





# LE POUVOIR DE L'ATTENTION

© Éditions Médicis, 2009  
22, rue Huyghens  
75014 Paris

ISBN : 978-2-85327-376-3  
[contact@editions-medicis.fr](mailto:contact@editions-medicis.fr)

Pierre Bonnasse

# LE POUVOIR DE L'ATTENTION

Exercices de sophrologie

Pour l'éveil de la conscience  
et la connaissance de soi  
dans la vie quotidienne

Éditions Médicis

## DU MÊME AUTEUR

*The Magic Language of the Fourth Way, Awakening the Power of the Word*, Inner Traditions/USA, 2008.

*Dans la nuit d'Agthamar*, Éoliennes, 2007.

*Happy Hooker's Hand & charmantes alchimères*, Éoliennes, 2006.

*Mode d'emploi de la parole magique*, Dervy, 2005.

*Les Voix de l'Extase*, Trouble-Fête, 2005.

*Cendre et Lumière*, CIDEDEC, 2000.

*Odussea*, CIDEDEC, 2000.

*Troubles*, CIDEDEC, 2000.

Outre les consultations individuelles, l'auteur organise des **ateliers thématiques, conférences et séminaires** intensifs sur le thème de l'Attention, avec des pratiques directement inspirées de la sophrologie, de la méditation et du yoga.

Plus d'informations: [sophrobon@gmail.com](mailto:sophrobon@gmail.com)

Ou pour contacter l'auteur:

[www.pierrebouasse.com](http://www.pierrebouasse.com)

*« L'attention parfaite peut être définie ainsi : l'acte par lequel, répondant à l'offre du monde extérieur, j'attends l'apparition de la conscience totale et simultanée du monde extérieur et de moi-même. Cette attention parfaite serait à la fois active et passive puisqu'elle serait acceptation d'un don offert ; je m'ouvrira activement à une action venue du dehors ; je choisira de m'ouvrir sans choisir à quoi je m'ouvre. (...) L'attention parfaite serait l'attention à tous les aspects du monde extérieur dont les émanations me parviennent au même instant. (...) »*

Hubert Benoît

*« La sophrologie est l'étude des phénomènes qui permettent à la conscience humaine d'être transcendante, l'un de ses buts est de renforcer le côté spirituel. »*

D<sup>r</sup> Raymond Abrezol

*« Tourne sans délai ton regard vers l'intérieur, là se trouve un centre dont nul noble cœur ne saurait douter. Nulle erreur est désormais possible puisque la conscience autonome illumine ta vie quotidienne. »*

J. W. von Goethe





# SOPHROLOGIE TRANSCENDANTALE ET NON-DUALITÉ

Depuis la création de la sophrologie par le médecin neuropsychiatre espagnol Alfonso Caycedo en 1960, cette « méthode scientifique qu'il a conçue pour maîtriser l'équilibre corps-esprit », « pour l'étude de la conscience et pour la conquête des valeurs de l'homme<sup>1</sup> », n'a cessé d'évoluer, au sein même de sa propre École, comme au-dehors, par le biais d'autres organismes se démarquant, pour diverses raisons, de la sophrologie dite « caycédienne ».

Soyons clairs : notre propos, résolument inscrit dans une démarche non duelle, n'a aucunement l'intention de critiquer telle ou telle approche, et de donner la part belle à un tel plutôt qu'à un autre.

Cela étant dit, les références purement « caycédiennes », seront toujours puisées à même la source, et notamment dans les ouvrages de référence du docteur Patrick-André Chéné auxquels nous renvoyons naturellement, et dont nous conseillons la lecture. Non seulement parce que ses ouvrages sont les plus représentatifs de la pensée d'Alfonso Caycedo, mais aussi dans la mesure où c'est avec le docteur Chéné que nous avons suivi et validé notre formation de sophrologue.

Notre approche de la sophrologie n'est donc résolument « contre » personne, mais plutôt « avec ». Cet ouvrage, qui ne s'oppose à rien ni à personne, cherche d'une certaine manière à apporter sa petite pierre, en renouant, d'une certaine façon, avec les sources orientales de cette discipline, et notamment

---

1. Pr Alfonso Caycedo, Déclaration de Genève, 17 mai 2001. Afin de ne pas alourdir le texte, nous éviterons les notes de bas de page. Tous les ouvrages cités, mentionnés ou évoqués seront consignés en fin d'ouvrage dans le chapitre concernant les « repères bibliographiques », dans lequel nous réunirons et classerons, dans la mesure du possible, toutes les sources utilisées.

avec le zen et le yoga. Non pour longuement digresser sur l'aspect extérieur de rites et de coutumes de ces deux traditions, mais pour en souligner et en extraire le côté « pratique » lié au travail sur soi, et ainsi en enrichir la pratique et l'intégration de cette merveilleuse discipline.

Partant de cette approche, nous considérons naturellement que les techniques de la sophrologie peuvent continuer à s'enrichir et à évoluer grâce à l'apport pratique de toutes les grandes traditions spirituelles, tout en conservant la méthodologie caycédienne, qui fait toute sa nature, ainsi que toute sa force d'action et d'application.

#### CONCLUSION

La sophrologie [sos = harmonie, équilibre, santé, paix, sérénité, *phren* = esprit, conscience, psychisme, cerveau, *logos* = science, étude, discours, parole] est à la fois, comme on peut la voir souvent définie :

- une **science de la conscience** humaine avec ses lois, concepts et procédés expérimentaux ;
- une **philosophie** avec ses principes phénoménologiques existentiels optimistes, ses grandes valeurs humanistes et sa façon originale de faire percevoir la vie avec un nouveau regard ;
- une **voie de recherche** au service de la connaissance de soi ;
- un **art** (et un art de vivre) avec la capacité à acquérir et maîtriser aussi bien ses techniques propres que les pouvoirs de sa parole ;
- une **thérapeutique** avec son action positive sur la santé et ses nombreuses indications (accompagnement et aides médicales, paramédicales, chirurgicales, maternité, psychologiques, pédagogiques, institutionnelles, sportives...).

Cette méthode de développement personnel en évolution constante – alliant le savoir occidental (science, psychiatrie, neurologie, psychologie, hypnose, philosophie grecque classique) avec la connaissance spirituelle orientale (yoga, zen, bouddhisme tibétain) – a été conçue pour maîtriser

l'équilibre corps-esprit (physique, pensées et émotions), trouver les valeurs qui nous sont propres, et surtout, permettre à celui qui pratique la méthode quotidiennement de développer rapidement et qualitativement sa conscience ordinaire vers un état supérieur, permettant ainsi l'intégration de toutes les structures de l'existence de l'être (physiques, psychiques et spirituelles).

C'est pourquoi la sophrologie est aussi selon nous : **une méthode de travail sur soi non dualiste** en opposition avec aucune des voies traditionnelles et avec aucune des sciences contemporaines, cherchant à extraire et à marier le meilleur des deux. En donnant à conquérir sa liberté intérieure, à maîtriser l'attention, les énergies et à prendre conscience de tout ce qui constitue « soi-même » dans sa tridimensionnalité (pensées-émotions-corps et passé-présent-futur) et dans son environnement, en harmonie, elle permet d'accéder à sa propre transcendance, à sa part originelle, à son essence primordiale, et d'en sentir l'unité fondamentale avec le monde et l'univers.

Par sa capacité d'adaptabilité, sa prise en compte réaliste des difficultés inhérentes à la vie et pour toutes les raisons précédemment évoquées, la sophrologie participe à faire sentir, ressentir et penser l'homme sous un angle nouveau afin qu'il voie le monde, non plus comme il voudrait qu'il soit, qu'il imagine ou croit qu'il est, mais afin qu'il voie *les choses telles qu'elles sont vraiment*.

La singularité principale de la sophrologie (ce qui la distingue de toutes les autres « disciplines ») – et qui fait sa grande force – réside certainement (outre le fait qu'elle soit adaptée aussi bien à l'enfant qu'à l'adulte et aux personnes en fin de vie) et grâce à la complémentarité Orient/Occident, dans l'infinité des champs d'applications possibles, de la médecine générale et clinique à toutes les applications prophylactiques, sociales, artistiques et spirituelles ; pour résumer, le propre de la sophrologie est de s'appliquer à toutes les activités *humaines*.

Bien que reprenant fidèlement les bases de la sophrologie dite « caycédienne », notre approche de la sophrologie se veut plus largement « transpersonnelle », « transdisciplinaire » et « transcendantale », en s'inspirant des

diverses traditions spirituelles, aussi bien orientales qu'occidentales, dans une perspective non duelle chère à l'*Advaita-Vedanta* hindoue.

Selon nous, la sophrologie peut être considérée comme un « yoga occidental » – dont le mot sanskrit, rappelons-le, signifie étymologiquement union – adapté à l'époque et à son contexte, mais qui, malgré tout, reste fondamentalement universel.

