



Cours n° 2 de Sophro-relaxation

LA SOPHROLOGIE

Toute reproduction partielle ou totale est interdite
sans autorisation écrite des auteurs.

SOMMAIRE

LA 2 ^{ÈME} CONSULTATION DE BAPTISTE.....	2
I LES CONCEPTS FONDAMENTAUX DE LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE	5
1.1 La conscience.....	5
1.2 La conscience en Sophrologie	7
1.3 Théorie des niveaux et des états de conscience.....	8
1.3.1 Les niveaux de conscience.....	9
1.3.2 Les états de conscience.....	9
1.4 Le concept d'alliance.....	10
1.5 Le concept de Terpnos Logos.....	10
II L'ANAMNESE EN SOPHROLOGIE	12
III LA SOPHRONISATION DE BASE.....	21
3.1 La sophronisation.....	22
3.2 Le niveau sophroliminal.....	24
3.3 La désophronisation.....	24
3.4 Déroulement d'une séance-type en Sophrologie.....	25
IV LES PRINCIPALES TECHNIQUES EN SOPHROLOGIE.....	31
4.1 Les techniques recouvrantes.....	33
4.2 Les techniques découvrantes ou analytiques.....	36
4.3 Les techniques de groupe	38
V LES BUTS DE LA SOPHROLOGIE	39
VI LES DOMAINES D'APPLICATION DE LA SOPHROLOGIE.....	44
6.1 La Sophrologie clinique	44
6.2 La Sophrologie prophylactique	45
6.3 La Sophropédagogie	46
DEVOIR S2.....	48

I LES CONCEPTS FONDAMENTAUX DE LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

Le fondateur de la sophrologie, le professeur Caycedo donne en 1960 une première définition :

- la sophrologie est une école scientifique qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens pouvant la modifier, dans un but thérapeutique, prophylactique ou pédagogique.

En 1992 il propose une seconde définition qui témoigne de l'évolution de cette discipline :

- la science de la conscience et des valeurs de l'existence.

Les racines grecques du mot permettent de comprendre la richesse et les divers champs d'application de cette discipline.

SOPHROLOGIE

SOS	SOPHIA	PHEN	LOGOS
Harmonie	Sagesse des	Esprit	Discours
Sérénité	philosophes	Conscience	Science
		Cerveau	Etude

Une science de la conscience.

Un art : recherche de l'harmonie, de l'équilibre corps-esprit.

Une philosophie s'appuyant sur la phénoménologie existentielle

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

UT CONSCIENTIA NOSCATUR

Pour que la conscience soit connue.

1.1 La conscience

La notion de conscience a beaucoup évolué au cours des siècles. Le terme de conscience vient du latin « conscientia » qui désigne une connaissance (« Scientia ») accompagnant (« Con ») nos impressions et nos actions. Il existe donc une dualité dans la notion de connaissance : connaissance par nos impressions et par nos actions.

Cette notion a été abordée par de nombreux auteurs : philosophes, physiciens, physiologistes, psychiatres... Plutôt que de citer ces auteurs, un rapide survol des civilisations va nous permettre d'entrevoir l'évolution de la conscience humaine.

L'époque de la Tanière

Epoque où l'homme vit seul dans sa tanière. Il n'y a pas de vie sociale, pas de conscience d'appartenir à une espèce, donc pas de regard sur l'autre, la conscience est fusionnelle, l'objet et le sujet ne se différencient pas ou peu.

L'époque de la Caverne

Petit à petit les hommes se regroupent, par famille, par clan, par tribu, par village. L'autre n'est plus moi, le clivage s'est produit et l'on voit poindre les notions d'identité et d'organisation.

L'époque Logos

Un phénomène nouveau va réunir les individus : c'est la langue, le langage. L'homme passe ainsi à la connaissance, à la capacité d'organiser, à la cité et à ses loisirs. L'être civilisé voit et organise sa relation entre le sujet et l'objet.

L'époque Théos

C'est l'époque de la spiritualité. Le sentiment d'appartenance à la même entité sociale et religieuse se développe. C'est également l'époque de la création des arts (peinture, architecture...). La conscience est alors plus large, universelle à travers les moyens d'expression et de communication.

L'époque Cogito

C'est l'époque des sciences et de la philosophie. La science est naturelle et doit être prouvée, en réduisant l'objet et en l'isolant de son environnement.

La conscience cherche des modèles et le premier modèle serait : « Je pense, donc je suis ».

Le Discours de la Méthode de Descartes est central. L'homme se précise dans sa relation sujet-objet, la science permet de prendre conscience de l'objet et de réduire sa magie. Cette conscience va culminer dans le positivisme et le matérialisme.

