous permet d'intégrer nos différences.

### NOS VALEURS

Les valeurs qui nous unissent sont l'amitié, la complicité, l'historicité et l'humour. Les valeurs présentes de notre Ecole sont la rigueur méthodologique et théorique, la convivialité et l'adaptabilité. Notre orientation éthique est la responsabilisation et le professionnalisme.

### CONCEPTUALISATION COMMUNE

Ce qui fait la force de la Méthode Caycédó, c'est qu'elle est utilisable dans chacun de nos secteurs de façon absolument convaincante.

Pour chacun d'entre nous, dans notre Ecole, le point essentiel de convergence dans nos pratiques est la perception de la Sophrologie Caycédienne en tant que dynamique de la présence. Et le Cycle Réductif assoit cette émergence de la présence en tant que phénomène, là où la présence était essentiellement apriori. Dans notre pratique, c'est cette capacité à assumer la responsabilité de notre propre présence qui laisse à l'autre l'espace nécessaire à la conquête de la sienne ; c'est la méthodologie et surtout la Relaxation Dynamique de Caycédó qui va fournir les structures nécessaires à cette architecture. C'est dans ce positionnement-là que s'inscrit l'Alliance. Pour nous, elle implique la nécessité « d'accueillir les personnes avant même leur arrivée » : ainsi, nous prenons le temps de nous centrer sur notre présence et nous laissons notre conscience s'éveiller aux valeurs de l'autre qui est en chemin pour venir chez nous.

Tout cela influe bien évidemment sur notre conception de la formation qui est pour nous une recherche permanente, une confrontation régulière de nos points de vue et de nos expériences.

Au-delà du programme lui-même, nous sommes très attentifs à trois points essentiels :

- La phénodescription : qui authentifie le phénomène en tant que présence ; la Sophro-Analyse Vivantielle de Caycédó la renforce.
- La qualité de la guidance : qui doit laisser à la personne l'espace de sa propre présence (terpnos logos discret, plutôt orientatif, qualité de silence « le silence est le meilleur terpnos logos »)

- L'entraînement personnel : en groupe et aussi seul chez soi, il est le seul garant de la conquête de cette qualité de présence.

## LES MOMENTS FORTS

L'histoire de notre Ecole a été marquée par cinq phénomènes qui ont orienté sa dynamique

### LA PHENOMENOLOGIE

Quand j'évoque pour notre Ecole les moments importants, je veux rappeler cette dimension qui anime notre pratique depuis les débuts. En effet, j'ai observé en supervision que les difficultés rencontrées par des sophrologues dans leur pratique étaient très souvent dues à un manque de rigueur quant au positionnement et à l'attitude phénoménologiques. De plus, la phénoménologie s'inscrit de façon simple et concrète dans la pratique et est une garantie de l'autonomisation de la personne.

### LA PHENO-DESCRIPTION

Ce sans quoi la pratique ne serait qu'éveil sensoriel, c'est la phéno-description. Elle est pour nous une partie essentielle de la pratique et nous lui consacrons le temps nécessaire, quitte à raccourcir la technique vivantielle. Immédiate ou différée, descriptive de la vivance ou de l'existence, nous insistons toujours sur le fait qu'elle soit écrite (sauf impossibilité) et qu'elle précède le Dialogue post Sophronique. Nous la pratiquons de façon systématique depuis les premiers Masters de 1988. J'ai été personnellement frappé de son impact, associée à un entraînement régulier dans la pratique de la Sophrologie dans le champ clinique et de l'effet d'accélération qu'elle apportait au processus.

Dans la pratique ainsi que dans la formation, nous invitons lors du dialogue post sophronique à une description précise de la vivance jusqu'à faire apparaître les structures de la conscience, les capacités et les valeurs.

Exemple :

*La personne :* - Je me sens bien

*Le Sophrologue :* - Pouvez-vous être plus précis ?

*La personne :* - Je sens mon 2<sup>ème</sup> système lourd et confortable et ça me fait penser aux bons moments de la journée écoulée.

*Le Sophrologue :* - J'entends que lors de la pratique, votre corps s'est manifesté dans votre 2<sup>ème</sup> système par ses capacités de perception de la lourdeur et du confort, et que cela a éveillé les capacités de prétérisation de votre esprit, est-ce bien cela ? »

Etc....

Ceci nous préparait tout à fait à la Sophro-Analyse Vivantielle de Caycédó.