Bien que la pratique de la non-dualité soit le propre de l'*Advaita-Vedanta*, il convient de préciser que celle-ci est inhérente à toutes les voies authentiques. Il serait donc erroné de réduire les choses à « un » système unique qui détiendrait « la » vérité. « Tout est Un », disent les sages, l'infiniment petit étant à l'image de l'infiniment grand. D'où la célèbre sentence gravée sur le temple de Delphes, « connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux ». En devenant son propre objet de recherche et d'observation par l'exploration de l'espace du dedans, le pratiquant peut aussi connaître et comprendre l'espace du dehors duquel il fait intimement partie, et auquel il participe activement dans sa vie quotidienne.

Nous considérons que la maîtrise de l'attention consciente et intentionnelle est le pivot du travail sur soi, le fil d'Ariane de toutes pratiques axées sur l'évolution de notre conscience d'être humain.

C'est pourquoi **nous considérons que le but de la sophrologie en tant qu'outil consiste dans l'intégration maximale de la méthode à chaque instant de la vie quotidienne.** Le but de la pratique n'est pas de se couper du monde, d'être « en dehors » ou de le fuir, mais bien de vivre en harmonie avec celui-ci, avec calme et confiance, sérénité et lucidité.

Et c'est avec un langage simple, clair et démystifié, accessible au plus grand nombre, que nous souhaitons participer à la transmission d'une méthode de travail sur soi immédiatement applicable, et dont l'« initiation », à la portée de chacun, ne consistera seulement qu'en l'effort, la volonté, l'intention et la détermination de chacun à pratiquer les exercices exposés dans ce livre ou transmis par un autre sophrologue.

Notre pratique de la sophrologie et de la méditation nous a amenés à reconnaître que, derrière la part de nous-mêmes chaotique, anxieuse, inquiète, réside une « conscience » différente, libre et détachée des contingences ordinaires.

Si « rien n'est nouveau sous le soleil », nous pensons sincèrement que la pratique de la sophrologie peut nous permettre de chasser les nuages, de nous aider à sentir ce soleil briller, aujourd'hui convaincu que le véritable bonheur est en nous, inaltérable, immuable et résolument hors d'atteinte de ce qui, ordinairement, nous fait souffrir.

Cet ouvrage fait intentionnellement référence — notamment dans la partie bibliographique — à de nombreuses traditions dans l'espoir de sensibiliser le lecteur à la richesse du patrimoine universel de la connaissance, aussi bien scientifique que spirituelle, de ses convergences concrètes les plus évidentes, et ainsi d'inviter à plus de tolérance et de respect.

Ne pas se limiter à un jargon spécifique et de prime abord hermétique permet aussi bien souvent — en s'adaptant à une large palette de sensibilités différentes — une compréhension plus large des enseignements. C'est pourquoi nous donnerons en fin d'ouvrage de nombreuses références bibliographiques, en répertoriant des livres qui nous paraissent fondamentaux, afin de laisser au lecteur qui le souhaite la possibilité d'approfondir certaines « idées ».

Dans la poésie hindoue, l'« épée du poème » désigne le « passage essentiel et pratique ». Ainsi, la sophrologie, grâce à son pouvoir d'adaptabilité, cherchera toujours, selon notre approche, à s'enrichir des autres techniques et traditions, en tentant de repérer dans chacune d'entre elles, le côté « essentiel et pratique ». En d'autres termes, elle appréhende ce qui peut être directement utile pour le travail sur soi, pour le développement de l'attention, de la conscience, et pour la réalisation de nos objectifs personnels, propres à chacun.

Que vous soyez athée, chrétien, juif, musulman, bouddhiste, hindou ou de toutes autres confessions religieuses, la pratique de la sophrologie vous

permettra de vivre encore plus intensément vos propres pratiques, avec plus d'attention, de conscience et de sensibilité. En accroissant votre disponibilité et votre calme intérieur, la sophrologie vous permettra d'établir une relation plus profonde avec vous-mêmes et donc avec vos objectifs. Une prière, par exemple, sera encore mieux vécue si vous êtes calme et relaxé.

Dans une approche qui se veut «transcendantale», le bien-être n'est qu'une conséquence positive de la pratique et nullement le but final. Dans le calme de votre être, dans la joie consciente d'habiter votre corps, vous découvrirez d'autres trésors.



Bien qu'inspirés par d'autres «chercheurs» au sens le plus large du terme, nos propos n'engagent que nous et témoignent de notre subjectivité toute relative. Bien que certaines idées soient avancées, nous sommes conscients que nous ne savons rien dans l'absolu et que «chaque fois que l'aube paraît», comme le dirait René Daumal, le «mystère» et la «vraie question» demeurent. Il nous faut rester humble et accueillir tous les phénomènes comme des possibles, comme des cadeaux qui nous sont donnés pour nous faire grandir, en évitant de les figer dans une pensée sclérosante, afin de les garder vivants, dans leurs essences réelles.

Notre intention principale, en rédigeant ce livre, est de transmettre sinon de partager une pratique qui, chaque jour, continue de transformer positivement notre existence, vers une écoute toujours renouvelée et sans *a priori* de nous-mêmes, des autres et de l'univers dans lequel nous devons vivre tous ensemble, avec paix et harmonie, en tentant de dépasser les dualismes, les conflits et les déchirures.

Cet ouvrage ne prétend à aucune orthodoxie absolue quant à telle ou telle école mais les respecte toutes. Il constitue seulement le fruit de la compréhension qui s'est cristallisée en nous aujourd'hui, le fruit de notre savoir et de notre expérience, et bien évidemment, la sélection des exercices dépend en grande partie de notre subjectivité. Notre intention, outre notre

volonté de partage, est d'ouvrir des pistes de réflexion et de travail. Ce qui est avancé témoigne de notre propre expérience de la réalité : nous avons tracé une carte, avec ce que nous avons jugé être pour nous des chemins viables et empruntables par tous, et c'est à chacun d'en vérifier l'exactitude du parcours. Nous gardons à l'esprit que tout ce qui pourrait avoir l'allure d'« affirmations », ici comme ailleurs, ne doit rester dans votre esprit que des « propositions » à mettre à l'épreuve de votre propre expérience.

Évidemment, parce nous nous adressons à tous et à toutes, les exercices ne sont pas ciblés sur des problématiques spécifiques, lesquelles seront ciblées et travaillées lors des consultations individuelles et privées. Nous avons réalisé cet ouvrage qui se veut essentiellement « pratique », avec la volonté d'y cristalliser les exercices « de base » considérés comme les plus fondamentaux par de nombreuses écoles et traditions philosophiques, spirituelles et psychocorporelles, nous focalisant principalement sur l'évolution de notre attention, de notre conscience et le développement personnel de notre potentiel humain. Si la sophrologie s'en inspire, elle n'est pas qu'une simple synthèse mais bien une science précise, relevant d'une méthodologie pertinente, et dont toute la richesse réside peut-être dans sa faculté d'adaptation et d'évolution, à l'image même des hommes qui la pratiquent.

Les ouvrages, les « théories », les « grilles de lecture », les « schémas » et toute tentative de modélisation, aussi objective et utile soit-elle, ne doivent toujours être prises que pour ce qu'elles sont, même si elles semblent correspondre à une certaine réalité. Nous sommes le seul livre duquel nous pouvons tout apprendre, tout comprendre. Aussi devons-nous veiller à ne pas prendre « la carte pour le territoire » : la carte nous donne des indications pouvant nous être utiles, mais nous ne pouvons faire le chemin que par nous-mêmes ; à pied, à dos de chameau, en voiture ou en avion, mais uniquement par l'action de notre propre volonté, c'est-à-dire en rassemblant l'attention nécessaire pour le faire.

On s'intéressera donc, dans ce petit manuel pratique, beaucoup plus au *comment* qu'au *pourquoi* – lequel germera peu à peu avec force de précisions, grâce à votre propre expérience et votre propre entraînement. Ne l'oublions pas : la réalisation réside dans la pratique, dans la répétition des exercices, dans les tâtonnements et les tentatives personnelles. Le seul

secret qui existe est l'effort personnel, l'entraînement et la mise en œuvre vive, vivante, vivifiante.

Dans leurs essences, au-delà des dogmes et des croyances, de l'éducation et des spécificités culturelles, les enseignements traditionnels s'adressent à tous les hommes, indiquant une même et unique réalité absolue. Quand une chose est vraie, elle est vraie aussi bien pour un Européen qu'un Américain, un Indien de la forêt amazonienne, un Chinois, un yogi, un papou ou un chaman de Sibérie.

Ce n'est donc pas un hasard si toutes les voies traditionnelles insistent – et c'est le cas de la sophrologie (largement inspirée, rappelons-le, du yoga, du zen et du bouddhisme tibétain !) – sur l'apprentissage de la bienveillance, de la paix, de l'altruisme, de l'écoute, du respect et de la tolérance.

Il faut regarder un peu plus loin que les petites guerres de chapelles, qui ne font que toujours témoigner de l'orgueil et de la vanité de ceux qui les déclenchent et les cultivent, et se rappeler sans cesse que le but de la vie humaine est, si l'on s'en tient à tous les enseignements traditionnels, de s'évertuer au bien de son prochain.