L'époque phénoménologique

La conscience phénoménologique cherche à donner des bases philosophiques à la science. Elle devient science de l'esprit permettant l'avènement d'une philosophie et psychologie existentielles.

Henri EY définit ainsi la conscience dans son célèbre livre de psychiatrie : « *La conscience est la région de l'être, le moyen par lequel nous accédons à tout ce qui existe et dans lequel nous constituons la réalité, par une démarche fondatrice de l'apparition de phénomènes qui surgissent des exigences subjectives de l'expérience (NOES) pour atteindre leur objectivité (NOEM)* ».

Autre définition plus simple : 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

Selon le professeur Caycedo, la conscience est la force intégratrice de toutes les structures et de tous les phénomènes de l'être humain.

Le corps, l'âme, l'esprit, la conscience sont une seule et même chose du point de vue phénoménologique.

La finalité de la Sophrologie est d'essayer de prendre conscience du sens de l'existence. Raymond Abrezol distingue quatre qualités essentielles de la conscience : l'unicité, la dynamité, l'individualité, la transcendance.

UNICITE

Il y a unicité entre tous les plans de l'homme. Le physique, le psychologique, le spirituel se fondent dans une unité de conscience globale.

DYNAMICITE

Les rapports de notre conscience avec le monde extérieur se projettent dans le monde intérieur, de façon dynamique. La conscience est en mouvement permanent depuis notre naissance jusqu'à notre mort. Cette dynamité est universelle.

INDIVIDUALITE

La conscience est universelle, mais est constituée à partir de notre vécu personnel, individuel. L'un des principaux buts de la sophrologie est de penser l'individualité au sein de la collectivité.

TRANSCENDANCE

La transcendance est un concept philosophique et théologique de la primauté d'une chose sur une autre. Une chose transcende une autre chose, elle n'est pas

limitée ou contrôlée par l'autre, mais la surpasse. Par exemple : l'esprit transcende le corps, car l'esprit contrôle le corps, alors que le corps ne peut contrôler l'esprit que si celui-ci le permet. De même, la conscience transcende le corps, un corps sans conscience n'existe pas.

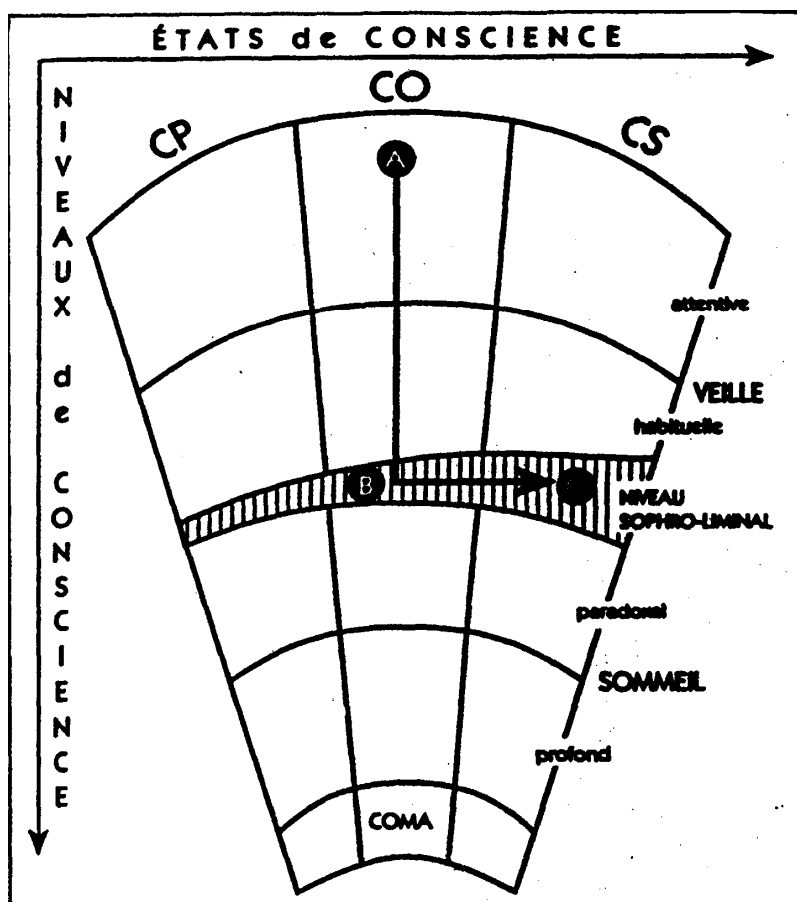
La transcendance est une théorie philosophique qui postule l'existence d'une réalité hors de l'atteinte des sens et de la compréhension rationnelle, mais saisissable seulement par l'intuition directe. La Sophrologie, en développant l'intuition, permet de saisir la fonction transcendantale de la conscience.