### LA SOPHRO-ANALYSE VIVANTIELLE DE CAYCEDO

Nous avons entendu parler de Sophro-Analyse Vivantielle de Caycédó assez tardivement et par bribes. Cela devait être en 1995 et je dois dire qu'au sein de notre Ecole nous étions un peu frustrés. Nous avons pris l'habitude depuis le début, d'intégrer toutes « les nouveautés d'Andorre », renvoyant à nos élèves quelquefois inquiétés par tous ces changements, que l'approche phénoménologique ne pouvait s'inscrire que dans le dévoilement et l'évolution. C'était vraiment passionnant de vérifier dans nos réalités respectives le bien-fondé de ces avancées. Concernant la Sophro-Analyse Vivantielle de Caycédó, nous restions un peu sur notre faim. Ce n'est que petit à petit que nous pûmes intégrer cette notion et surtout cette pratique. Elle éclairait la Sophrologie plus que jamais Caycédienne en mettant en avant :

- L'orientation structurelle vers le positif

- L'intérêt pédagogique
- La dynamique qu'elle insufflait à la Méthode Caycédo, à l'entraînement
- La qualité des vivances
- Le renforcement de la dimension existentielle

L'intégration de la SAVC dans le suivi des personnes ainsi que dans la formation amena très rapidement une meilleure compréhension et adhésion. Elle se pose comme un véritable fil d'Ariane orientant l'entraînement existentiel avec plus de flexibilité, d'adaptabilité, de créativité aussi.

## L'INTEGRATION DES SYTEMES ISOCAY DANS LE CYCLE REDUCTIF

L'intégration des systèmes Isocay dans le Cycle Réductif a modifié de façon remarquable notre pratique du Cycle Réductif :

- La systématisation : l'apprentissage de la vivance se fait sur un mode de procédure systématisé ; le support n'en est plus « l'image du corps », représentation fortement psychologique et donc chargée d'a priori, mais un repérage plutôt de type neurophysiologique plus favorable à la réduction. J'ai été troublé lors de l'intégration de cette systématisation, par le changement d'attitude d'une patiente qui suivait un traitement pour un cancer du sein. De plus cette personne avait perdu récemment son père d'une maladie cardiaque. L'évocation de tout ce qui concernait la poitrine lui était encore très douloureuse et la vivance de cette région très angoissante. La première fois que je lui proposai de pratiquer avec la forme intégrant les systèmes ISOCAY, elle vécut très positivement la séance et put décrire à son grand étonnement son 3<sup>ème</sup> système de façon plus directe, chargé de valeurs fonctionnelles et en évoquer une perception plus vivante et plus rassurante. Est-ce la conséquence de son entraînement, j'en doute.
- Une investigation vivantielle plus entière : le fait de systématiser la prise de conscience du corps permet aussi d'installer de la présence dans des zones que « l'image du corps » plus classique n'investit pas. Je prendrai pour exemple me concernant le 2<sup>ème</sup> système que je « traversais » auparavant et dans lequel je m'installe à présent plusieurs minutes, que ce soit en concentration ou en contemplation.
- Une investigation vivantielle plus profonde : les techniques clés apportent à la vivance une dimension jamais aussi bien explorée. La Sophro-Stimulation Vitale favorise, et ce dès les premiers entraînements, une présence interne, organique, essentielle qui oriente immédiatement vers le positif et les valeurs vitales. De ce fait, elle facilite la vivance immédiate et l'accès à la contemplation des systèmes.
- La posture ISOCAY déclinée dans ses trois formes aide à la conquête de la conscience ISOCAY, en stabilisant le niveau de conscience propice à la vivance. De plus, elle affirme la responsabilité du corps dans le contrôle du niveau de la conscience.

## LA REACTUALISATION DE LA PHASE PREPARATOIRE

L'intégration de la Prétérisation Vivantielle du Positif des Systèmes inscrit d'emblée la Sophrologie Caycédiennne dans une dimension existentielle. Elle donne un sens nouveau à la méthode, mettant directement en lien vivance et existence.