Ce n'est pas là une tâche facile, mais tentons de toujours travailler sur nous-mêmes en gardant cette noble intention dans le cœur.

Et comme le formule Alfonso Caycedo, avec lequel nous partageons fermement les souhaits, « puisse tous les êtres avoir la paix », et *Ut Conscientia Noscatur*, « pour que la Conscience soit connue » !

Pierre BONNASSE,  
le 17 novembre 2008

PREMIÈRE PARTIE

# THÉORIE ET SAVOIR: CONCEPTS CLÉS

*« Lorsqu'il s'agit de la réalisation humaine,  
le but de toute théorie est essentiellement pratique. »*

Hubert BENOÎT





## LE PROCESSUS DE LA SOUFFRANCE (1)

Les principaux motifs de consultation en sophrologie sont le stress et l'anxiété, autrement dit une certaine forme de souffrance. C'est souvent la raison pour laquelle nous cherchons dans les diverses voies spirituelles un palliatif à cette souffrance et que, en règle générale, nous orientons la plupart de nos activités vers la recherche d'un certain « bien-être » ou « bonheur ». Or, force est de constater que nos tentatives ne font bien souvent qu'alimenter le processus de la souffrance. Comme chaque chose du monde phénoménal, la souffrance est relative et comporte différents degrés.

Il se trouve que la « première noble vérité » enseignée par le Bouddha, *Dukkha*, concerne justement la souffrance et la douleur : notre existence conditionnée et manifeste, celle que nous connaissons, est souffrance. Notre corps connaît la naissance, la séparation (ruptures, deuils), la maladie et la mort, c'est ainsi et personne ne peut y échapper : il y a des choses que nous vivons comme « désagréables », que nous « n'aimons pas », que nous rejetons, que nous cherchons en permanence à fuir ou à remplacer parce que nous trouvons « agréables » ou « plaisantes », et parce que nous « aimons », car nous y sommes attachés. Il y a des choses que nous voulons, d'autres que nous ne voulons pas. Et ainsi va notre vie, anxieux et insatisfait de ce que nous avons, et désireux de ce que nous n'avons pas, convaincu que « ce que nous n'avons pas » nous rendrait plus heureux. Mais il n'en est rien. Ce processus automatique, activé par le désir et l'« ignorance », est justement la cause, l'origine de notre souffrance. Notre état de conscience ordinaire, séparateur et dualiste, participe de ce cercle vicieux, générateur de souffrances.

Toute démarche participe de cette prise de conscience de ce conditionnement. Prendre conscience que nous ne sommes pas libres, que nous sommes constamment ballottés par les aléas de l'existence, par les circonstances

extérieures, par nos désirs, aversions et insatisfactions incessantes, par nos humeurs, nos pensées, etc., est la première étape vers une qualité de vie et d'être différent, dans laquelle ce que nous appelons « bonheur », « joie », « paix », « sérénité », relèvent d'un autre processus, non plus « vicieux » mais « vertueux ». Ainsi, pouvons-nous peut-être nous ouvrir à « quelque chose » de plus grand, au-delà même de cette réalité réduite et limitée, duelle et douloureuse, dans laquelle nous vivons comme des hamsters en cage.

« Ce n'est pas la réalité qui est difficile mais notre façon de la percevoir », disait Montaigne.

Ainsi, la sophrologie peut nous aider à percevoir – et donc à vivre – la réalité d'une manière différente, plus en phase avec *ce qu'elle est vraiment* et non telle que, vainement, nous voudrions qu'elle soit.

Si nous ne pouvons éviter de souffrir, nous avons la possibilité de vivre différemment cette souffrance, plus consciemment, et ainsi apprendre d'elle en explorant notre réalité intérieure, la transcender, la transformer en une force positive pour notre être. Ceci n'est ni une théorie, ni une croyance aveugle, ni une simple supposition. C'est simplement une réalité que chacun peut expérimenter et vérifier par lui-même s'il s'en donne un tant soit peu la peine.

Ça vous tente ?

Alors, avant de tourner la page, commencez par relâcher le visage, les épaules et les bras, et profitez de chaque expiration pour vous détendre un peu plus...



# PRINCIPES

*« Ces trois principes fondamentaux constituent l'essence même de la conscience sophrologique et guident, en permanence, l'action du sophrologue et de ses élèves. »*

*Docteur Patrick-André Chéné*

## LE PRINCIPE D'ACTION POSITIVE

Les fonctions corporelles, mentales et affectives de l'homme étant liées, toute action positive dirigée vers l'une de ses parties, et plus directement vers la conscience, a une répercussion positive sur tout l'ensemble, c'est-à-dire sur l'être tout entier. En travaillant sur l'activation répétée et systématique du positif, l'entraînement sophrologique dynamise ce positif et provoque un « effet boule de neige » sur tout l'individu. C'est ce que nous pourrions appeler la « somatisation positive ». Si inconsciemment nous faisons du mal à notre corps, nous pouvons aussi consciemment lui faire du bien, le soigner et développer son potentiel.

« Le positif, écrit Patrick-André Chéné, inclut une attitude de responsabilité, de dignité humaine qui améliore l'intégration dynamique de l'être et le mène vers les états de conscience supérieure et non pathologique. »

Nous attendons toujours que le bonheur survienne, comme la conséquence de quelque chose. Or, il nous faut comprendre que le bonheur véritable n'est ni une conséquence ni un résultat mais bien une cause, un processus. Et sa porte d'entrée ne peut se trouver ailleurs qu'ici et maintenant, dans l'instant présent, lequel ouvre sur une qualité de présence à soi-même d'un goût dif-

férent. Le bonheur est en soi, dans l'harmonie, le silence, la paix et la sérénité de son être intérieur, et nulle part ailleurs. Soyons heureux, soyons positifs, et le reste nous sera donné de surcroît.

D'aucuns auront entendu parler de la « pensée positive », de la « loi de l'attraction », du « secret », ou du fait que « nos pensées créent le monde ». Nous n'affirmerons pas avec certitude qu'en se mettant dans le niveau de vibration intérieure adéquat, nous pourrions attirer à nous tout ce que nous voulons, comme certains l'avancent, allant même jusqu'à promettre qu'en appliquant la technique, c'est-à-dire en utilisant la « loi de l'attraction », il nous serait possible de faire fortune... Une telle manière de voir et de présenter les choses, outre sa naïveté, ne fait selon nous qu'accroître les désirs de l'ego, de la pensée chimérique, de la personnalité qui est ballotée sans cesse par les influences extérieures, et par conséquent, de la souffrance.

Cela dit, l'orientation positive de nos sensations, de nos pensées et de nos émotions participent incontestablement de la « création » d'une réalité plus positive et plus grande. Les énergies vont où va notre attention. Nous agissons bien souvent comme la personne que nous pensons être. Si on vous a répété toute votre vie que vous n'étiez qu'un « bon à rien », il y a de fortes chances pour que vous manquiez de confiance et donc d'énergie pour entreprendre et aller de l'avant. Mais il ne suffit pas de se prendre pour Superman pour voler dans l'espace... La sophrologie nous apprend à se voir tel que nous sommes vraiment, avec nos qualités et nos défauts, et à développer ce potentiel. Ainsi, de nouvelles portes s'ouvrent, de nouvelles possibilités émergent, et de nombreux objectifs se concrétisent. Au-delà de l'apitoiement et de la fierté, qui ne sont que des réactions mécaniques de l'ego, existe une réalité plus fine, une qualité d'énergie plus subtile. Et c'est elle qui vous permettra de donner corps à vos projets, avec réalisme, créativité et efficacité.

« Ce n'est pas parce que les choses sont impossibles que nous n'osons pas, disait Sénèque, mais parce que nous n'osons pas qu'elles sont impossibles. »

Il n'y a pas de hasard : c'est dans le mouvement conscient, dans l'action orientée selon une mécanique positive que les choses se mettent en marche, en générant ainsi tout un tas de situations et d'événements qui nous sont favorables. Mais, pour donner corps à nos projets, il nous faut avant toute chose apprendre à réhabiter notre propre corps.