1.3 Théorie des niveaux et des états de conscience

Le Professeur Caycedo propose une hypothèse de travail qui divise la conscience en niveaux et en états (cf : schéma page suivante).

Les quatre niveaux sont : la **veille**, le **sommeil**, avec entre les deux le **niveau sophro-liminal** ou frontière entre veille et sommeil que nous franchissons lors de l'endormissement ou du réveil, et le **coma**.

Il existe trois états de conscience **ordinaire**, **pathologique** et **sophronique**.



1.3.1 Les niveaux de conscience

Ces niveaux représentent les variations quantitatives de la vigilance. Trois grands niveaux : la veille, le sommeil et le coma ont un caractère universel constant chez tous les hommes.

En état de veille, la vigilance peut varier de l'hypervigilance vers la vigilance habituelle qui nous permet de régler les actes de la vie courante. Cette vigilance peut diminuer jusqu'au niveau sophro-liminal.

Les niveaux de conscience sont indépendants dans leurs variations, des états de conscience.

Le niveau sophro-liminal

Il représente le niveau privilégié de travail en sophrologie. Il se trouve dans le niveau de vigilance, ce qui permet de *ne pas rompre la communication avec le sujet*.

L'accès et le contrôle de ce niveau se font par la sophronisation, c'est-à-dire la relaxation musculaire.

Ce niveau permet d'appliquer les techniques d'activation intra-sophronique adaptées à chaque cas. Il a une hauteur ou épaisseur, comme vous pouvez le constater sur le schéma. Le thérapeute choisira, en fonction des techniques proposées, de travailler dans le haut ou dans le bas du niveau sophro-liminal. Nous approfondirons ce point à chaque nouvelle technique présentée.

1.3.2 Les états de conscience

Tout au cours de son existence, l'être humain aura trois possibilités fondamentales :

- Rester dans la conscience ordinaire (CO), individuelle, qui correspond à la conscience de l'individu vivant dans des schémas préétablis, sans questionnement, sans nouveau regard sur les choses.
- Evoluer dangereusement et s'installer de façon intermittente ou définitive dans la conscience pathologique (CP). Ces états s'étendent des dépressions réactionnelles, des névroses, jusqu'aux psychoses et démences irréversibles.
- Conquérir progressivement la conscience sophronique (CS) pour y demeurer de façon transitoire ou permanente. Cette nouvelle conscience équivaut à une intégration existentielle positive de l'être.
- Le but des diverses techniques sophrologiques est de faire passer la conscience au niveau sophro-liminal (de A en B), puis de la faire glisser dans l'état de conscience sophronique (en C) ensuite, après une phase

d'entraînement variable, à élever la conscience là où se trouvent l'extase et les états supérieurs de la conscience.

1.4 Le concept d'alliance

L'alliance sophronique ou sophrologique est la relation entre le sophrologue et son patient ou son élève. Pendant cette alliance, le sophrologue cherche à être le plus neutre possible (sans a priori) et le moins directif possible, à expliquer et à enseigner les méthodes que le sujet appliquera de son plein gré et à son rythme.

1.5 Le concept de Terpnos Logos

Ce nom d'origine grecque 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 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. Il constitue « la voix de communication du sophrologue » et cherche l'adhésion, l'acceptation du sujet sophronisé contrairement à la suggestion dans l'hypnose. Le but du terpnos logos est d'influencer favorablement la conscience avec l'acceptation du patient. Ce dernier point le différencie de la suggestion hypnotique. Il entraîne la relaxation musculaire, diminue l'excitation corticale, modifie le niveau de conscience le dirigeant vers le niveau sophro-liminal, permet la déconnexion cérébrale et l'adaptation comportementale de l'organisme.

Platon a été le premier à codifier le processus psychothérapeutique par le verbe. Il nous révèle comment Socrate traite Charmides d'un violent mal de tête grâce à une plante associée à une incantation. Socrate avait étudié ce traitement auprès d'un médecin Thrace qui affirmait : « Il ne faut pas traiter la tête sans l'âme... en effet... c'est de 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 tout le corps soient en bon état. Or, l'âme se soigne par des incantations ». « Ces incantations sont... de beaux discours qui engendrent la sagesse dans les âmes et, une fois qu'elle est formée et présente, il est facile de procurer la santé à la tête et au reste du corps » (extraits de *Charmides* de Platon). Mais Charmides ne pourra livrer son âme, qui chez les Grecs se situait au niveau du diaphragme, qu'à

deux conditions :

- avoir totalement confiance dans le « terpnos logos » de son médecin,
- se confier pour permettre au thérapeute de mieux le connaître.