## LES APPLICATIONS

### LE CHAMP CLINIQUE

Le champ clinique, dans notre Ecole, recouvre essentiellement la pratique du Docteur Philippe Grés en psychiatrie et de moi-même en psychologie clinique. Un de nos objectifs est d'aider les personnes à développer un sentiment de présence positive au travers de leur existence. En cela la méthodologie Caycédienne est particulièrement adaptée. Nous généralisons l'utilisation du Cycle Réductif et l'Entraînement Caycédien sous trois formes :

- Comme fondement de la relation thérapeutique associé le plus souvent à la Sophro-Analyse Vivantielle et/ou à l'entretien. Nous utilisons la Méthode Caycédo sous sa forme originale ou sous une forme simplifiée. A l'aide de la SAVC, nous l'adaptions à l'entraînement de nos patients.
- Comme soutien existentiel associé à des formes plus classiques de thérapie. Dans ce cas, la Sophrologie peut être pratiquée lors de la séance et menée par nous, ou en dehors chez un autre sophrologue, le plus souvent en groupe.
- Comme entraînement spécifique : Nous utilisons certaines techniques isolément, quand les capacités qu'elles mobilisent s'accordent aux besoins de la personne : la sophronisation de base vivantielle pour une personne ayant besoin d'apprendre à se centrer sur elle-même, sophro-acceptation progressive pour développer des capacités d'anticipation positive, etc....

Il y a quelques années nous intervenions ensemble en institution et avons pu intégrer la Sophrologie Caycédienne dans la prise en charge de personnes adultes handicapées, atteintes de troubles psychiatriques, neurologiques ou de lourds déficits intellectuels. Ces personnes étaient stabilisées médicalement. L'utilisation régulière du 1<sup>er</sup> cycle dans ses quatre degrés avait pour effet d'atténuer l'angoisse, de favoriser la stabilité émotionnelle et comportementale et pour les personnes participant à des activités professionnelles protégées, de faciliter l'adaptation au poste de travail. Les conséquences au niveau institutionnel étaient l'amélioration des relations entre patients, mais aussi entre les patients et le personnel soignant.

Nous intervenons aussi auprès de patients hospitalisés dans le cadre de soutien psychologique ou de préparation à des interventions chirurgicales.

Plusieurs médecins de la ville orientent vers notre Ecole des patients nécessitant un soutien parallèlement à leur prise en charge médicale. C'est Geneviève Fichet, Infirmière de formation qui est responsable de cette mission.

Nous intervenons régulièrement à l'IFSI (Institut de Formation en Soins Infirmiers) de Carcassonne auprès des élèves infirmiers.

### LE CHAMP PEDAGOGIQUE

Principalement animé par Geneviève Lautier

### LES DEMANDES QUI NOUS SONT FAITES

- Dans le cadre de l'adaptation scolaire:

Difficultés d'apprentissage, stress, manque de concentration, de confiance et de motivation.

- Dans le cadre de la préparation aux examens:  
Pour les plus jeunes, il s'agit souvent de dépasser la peur de l'enseignant ou de la matière. Pour les autres, il s'agit de se préparer à aborder au mieux l'épreuve du baccalauréat, ou d'un concours.

## FORMATION A LA RELATION EDUCATIVE

Plusieurs sessions de formation sont animées sur le thème de la relation éducative, à partir de la Sophrologie Caycédienne. Les points forts de ces sessions sont:

- L'approche phénoménologique et la place de l'apprenant au centre du projet.
- L'intégration de la corporalité pour accéder à un nouveau regard
- La mise en place d'un climat favorable à l'apprentissage et à la créativité
- L'importance du cadre et de la flexibilité dans ce cadre
- La conscience des valeurs en jeu dans la rencontre éducative.

## QUELQUES EVIDENCES RENCONTREES SUR LE CHEMIN

Tout l'art du travail avec les enfants et les adolescents consiste à faire que la demande qui est au départ celle des parents, devienne la leur.

Un préalable à la démarche: inscrire d'abord la présence de l'enfant. Pour cela:

- Mettre entre parenthèse les objectifs ainsi que sa fonction éducative
- Prendre conscience des valeurs de sa propre présence
- Anticiper la présence des valeurs de l'enfant (ou de l'adolescent)

Ce n'est que lorsque la présence de l'enfant émerge, lorsque la demande devient véritablement la sienne, que nous pouvons commencer à travailler.

Les enfants nous obligent à être des chercheurs.

Nous conduisant sans arrêt sur des terrains nouveaux (parfois jamais foulés), ils nous placent dans une dynamique qui nous conduit à nous adapter sans cesse.

Au début, nous nous sommes demandés s'il fallait adapter la méthode (dans le sens de créer des exercices pour eux) pour les enfants. Aujourd'hui, nous sommes persuadés qu'en percevant l'enfant en tant qu'être en devenir, l'adaptation est accessoire.