## LE PRINCIPE DU SCHÉMA CORPOREL COMME RÉALITÉ VÉCUE : LE PIVOT DE L'ENTRAÎNEMENT

www.leseditions.com

Ce que nous ne pouvons pas trouver dans notre corps, nous ne le trouverons nulle part ailleurs. Tout passe par le corps et la conquête de l'esprit (émotions/pensées) passe aussi par lui. Alfonso Caycedo dit que le « schéma corporel » est « la base de la conscience ». Véritable athanor alchimique, il est notre usine de transformation des énergies, à la fois l'objet et le moyen vers un état de conscience plus élevé. L'harmonie physique, mentale et émotionnelle passe avant tout par la répétition de la prise de conscience corporelle : en « habitant » le corps, en apprenant à le découvrir, en apprenant à garder la sensation et le goût de soi-même. L'idée de « schéma corporel » recouvre aussi bien la représentation mentale du corps, sa « forme » (extérieure et intérieure), que les sensations et les sentiments qui lui sont liés : avoir conscience de son corps, c'est avoir la sensation et le sentiment de ce qui se rattache à son idée, à sa représentation mentale. Les techniques sophrologiques de stimulations corporelles sont extrêmement efficaces pour établir une plus étroite relation avec lui — pour se le représenter, le sentir et le ressentir, pour le vivre tel qu'il est en réalité et non tel que nous l'imaginons être. La conscience du corps est le premier pas vers la conscience de soi, aux trois niveaux essentiels de la conscience et de l'Être : physique, émotionnel et intellectuel. Elle ouvre sur un état de conscience

supérieur dans la mesure où en prenant conscience de nouvelles parties du corps, nous élargissons peu à peu notre champ de conscience, vers un « schéma existentiel comme réalité à vivre » : vivre consciemment une réalité objective liée à nos valeurs personnelles, en utilisant la sophrologie non pas comme un simple exercice qu'il faut pratiquer à tel ou tel moment, mais bien comme un tremplin vers une nouvelle appréhension plus harmonieuse et consciente de l'existence, à chaque instant de notre vie.

## LE PRINCIPE DE LA RÉALITÉ OBJECTIVE

« La qualité de la relation du sophrologue avec son patient ou son groupe, écrit le docteur Chéné, relève de sa propre condition existentielle. »

La qualité des pensées, des paroles et des actions dépendent pour beaucoup de la qualité d'être de celui qui pense, parle et agit. On ne peut pas donner aux autres ce que nous ne possédons pas.

Le « principe de la réalité objective » concerne directement le sophrologue qui doit avant toute chose faire un travail sur lui-même afin de créer l'*alliance* avec son patient qui, à la différence d'autres méthodes (transfert psychanalytique, « soumission » hypnotique...), est une relation d'adulte à adulte dans un climat de confiance, et non de maître à disciple ou de professeur à élève.

« Pendant l'alliance sophronique, affirme Caycédo, le sophrologue renonce au caractère directeur, impératif et se limite à l'enseignement des méthodes et procédés sophroniques que le patient ou élève réalisera suivant sa propre initiative. »

C'est pourquoi le sophrologue doit au préalable pratiquer la méthode au quotidien pour percevoir l'état de sa propre conscience, afin de percevoir celle de ses patients et ainsi adapter la méthode à leurs besoins.

L'*adaptabilité* est l'un des maîtres-mots de la sophrologie.

Grâce à l'entraînement et au travail quotidien, il peut ainsi avoir une attitude plus juste, plus objective, vis-à-vis de lui-même et de son entourage, en développant sa capacité d'adaptabilité face aux différentes situations de la vie, et ainsi leur faire face sans préjugé. Ce n'est pas le patient qui s'adapte au sophrologue et à la méthode, mais bien le sophrologue qui doit savoir adapter ses outils à son patient.

De plus, l'état intérieur du sophrologue, comme celui de tout thérapeute et en définitive de tout être humain, agit directement, au-delà de sa parole, sur l'état du patient : plus le thérapeute est calme et présent, plus le patient le sera aussi. Ceux qui ont été en contact avec de grands maîtres spirituels le savent bien. Le *Darshan* est une réalité. Dans le silence, entre les mots, la transmission et l'action sont non seulement possibles mais aussi très efficaces. Vous le vérifierez en pratiquant : plus vous serez calme et serein, et plus votre sérénité sera contagieuse, plus vous deviendrez capable, sans même prononcer une seule parole, d'induire le calme et la relaxation autour de vous, par la seule force de votre présence générale.

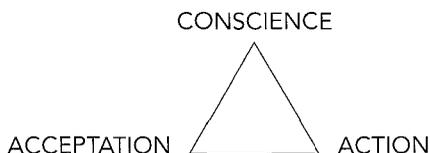




# ACTION, ACCEPTATION ET CONSCIENCE

Que nous le voulions ou pas, que nous tournions le problème dans tous les sens, la seule attitude objective face à la vie pourrait se résumer en trois points fondamentaux :

1. *Agir* sur ce qui peut être changé.
2. *Accepter* ce qui ne peut être changé.
3. *Être conscient* de la différence entre les deux.



Il ne peut en être autrement. Bien que cela paraisse simpliste et évident, il est facile de constater que non seulement nous n'agissons pas toujours comme il le faudrait pour changer les choses, agissant même bien souvent à l'envers, mais aussi et surtout, que nous n'acceptons vraiment que très rarement sinon jamais l'existence *telle qu'elle est*, surtout lorsqu'on « ne l'aime pas », qu'on la trouve « désagréable » ou « déplaisante ». Insatisfait de ce *qui est*, nous nous révoltons face au réel, face à l'« injustice », face à tout ce qui nous arrive. « Pourquoi ceci n'arrive qu'à moi », « je ne mérite pas un tel traitement », etc. Par exemple, prenons le décès d'un être proche ou une séparation amoureuse : en elle-même, la séparation crée une souffrance morale réelle ; mais je ne l'accepte pas, je me révolte et m'apitoie sur mon sort, alors même que rien ni personne ne pourrait changer la situation initiale. Or, en réagissant de la sorte, je ne fais qu'ajouter de la souffrance à

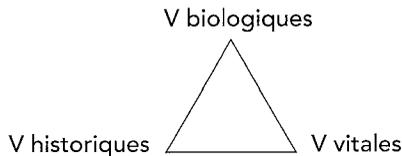
la souffrance, et crée moi-même un cercle vicieux dont il me sera extrêmement difficile de sortir. Ainsi vont les choses, de la plus « insignifiante » à la plus « grave ». Dans l'absolu, ces qualificatifs sont eux-mêmes insignifiants, dans la mesure où c'est exactement cette attitude même — le rejet et la fuite de « ce qui est » — qui génère la souffrance, et que, quel que soit le cas, c'est cette attitude qu'il faut justement changer. Si c'est facile à constater et à dire, c'est en revanche très difficile à faire, comme beaucoup d'autres choses. Un travail intérieur rigoureux, qui passe par le *contrôle de l'Attention*, l'*apprentissage de l'équanimité* et le *développement de notre champ de conscience*, sur lesquels nous reviendrons ultérieurement, participe activement de notre pouvoir d'acceptation. L'action juste, tout comme l'acceptation réelle (qui passe inévitablement par une forme « d'action de non-action », lorsque nous ne pouvons supprimer la cause), demandent de *voir* et de comprendre les mouvements et les mécanismes de réactions intérieurs, c'est-à-dire d'en être *conscient*, afin de s'en libérer sinon de s'en détacher, et ainsi de se soustraire aux effets négatifs causés par les réactions en chaînes, automatiques, inconscientes et incontrôlées.

Accepter, c'est dire « oui » et être consciemment aux choses telles qu'elles sont, un « oui » sans « mais », c'est-à-dire y adhérer sans bavardage intérieur, en les embrassant pleinement. Comme pour toute chose, l'union des opposés et le dépassement des dualismes (« moi et cette chose qui me fait souffrir »), ne peut se réaliser qu'au feu d'une conscience conciliatrice plus grande, plus ouverte et ayant un œil égal pour tout. L'entraînement sophrologique participe de cette *transe-formation* de la conscience, au-delà des formes limitées de notre mental séparateur, nous permettant peu à peu de faire la part des choses, entre la réalité concrète et celle de nos perpétuelles projections.



# LES VALEURS DE L'EXISTENCE

Les valeurs de l'homme sont considérées par Max Scheller (axiologie) comme des «structures essentielles pour l'existence humaine», et définies par Caycédo comme «les qualités spécifiques qui caractérisent l'être humain et le définissent comme étant doté d'une conscience indivisible, originale et transcendante...». Selon lui, ces valeurs (V), inextricablement liées, trouvent leurs sources au niveau *biologique* (sur le plan cellulaire et moléculaire: capital génétique, mémoire cellulaire, fonction des tissus, conservation de l'espèce, intégration de la conscience...), *vital* (lié au comportement des êtres humains: individualité, famille, intégration sociale) ou *historique* (patrimoine et conquête de l'humanité: religions, politique, science, art, culture, communication), radical et existentiel.



Pour Caycedo, l'humanité est en train de vivre une grande crise qu'il appelle la «maladie de masse», liée à un certain «mal de vivre», et causée par le manque de structures appropriées à l'être humain de notre temps, mais qui pourraient se retrouver dans la mobilisation de nos réserves génétiques.

En sophrologie, cette idée de valeur n'a rien à voir avec une quelconque morale liée au jugement, conditionnée par un dogme, une éducation, une règle ou une conception subjective de «ce qui est bien» ou qui ne l'est pas.

La sophrologie invite l'individu à rechercher ses propres valeurs afin d'avoir un effet positif sur son propre malaise existentiel. Cette recherche et cette intégration vitale des valeurs se réalisent dans le déploiement qualitatif de la conscience, dans la profonde et totale dimension de l'Être (physique, morale et intellectuelle, consciente) qui seule nous donne la mesure de nos propres qualités.