Ceci équivaut à dire qu'une grande partie du succès de ce traitement dépend de la force du transfert.

Platon explique comment le « terpnos logos », parole douce, monotone et monocorde agit sur le « Thymos », état psychosomatique, en engendrant l'état « Sophronisé », état de calme, de concentration suprême de l'esprit, produit par de belles paroles.

Par ailleurs, les effets physiologiques du « terpnos logos » peuvent s'expliquer à travers les travaux de Pavlov et Platonov. Pavlov a montré que l'on pouvait créer chez l'animal des réflexes conditionnés à partir de stimuli extérieurs. Il a pu ainsi dresser un chien à saliver en entendant simplement sonner une clochette. Chez l'homme, nous pouvons considérer que le mécanisme du réflexe conditionné joue un grand rôle dans le déclenchement de certains troubles psychosomatiques.

Le terpnos logos permet de rassurer et apaiser le patient. Nous employons un langage qui « s'adresse aux couches profondes et irrationnelles de la personnalité ».

Pour Platonov, « il est possible d'influencer par la parole toute une série de fonctions neurophysiologiques » lorsque le logos permet de modifier des conditionnements négatifs intérieurs et de briser certains cercles vicieux pathologiques.

Ainsi, vous percevez toute l'importance du terpnos logos : le ton, le rythme, les mots choisis seront déterminants dans le processus de la cure sophrologique. Mais il faut souligner que le terpnos logos sera adapté au patient et à ses troubles. Par exemple, pour guider un sujet phobique, votre terpnos logos deviendra rassurant, maternant. Pour guider un sujet dépressif, vous utiliserez un terpnos logos tonique et imagé visant à lui redonner goût à la vie. Pour guider un enfant, vous utiliserez un terpnos logos enjoué, avec de nombreuses variations de ton, un peu comme si vous lui racontiez une histoire.

Nous venons de voir les concepts fondamentaux de la sophrologie classique Caycédiennne qui ont servi de base à toutes les techniques sophrologiques développées ultérieurement.

Dans votre stage pratique intitulé S1, vous pourrez acquérir les bases et concepts fondamentaux de la sophrologie énergétique.

DEVOIR S2

Vous devez, pour chaque question, choisir et cocher une ou plusieurs réponses.

1 - La sophrologie n'est pas : [/ 1]

- une méthode de relaxation
- une philosophie
- une thérapie
- un art
- une technique préventive
- une science
- de l'hypnose

2 - La sophrologie est : [/ 1]

- une technique orientale
- une technique occidentale
- un mélange de techniques occidentales et orientales

3 - Les différentes branches de la sophrologie sont : [/ 1]

- pédagogique
- clinique
- prophylactique
- autres

4 - Les origines de la sophrologie sont : [/3]

- l'orient
- la psychanalyse
- l'hypnose
- la magie noire
- l'astrologie
- Citez deux autres sources

5 - Le bouddhisme est une branche de l'hindouisme : [/ 1]

O vrai O faux

6 - Le zen est un moine chinois : [/ 1]

O vrai O faux

7 - Les postures du yoga sont utilisées en sophrologie : [/ 1]

☐ vrai ☐ faux

8 - Reliez les noms au courant auquel ils appartiennent : [/ 3]

Platon

Charcot

Husserl

Schultz

Liebault

Hypocrate

Freud

Hypnose

Grèce

Psychanalyse

Relaxation

Phénoménologie

9 - L'induction hypnotique est utilisée en sophrologie : [/ 1]

☐ vrai ☐ faux

10 - L'évolution de la conscience n'est pas liée à l'évolution des civilisations [/ 1]

☐ vrai ☐ faux

11 - Citez les quatre qualités essentielles de la conscience : [/2]

12 - Dans la première théorie caycédienne, il existe : [/2]

- 4 états de conscience ☐ vrai ☐ faux

- 3 niveaux de conscience ☐ vrai ☐ faux

13- En sophrologie, on travaille en prenant appui sur le positif : [/ 1]

☐ vrai ☐ faux

14 - Veuillez noter quelques-unes des impressions que vous avez pu ressentir en faisant la sophronisation de base proposée dans ce cours : [/ 1]

.....

.....

.....

.....

.....