## LE CHAMP SOCIAL

### LES GROUPES D'ENTRAINEMENT

Depuis 1997 nous avons mis en place des groupes d'entraînement, concrétisation d'un vieux projet : toute personne dans le département de l'Aude doit pouvoir faire de la Sophrologie à moins d'une demi-heure de chez elle. Nous n'en sommes pas là, mais des groupes se sont installés et développés depuis cette date dans les principales villes et certains gros villages du département.(Carcassonne, Limoux, Quillan, Castelnaudary et en projet sur Narbonne et Lézignan-Corbières).

Ces groupes sont animés par des Sophrologues Caycédiens ; certains sont Masters Spécialistes, d'autres ne le sont pas encore et exercent sous le contrôle des premiers.

La pratique essentielle porte sur les 4 degrés de la Relaxation Dynamique de Caycédó. On s'y entraîne aussi aux techniques phroniques spécifiques. Les personnes qui y participent viennent :

- Envoyées par leur médecin qui leur conseille la Sophrologie Caycédienne comme prophylaxie ou comme soutien
- De leur propre choix pour développer leurs capacités positives et ainsi mieux aborder leur existence
- Par curiosité, puis une fois la Méthode découverte par intérêt personnel
- Attirées par une pratique de groupe (personnes âgées ou isolées)

Ces groupes sont une opportunité d'entraînement pour les élèves en formation qui peuvent en fin de deuxième année et dans certaines conditions animer des séances. Les animateurs de ces groupes sont tenus d'assister à des séances de supervisions que j'anime personnellement ; ils suivent chaque fois que nécessaire des réactualisations. Ils ont pour projet de terminer leur formation (pour ceux qui ne sont pas encore Masters Spécialistes).

#### INTERVENTION EN SECTEUR PROFESSIONNEL

La formation professionnelle est un secteur important de notre Ecole. Dans le cadre d'interventions en entreprises, institutions et administrations des séminaires de gestion du stress sont organisés à la demande. Ils sont en grande partie basés sur la Sophrologie Caycédienne.

L'approche de la communication que nous développons lors de ces interventions est très empreinte de phénoménologie et l'outil de développement que nous y utilisons est adapté du Cycle Réductif de la Sophrologie Caycédienne.

Des formations plus spécifiques nous sont parfois demandées comme l'utilisation de la Sophrologie Caycédienne dans le cadre de l'approche du management, ainsi que dans une dynamique de coaching.

#### SPORT

Episodiquement des demandes d'accompagnement de sportifs nous sont formulées dans le haut niveau ou au sein de clubs.

### EN CONCLUSION

- Ce qui se dégage de ces années de pratique au sein de L'Ecole de Sophrologie Caycédienne de Carcassonne, c'est la cohérence de l'approche Caycédienne avec les objectifs que nous nous étions fixés ; je parle ici du Cycle Réductif, mais j'y intègre aussi les 2 autres Cycles.
- Que ce soit dans le champ de la clinique, de la pédagogie ou du social, l'efficacité de l'approche réductive de la Sophrologie Caycédienne est indéniable. L'évaluation même si elle est souvent subjective en est relativement simple. Sa lecture en est facile en termes de mieux être, joie de vivre, harmonie, se sentir à sa place, etc...
- Chacune des réactualisations du Cycle réductif a marqué une avancée à la fois dans la pratique et dans la théorie de façon toujours plus simple, plus directe, plus percutante.
  - Cette avancée s'applique dans tous les champs de la méthode.
  - Cette avancée n'a jamais remis en cause les fondamentaux.

Cette avancée a sans cesse généré de l'adaptabilité et des champs de créativité.

- Dans le même sens, la SAVC apporte à la pratique une orientation pleine de sens. Elle clarifie, s'il en est besoin, l'intentionnalité de la méthode et en facilite l'apprentissage.
- La réactualisation de la phase préparatoire inscrit d'emblée le lien vivance – existence et favorise le sentiment d'appropriation des structures de la vivance au niveau de l'identité.
- Le résultat de tout cela fait du Cycle Réductif le point de sortant d'un phénomène extraordinaire : l'émergence et l'appropriation de la responsabilité, de la liberté et de la dignité d'être. Toute l'évolution de la Méthode Caycédo va dans ce sens-là.

Merci Professeur

Bernard Barel et Geneviève Lautier

*Cours d'introduction à la Sophrologie Caycédiennne. Séminaire 2004.*