Ici et maintenant, par exemple, que signifient pour vous les valeurs de santé, de liberté, d'individualité, de société, d'humanité, d'amour, d'universalité, d'éternité ou de divinité ? Comment résonnent-elles en vous-mêmes, comment les vivre plus intensément et dans quelles mesures peuvent-elles éclairer votre propre existence ?



# LA STRUCTURE FONDAMENTALE DE L'ÊTRE HUMAIN: CHAKRAS ET SYSTÈMES

La sophrologie caycédienne «divise» le corps en cinq «systèmes», en cinq parties, qui représentent la structure fondamentale de l'être humain. Chacun de ces «systèmes» présente ses spécificités, tant sur le plan anatomique, organique qu'énergétique, symbolique et spirituel. La pratique permet de vivre tous les systèmes séparément et ensemble, leurs spécificités et les liens qu'ils entretiennent les uns avec les autres.

À chaque système correspond un «point d'intégration»: avec l'entraînement, la concentration sur ces points permet une dynamisation efficace, par l'intégration immédiate de la forme (pas seulement du point de vue de la forme extérieure: la forme inclut la forme intérieure, tout le contenu organique et osseux) et la présence du système correspondant à chaque point. Chaque système contient les organes vitaux du corps humain qui sont stimulés pendant les séances de sophrologie, intégrés dans la conscience, par l'activation de la circulation sanguine et l'augmentation de la température dans le système, en vue d'un meilleur fonctionnement. On retrouve cette «division» dans les voies traditionnelles avec les *chakras* («roues», centres énergétiques) dans la philosophie orientale, avec les «anneaux» de Reich, etc. La littérature «ésotérique» en parle abondamment dans de nombreux ouvrages et leur aspect symbolique y est largement développé. Nous ne faisons ici qu'en donner un rapide rappel afin d'établir des correspondances évidentes avec l'approche sophrologique.

De plus, c'est à chaque pratiquant de conquérir son corps et son esprit, de vérifier par lui-même cette logique en vivant les phénomènes tels qu'ils s'expriment lors de chaque séance: la compréhension des systèmes, comme des chakras, c'est en avoir à la fois l'idée (le savoir, par exemple tel qu'il est présenté ici même), le sentiment et la sensation; en d'autres termes,

la conscience, la connaissance. Et cette conscience, cette compréhension profonde, inscrite dans la tridimensionnalité de l'être, ne peut se réaliser véritablement que par l'expérience et la pratique. L'imaginer est une chose, le ressentir et le vivre consciemment au niveau de tout l'être en est une autre.

Le « **cinquième système** » désigne la partie inférieure du corps humain : la région pelvienne (bassin, périnée, sacrum, coccyx, fesses) et membres inférieurs (cuisses, jambes et pieds). Outre les organes de l'élimination, les organes vitaux sont les gonades, ovaires, prostate et utérus.

Leur point d'intégration correspond au « bas-ventre », plus ou moins au même niveau que ce que les Japonais appellent le *hara* situé à quelques centimètres en dessous du nombril et qui, dans le bouddhisme zen, constitue le centre de gravité de l'être où gît l'énergie vitale, l'énergie mère appelé le *Chi* (en chinois) ou *Ki* (en japonais).

Il faut ici noter l'importance du muscle « pubococcygéal », aussi appelé « muscle PC ». Il désigne en fait le groupe de petits muscles pelviens qui contrôlent le flot de l'urine et qui se contractent pendant l'orgasme. Il joue un rôle essentiel sur le plan de la sexualité et de la maîtrise de l'énergie vitale, en participant notamment au contrôle de l'éjaculation et à la montée de l'énergie bioélectrique vers le sommet du crâne.

Ce système contient les deux premiers chakras.

Le *Muladhara* ou « chakra racine » se situe à la base de notre colonne vertébrale, entre les organes sexuels et l'anus. Associé à l'élément « terre », il renvoie à nos fondations, au socle de notre existence, à la survie et à la sécurité.

Le second chakra, appelé *Svadhithana* se situe au niveau des organes sexuels et du sacrum. Associé à l'élément « eau », il renvoie à notre pouvoir de reproduction et de création, de responsabilité et de créativité.

Le « **quatrième système** » — que l'on peut associer au troisième chakra : *Manipura* — correspond à tout l'anneau abdominal : abdomen, colonne vertébrale lombaire. Son point d'intégration se situe au niveau de l'ombilic, du nombril, et ses organes vitaux correspondent à l'appareil digestif, à l'es-

tomac, au foie, à la vésicule biliaire, à la rate, au pancréas, etc. Associé à l'élément « feu », il participe de nos actions, de notre équilibre, de notre personnalité, de notre force, de la vie fœtale, des processus archaïques et primaires, de notre tempérament (de nos « tripes »), de notre peur et de notre courage, du métabolisme, de la nutrition et de la transformation des aliments. Avec le « cinquième système », celui-ci constitue ce que certains yogis appellent le « triangle inférieur ».

Note importante : en parcourant des ouvrages ou articles relatifs au sujet, vous constatez que le troisième chakra est soit associé au nombril soit au plexus solaire. Ce dernier est un centre nerveux et ganglionnaire très important situé au niveau de l'abdomen, entre le sternum et le nombril. Il innerve les viscères de l'estomac, du foie et de la rate, et appartient donc, physiologiquement, au troisième chakra et au quatrième système, bien qu'il soit à la limite du système thoracique. Grâce à la respiration abdominale, il est possible de venir masser de manière interne ce centre émotionnel, en sentant le diaphragme remonter lors de l'expiration.

Le « **troisième système** » correspond à l'anneau thoracique et à la partie interne des bras jusqu'au bout des doigts, au thorax et à la colonne vertébrale dorsale. Son point d'intégration se situe au niveau du sternum (l'os au milieu du thorax sur lequel s'attachent les côtes). Les organes vitaux correspondants sont le cœur, les poumons et le thymus directement lié au système immunitaire. Lié au quatrième chakra, *Anahata*, et à l'élément « air », il correspond à la sphère affective (on embrasse avec tout le troisième système !), à l'amour, à la compassion, à l'ouverture, à l'harmonie, à l'altruisme, au souffle, à la respiration, à l'Art, à la vie, etc.

Ce lieu de méditation est considéré dans le yoga comme le point d'équilibre entre le triangle inférieur et le triangle supérieur, entre la personnalité et l'essence, entre le haut et le bas, le corps et l'esprit, etc.

Le « **deuxième système** » correspond au cou, à la nuque et aux vertèbres cervicales, aux épaules et à la partie externe des bras. Le point d'intégration se situe au niveau de la thyroïde, et les organes vitaux liés à ce système sont la thyroïde et les cordes vocales. Associé à l'élément « éther », le cinquième

chakra *Vishuddha* est le centre de l'expression vocale, de la communication verbale, de l'affirmation et des chants, de notre pouvoir de projection et manifestation du verbe.

Le « **premier système** » correspond à la tête et au visage, aux organes des sens et au cerveau, dont le point d'intégration se situe au niveau du front. Il inclut les sixième et septième chakras.

*Ajna*, ou le « troisième œil » situé entre les sourcils, est le chakra de l'intuition, de la sagesse et de l'identité, correspondant au cerveau et à la glande pituitaire. Il est le siège des facultés mentales et supramentales, du centre intellectuel et du système sensoriel qui nous met en contact avec le monde en générant des impressions.

Le *Sahasrara*, chakra de l'humilité, de l'immensité et de la transcendance, se situe juste au-dessus du sommet du crâne, sur la couronne, et est lié à la glande pinéale.

D'après la philosophie tantrique, c'est le point de connexion avec le soi, avec l'âme, le lieu de la connaissance suprême et absolue ou encore de l'illumination à laquelle parvient l'être qui a transcendé sa condition humaine. Le yoga, qui en sanskrit signifie *Union*, cherche à re-lie Shiva, la conscience observatrice, immuable, immobile, permanente et éternelle située au-dessus de la tête, à Shakti, l'énergie créatrice, impermanente, située à l'extrémité du tronc, au niveau des organes génitaux et de l'anus, par une forme singulière de l'énergie humaine appelée Kundalini, permettant de réaliser l'union cosmique en remontant le long de la colonne vertébrale du pôle inférieur au pôle supérieur par le canal central *Sushumna*.

Le « **méga-système** », ou « sixième système », est la somme des cinq systèmes et des sept chakras reliés entre eux par la colonne vertébrale, arbre de vie, axe vertical, trait d'union entre le ciel et la terre, entre les énergies yin et yang, féminines et masculines, Shiva et Shakti, vecteur du *Logos*, symbole de notre verticalité et de la totalité tridimensionnelle. Son point d'intégration se situe au niveau du *hara* (*dan tien* en chinois), réservoir de l'énergie vitale et centre de gravité de tout l'être, situé deux/trois doigts en dessous du nombril.

Certains yogis considèrent que son centre énergétique, le huitième chakra, est le champ électromagnétique du corps humain, que d'aucuns nomment l'« aura » dans le langage populaire, une « atmosphère » qui entoure le corps humain comme l'enveloppe atmosphérique entoure la planète Terre. Ce vortex d'énergies combinerait les effets de tous les chakras (ainsi qu'avec des énergies provenant de la matière « astrale », d'après certaines Écoles), en constituant par sa radiance leur projection totale, tout en protégeant.

Conformément à la philosophie yogique, les deux derniers systèmes (trois premiers chakras) représentent le « triangle inférieur », lié à la personnalité, les deux premiers le « triangle supérieur » (chakras cinq, six et sept), lié à l'essence. Le troisième système, correspondant au quatrième chakra, le chakra du cœur, correspond au point d'équilibre entre eux, au passage conciliateur de « moi » à « soi ».

Lorsque tous les systèmes sont équilibrés, lorsque tous les chakras sont alignés, que les pensées, les émotions et les sensations fonctionnent ensemble, que nous nous sentons plus « centrés », une énergie plus subtile apparaît, le champ électromagnétique est plus fort, et la personne moins vulnérable, la présence-conscience est accrue. L'aura fait office de bulle de protection. Les pensées vagabondes, les émotions négatives, le stress et l'anxiété, les tensions corporelles (et les maladies) empêchent cette énergie enveloppante de se développer et la détruisent, la « pompent » littéralement. L'ego est comme un vampire qui vole notre énergie.

Ce champ électromagnétique, appelé aussi « corps subtil » ou « corps astral », serait donc inextricablement lié à la qualité de notre énergie vitale et par conséquent à la qualité de notre propre santé.

Conformément à l'approche phénoménologique et sophrologique, ne tirons aucune conclusion subjective qui pourrait s'avérer erronée. Contentons-nous de vivre avec la plus grande attention possible ici et maintenant les phénomènes qui émergent de notre conscience, qui se présentent à elle. Bien qu'intéressante par certains côtés, la tendance à tout intellectualiser

peut s'avérer trompeuse... Restons donc vigilants, présents, ici, maintenant, tout entier, et considérons systèmes, idées, théories, non pas comme des vérités absolues, mais comme des hypothèses, de simples propositions à toujours vérifier...

**Le « méga-système »  
(proposition)**

CONSCIENCE

.....

(Champ électromagnétique – Huitième chakra)

Système 1 et 2 Chakra 5, 6, 7	PENSÉES
Système 3 Chakra 4	ÉMOTIONS
Système 4 et 5 Chakra 1, 2, 3	SENSATIONS

.....



# DE LA DUALITÉ À LA TRIDIMENSIONNALITÉ

Pris dans le courant de la manifestation et du monde phénoménal, force est de constater que nous passons notre temps à vivre complètement écartelé par notre perception dualiste et que, par conséquent, nous en souffrons, même si l'on ne s'en rend pas toujours compte.

Pourtant, l'univers nous semble régi par la loi des contraires, et nous vivons tantôt d'un côté tantôt de l'autre, ne percevant dans chaque cas qu'un seul côté de la pièce ou qu'un seul bout du bâton.

Mais n'y a-t-il pas un angle duquel il est possible d'avoir une vision d'ensemble, une vision globale et unitive de la réalité à laquelle nous participons ?

N'existe-t-il pas un état de conscience, plus grand que l'état ordinaire, grâce auquel nous pourrions dépasser les dualismes en les embrassant d'un même regard afin de les concilier ?

La sophrologie entend par « tridimensionnalité » cette capacité pour la conscience de vivre *ici et maintenant*, aussi bien le passé, le présent et le futur. Vivre avec une pleine attention l'instant présent permet de réaliser cette unité de temps. Nombre d'enseignements insistent sur ce point essentiel, sur le fait que seul l'instant présent *hic et nunc* existe, et qu'il est éternel. Il n'y a qu'ici et maintenant que nous pouvons agir, que nous pouvons être. Le passé est révolu et le futur n'existe pas encore. Pourtant, à cause de nos pensées mécaniques et associatives, nous passons notre temps à vivre tantôt dans le passé, avec nos souvenirs, tantôt dans le futur,

avec nos projections, alimentant ainsi notre souffrance et notre non-existence.

« Pris par le tourbillon des affaires et des occupations, disait Sénèque, chacun consomme sa vie, toujours anxieux pour ce qui arrivera et ennuyé de ce qu'il a. Qui par contre dédie chaque instant de son temps à sa croissance, qui dispose chaque jour comme si c'était sa vie entière, n'attend pas avec espoir le lendemain, ni ne le craint. »

Et si nous ne sommes pas « anxieux pour ce qui arrivera », nous trouvons le moyen de s'illusionner encore en espérant — comme une sorte de compensation présente — que le futur nous apportera ce qui nous manque maintenant, qu'il nous donnera la satisfaction que nous n'avons pas aujourd'hui.

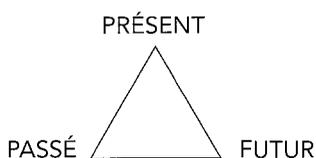
Il est aisé de remarquer à quel point nous sommes toujours « en train de penser à quelque chose » et à quel point ces pensées automatiques prennent toute notre attention, en nous détournant constamment de ce qui est, de ce qui se passe ici et maintenant. Or, si la pensée est vagabonde, le corps, lui, vit au présent ; et garder un lien entre la tête et le corps, par la sensation de nous-mêmes, nous permet d'être ici et maintenant, dans l'éternité de l'instant. D'où l'importance du « principe du schéma corporel comme réalité vécue » : en restant attentifs à nos sensations, non seulement nous restons bien ancrés dans l'instant, mais nous découvrons beaucoup de choses sur nous-mêmes. C'est alors le début de ce qu'il est courant d'appeler la « connaissance de soi ». Ainsi, nous commençons à percevoir que la nature de l'angoisse, de l'anxiété et de la peur, en d'autres termes de la souffrance, vient du simple fait de nos « attentes » et de nos projections alternant entre passé et futur.

Nous n'existons vraiment que par l'union du corps et de l'esprit, et en pratiquant la sophrologie ou toute autre forme de méditation, nous pouvons constater que cette union ne peut se réaliser que grâce au pouvoir d'une troisième force : la conscience, laquelle participe d'une présence à soi-même et au monde beaucoup plus subtile.

L'instant présent est la porte d'entrée vers cet autre état de conscience et donc de présence.

La sophrologie utilise des techniques de « prétérisation », de « futurisation » et de « totalisation », permettant de vivre pleinement notre tridimen-

sionnalité temporelle ici et maintenant. Le passé et le futur ne sont utilisés que pour renforcer la présence du positif dans l'instant et le goût de cette conscience, de cette présence accrue, qui n'est possible et palpable que dans la mesure où nous restons relié, connecté, unis à la sensation de notre corps détendu, empêchant ainsi la rêverie et les pensées vagabondes de « voler » toute notre attention et d'être en conflit avec ce *qui est dans l'instant*.



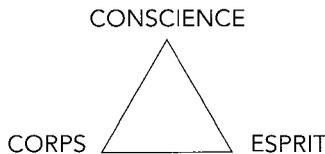




# L'UNION DU CORPS ET DE L'ESPRIT

La seule façon de vivre l'instant présent, c'est de lui porter de l'attention, de la vigilance, de la présence, c'est-à-dire d'être conscient de *ce qui se passe* intérieurement comme extérieurement. Ceci nous demande une certaine qualité d'attention.

Dans les moments où notre attention, notre présence est accrue, comme nous pouvons le sentir lors d'une séance de sophrologie, de méditation ainsi qu'à certains moments de notre existence, nous devenons en mesure de percevoir nos tensions corporelles, nos émotions mais aussi la manière dont nos pensées défilent constamment par associations. Mais qui perçoit dans ces moments, si ce n'est notre conscience enveloppante ?



Nous employons et entendons fréquemment la nomination « corps-esprit », ou « psychocorporel ». Soyons clairs : par « esprit » ou « psychisme », nous désignons le centre intellectuel, celui de la pensée, et le centre émotionnel, celui des sentiments.

En montrant les trois étapes de l'évolution du cerveau des mammifères, l'Américain P. D. Mac Lean, dans sa théorie du cerveau « triunique » (1949), distinguait le cerveau reptilien, le cerveau limbique et le néocortex, relativement aux centres régissant notre corps physique (motricité, fonctions vitales), nos émotions et notre pensée. Cette pertinente distinction en trois centres distincts, au-delà de la constitution de notre cerveau dans sa

complexité, se révèle être un outil efficace quant à l'observation de soi, et permet d'éviter certaines confusions.

Cette division en «centres» n'est qu'un outil conceptuel qui ne doit en aucun cas figer notre pensée. Cependant, cette distinction permet de commencer le travail d'observation de soi, en apprenant à repérer d'où proviennent nos réactions.

Ainsi, nous nous apercevons que le mécanisme de ces centres fonctionne aussi selon un mode dualiste: oui/non, bien/mal, j'aime/je n'aime pas, agréable/désagréable, etc., et que par conséquent nous continuons d'alimenter notre frustration et notre souffrance en passant notre temps à rechercher «ce que nous aimons» et «ce qui est agréable», et à essayer d'échapper à «ce que nous n'aimons pas» ou qui «n'est pas agréable», bref, à alimenter le processus de désir et d'aversion. Mais les choses sont ce qu'elles sont. Alors que faire?

*« Son être en toute chose et toute chose en soi,  
c'est cela qu'on perçoit quand on est détaché  
car on garde en tout temps  
un veil égal pour tout. »*

*Bhagavad Gîtâ*

Il n'y a ni «secret» ni recette miracle si ce n'est le pouvoir de notre Attention. L'Attention est la clé vers un état supérieur de conscience et de présence, vers le développement de notre potentiel humain.

Ordinairement, nous nous identifions à tout ce qui entre en contact avec les organes des sens, nous nous identifions à tout ce que nous voyons, entendons, sentons, etc., ce qui a pour effet d'absorber automatiquement toute notre attention, de nous faire immédiatement réagir et d'alimenter le tourbillon incessant des pensées associatives. Or, nous pouvons tous faire l'expérience d'une autre présence au monde, en veillant à garder une part de notre attention sur nous-mêmes, et spécialement sur notre corps détendu et notre silence intérieur. En prêtant une attention égale à ce que nous

ressentons, voyons, entendons, etc., en d'autres termes à nous-mêmes et simultanément à notre environnement, notre attention n'est non seulement pas volée, aspirée, mais elle s'affine, en laissant peu à peu la place à une qualité de présence différente.

L'*Attention consciente* et *intentionnelle* dont nous parlons ici est d'abord et avant tout « A-tension », c'est-à-dire, « sans tension », « absence de tension », et encore spécialement de tensions corporelles. Les fonctions corporelles étant inextricablement liées aux fonctions émotionnelles et mentales, il est plus facile de veiller à garder la sensation de notre corps détendu, sans tension, pour naturellement se défaire des tensions d'ordre émotionnel et intellectuel. De plus, le fait de vivre consciemment la sensation de notre corps génère un « bien-être » qui se répercute positivement sur tout l'être, entraînant ainsi une orientation positive des pensées et des émotions. Tout est lié, et le corps constitue la base solide sur laquelle nous pouvons nous appuyer pour effectuer ce processus de transformation. Cela dit, ce « bien-être » lié au départ à l'absence sinon à la diminution des tensions n'est que l'étape préliminaire de ce processus. En effet, nous pouvons aussi et surtout observer qu'en accroissant — en toutes circonstances de la vie pour peu que nous nous en souvenions — la sensation de notre corps détendu, la conscience que nous avons de notre organisme physique, nous (r)éveillons aussi une qualité de présence nouvelle, une énergie différente, une conscience plus grande, impersonnelle, détachée des contingences ordinaires, plus indépendante et plus libre.

Et en développant notre *attention intentionnelle* (« intentionnellement dirigée ») au quotidien, qui est toujours « conscience de... », par le biais de petits exercices méditatifs pratiques et très concrets, nous permettons à cette « conscience de... » de se faire plus présente, plus forte, plus constante. Avec la pratique, avec l'entraînement, cette « région phronique », permettant d'unir et concilier le corps et l'esprit, prend de plus en plus d'« épaisseur », de consistance. Elle se développe en fréquence (nous la sentons de plus en plus souvent), en durée (de plus en plus longtemps), en profondeur (la « conscience de » devient *consciente de* plus en plus de choses, intérieurement comme extérieurement), en étendue et en clarté, avec force de détails. L'acte d'*attention intentionnelle*, par le simple fait de son processus,

accroît en clarté, en concentration et en intensité notre faculté d'avoir et d'être « conscience de ».

Notre faculté d'« écoute », à soi-même, aux autres et au monde environnant, se développe aussi en qualité, entraînant ainsi une qualité aussi différente de « réponse », et par conséquent, un dépassement significatif des tensions et des peurs, des angoisses et de l'anxiété, des conflits et des dualismes encombrants, laissant ainsi peu à peu la place à un sentiment de calme et de sérénité, d'harmonie, de permanence et d'unité, lié à une *qualité d'être* complètement différente, un sentiment nouveau et quasi indicible, qui tient à la fois du mystère et de l'espérance, qui se tient bien au-delà des joies et des plaisirs que nous pouvons ordinairement éprouver, et dont le seul *goût* que nous serions en mesure ici et maintenant de lui attribuer (si tant est que nous nous sentons poussés subjectivement à le faire), serait celui de la *grâce*, de la gratitude envers ce que la vie même est en mesure de nous donner.

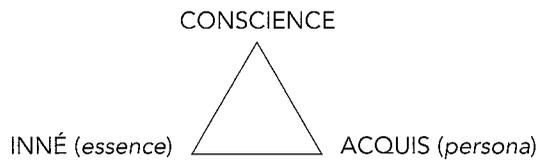


# PHÉNOMÉNOLOGIE ET TRANSCENDANCE

*« Celui qui regarde osciller d'un pôle à l'autre, en lui-même et hors de lui, le pendule des contraires trouvera sans peine le point fixe auquel le balancier s'accroche. Il remontera le long de la tige jusqu'au centre immobile. »*

Roger Godel

Nous l'avons vu, l'union corps-esprit relève de l'harmonisation des fonctions intellectuelles, émotionnelles et instinctivo-motrices. Par l'observation de soi (perception directe et non analyse intellectuelle), nous pouvons mieux en comprendre les mécanismes et les réactions opposées, duelles. Ensuite, il nous est aussi possible de distinguer, toujours dans une logique de connaissance de soi, pour chacune d'entre elles, « ce qui est acquis » (par l'éducation, le milieu socioculturel...) de « ce qui est inné » (ce que nous sommes à la naissance, avec ses points forts et ses faiblesses). C'est un excellent exercice.



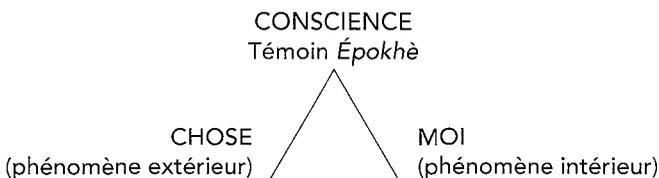
Par ailleurs, rappelons ici que la sophrologie est, entre autres disciplines occidentales et orientales, le fruit de la phénoménologie moderne créée par Edmond Husserl (1859-1938). Or, si la sophrologie s'inspire largement de la « réduction philosophique », et de la « réduction eidétique » (2<sup>e</sup> cycle, l'« intuition des essences »), elle rejette le 3<sup>e</sup> cycle : la « réduction transcendante » ou le « moi pur ».

Résumons rapidement la démarche husserlienne.

L'« étape réductive » ou la « réduction philosophique » (1<sup>er</sup> cycle) comprend trois phases : le retour à la chose elle-même (qui « détourne notre attention des

théories concernant les choses pour la concentrer sur les choses elles-mêmes»), la suspension du jugement (appelée *Épokhè* par les Grecs, c'est-à-dire écarter d'emblée toute sorte d'*a priori* qui viendrait nous influencer), et la mise entre parenthèses (en tentant de laisser apparaître l'objet dans son essence, tel qu'il est vraiment en réalité, sans interpréter, sans prendre la représentation que nous nous en faisons pour la chose elle-même). Il s'agirait de regarder le monde comme un enfant qui découvre le monde pour la première fois. Cette intention permet d'atteindre une conscience nouvelle du rapport sujet/objet.

L'approche sophrologique utilise presque telle quelle l'étape réductive de ses trois temps et s'inspire de la «réduction eidétique» ou «l'intuition des essences». C'est ensuite que le processus de la phénoménologie existentielle sophrologique traditionnellement diffère, en se séparant de la «réduction transcendantale» ou le «moi pur», dans la mesure où cette position transcendantale est considérée par certains sophrologues comme le passage d'une position réaliste et métaphysiquement neutre à une position jugée «idéaliste», résultant soi-disant d'un «préjugé métaphysique» injustifiable phénoménologiquement, alors même qu'Husserl expliqua que la réduction phénoménologique simple ne peut pas permettre de reconnaître la «transcendance» propre aux choses réelles. Si je considère que la transcendance est intérieure et seulement intérieure, je reste dans un mode dualiste avec, d'un côté un sujet qui peut être transcendant, et de l'autre les objets du monde extérieur; selon nous, cette conscience séparatrice — aussi paradoxal que cela puisse paraître — est encore et toujours le fait de l'identification du sujet à la représentation qu'il se fait de lui-même et aux objets, empêchant ainsi de *voir les choses telles qu'elles sont vraiment (yatabutam)*. Avec la «réduction transcendantale», Husserl a voulu montrer que cette connaissance devient possible. Elle nécessite d'abord de dépasser le dualisme naturel et mécanique entre l'intériorité et l'extériorité, afin de ne plus considérer le monde comme extérieur à l'intériorité de la conscience, mais afin de parvenir à le voir — toujours en *épokhè*, avec la suspension du jugement — comme pur phénomène.



Ainsi, l'opposition sujet/objet disparaît, laissant la place à une vision nouvelle et différente de la réalité dans sa totalité ; en d'autres termes, une perception plus *consciente, transcendante* dans le sens où les choses – y compris soi-même, sa réalité totale – se révèlent et apparaissent telles qu'elles sont dans leurs « essences ». Il y a « transcendance » dans la mesure où la conscience embrasse l'univers tout entier, sans jugement, c'est-à-dire sans l'implication de l'ego ; dans la mesure où la réalité apparaît dans sa totale nudité et Unité, sans dualisme ni représentation mentale, *telle qu'elle est vraiment*. Dans cette phase de réduction consciente, qui demande un acte intentionnel d'attention qualitative, sujet et objet sont simultanément vus : à la fois « moi » qui regarde les objets, mais aussi l'acte même par lequel « moi-je » perçoit ces objets. Là encore, grâce à l'effort d'une certaine qualité d'attention, je ne regarde pas *avec mes yeux mais à travers*. L'apparition, l'émergence de la troisième force, la conscience/présence/Épokhè, énergie conciliatrice et intégratrice, permet la désidentification non seulement avec *ce qui est perçu*, l'objet, mais aussi avec *ce(lui) qui le perçoit*, le « sujet » ; en d'autres termes, la désidentification avec *l'objet perçu et l'objet le percevant, lui-même perçu en train de percevoir, avec ses sensations, ses pensées, ses émotions...*

Mais alors, qui donc perçoit ?

Nous serions tentés de répondre : « Celui qui ne peut être perçu, si ce n'est par lui-même. » La conscience pure à sa source, témoin silencieux, présence « supérieure », toujours conscience d'elle-même ?

Ce goût, cette sensation de présence si singulière, est-ce seulement un « préjugé métaphysique », ou un phénomène qu'il nous est possible de vivre, transformant radicalement la perception de notre réalité ?

Pourtant, il nous est possible de faire l'expérience d'un tel phénomène, d'une telle réalité (dans le sens où elle n'est pas plus « irréaliste » que l'autre, c'est la même, avec une perception plus sensible et plus « large »), et d'en retrouver de nombreux témoignages dans des textes issus de toutes les cultures et traditions, spirituelles ou pas, orientales et occidentales, mais aussi des enseignements philosophiques, comme celui d'Edmond Husserl.

D'aucuns font aussi des parallèles et des rapprochements avec la physique quantique, la réalité vibratoire, l'infiniment petit et l'infiniment grand, l'univers stationnaire, en expansion...

Vaste sujet que nous tendons toujours à trop intellectualiser en cherchant à le démontrer, à trop penser plutôt que de le vivre... même si l'un n'empêche pas l'autre (et le contraire marche aussi, littéralement et dans tous les sens).

Il convient aussi de veiller, toujours en *Épokhè*, de ne pas chercher à vivre quelque chose de spécial, c'est-à-dire chercher à répéter à tout prix la représentation que notre mental se forme d'une expérience qu'il a lue ou entendue par ailleurs, et qui n'est pas la sienne... Chacun vit ses propres phénomènes, sans *a priori*.

Pour vivre cette conscience singulière, nous devons exercer notre attention, avec le type d'exercices décrits dans la seconde partie de l'ouvrage concernant « l'entraînement ». L'Attention, l'« attention consciente », la « conscience attentive », ou « intentionnelle », comme elle est parfois appelée, est la clé, le « grand secret » de tout le travail intérieur. Elle est la voie, ou la porte d'entrée, vers un plus grand état de conscience. C'est elle qui nous permet d'éclairer les zones d'ombres, de mettre la Lumière là où il n'y a qu'obscurité, en embrassant le monde d'un même mouvement.

Ce travail intérieur demande une autre qualité d'Attention que ce que nous appelons ordinairement « attention ». Par exemple, je peux écouter quelqu'un « avec attention », retenir et comprendre tout ce qu'il vient de me dire ; mais dans la majeure partie des cas, toute mon attention aura été dirigée vers l'objet extérieur, se sera identifiée à lui, de sorte que pendant ce moment où j'écoutais « avec attention », j'étais en quelque sorte — m'étant oublié moi-même — devenu cet objet extérieur, lequel a aspiré mon attention. De plus, ce que nous appelons ordinairement encore « attention divisée » désigne par exemple l'attitude d'écrire une lettre tout en regardant la télévision ou en écoutant la musique : dans ce cas, mon attention est dispersée et absorbée par presque simultanément deux objets extérieurs.

Or, l'« Attention consciente » dont requiert l'entraînement relève d'une autre qualité dans la mesure où, quelle que soit l'action entreprise, une part de cette attention doit rester ciblée sur le sujet lui-même (et notamment sur la perception du schéma corporel, la sensation de soi, sur l'observation des sensations). Dans la mesure où cette observation des sensations n'aspire pas toute mon attention, cet « acte » ne diminue pas la qualité de l'attention, bien au contraire, et me donne un goût nouveau de l'objet observé et de moi-même.

Si j'éclaire en pleine nuit un arbre avec une lampe torche, seul l'arbre sera visible ; si un néon beaucoup plus grand, placé derrière moi, est allumé, non seulement l'arbre sera visible, mais le sujet regardant l'arbre sera visible aussi. Et sujet et objet ne seront plus vus comme deux choses séparées mais comme un tout dans lequel chaque chose, à la place qu'elle doit occuper, n'a d'existence que par rapport aux autres choses. En ayant une attention égale pour chaque chose, nous « ouvrons l'espace ». « Son être en toute chose et toute chose en soi, c'est cela qu'on perçoit quand on est détaché car on garde en tout temps un œil égal pour tout », nous dit la *Bhagavad Gîtâ*, dans ce passage essentiel et pratique révélant à la fois le « pourquoi » et le « comment » de tout travail intérieur.

Quant à la lampe... disons pour le moment qu'elle représente la conscience qui peut tout voir simultanément. Elle est un mystère, elle reste un mystère mais elle existe bel et bien. C'est bien de « là » — à la fois « en » et « au-delà » des simples restrictions de mon corps physique — que doit partir mon Attention. La lumière, c'est-à-dire l'énergie, va où va l'Attention : lorsque vous pratiquerez « l'activation vitale » (décrite dans la seconde partie) par exemple, vous vous en rendrez très vite compte. Par extension, il est aisé de remarquer à quel point l'énergie-Attention nourrit « ce qu'elle touche » : par exemple, une toute petite chose me tracasse... Je laisse mon attention se faire aspirer par cette « petite chose »... Voilà que de « petite » la chose prend une dimension de plus en plus grande jusqu'à devenir un véritable problème générant pensées et émotions négatives, et tensions dans le corps... Je ne suis plus qu'anxiété et stress. Qui est coupable ? Moi-même. Nous sommes les magiciens de notre existence et les seuls responsables. Ce qui est vrai dans un sens (le fait d'accroître nos « problèmes » en y focalisant notre

attention), est vrai dans l'autre — d'où le « principe d'action positive ». En revanche, voir la « petite chose tracassante » (l'élément stressant et anxio-gène) sans laisser toute son attention se faire aspirer par elle, a pour effet de la faire « disparaître » : non disparaître la chose en soi mais modifier l'impact que la chose a sur « mes » pensées, « mes » émotions et « mon » corps ; ou plus justement, sur « les » pensées, « les » émotions et « le » corps qui « sont vus ». La différence est fondamentale, essentielle, vitale : elle participe de la transformation, d'une énergie extrêmement subtile.

Il faut apprendre à canaliser, maîtriser et diriger cette attention. En affinant cette qualité d'attention, cette énergie, peut-être nous est-il possible d'accéder à sa source, c'est-à-dire d'ÊTRE cette conscience consciente d'elle-même, d'ÊTRE l'énergie non seulement primordiale et créatrice, mais de surcroît « joyeuse », sans cause.

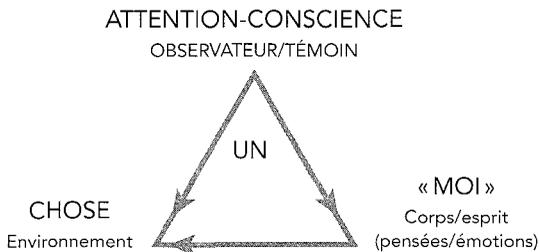
D'après les scientifiques modernes, l'énergie n'a ni début ni fin. D'après, les sages issus des différentes traditions spirituelles, l'âme, le visage originel, le soi, le nirvana, le royaume des cieux, la pure conscience, est « non né », n'a donc ni début ni fin.

Ni naissance, ni mort, ni souffrance.

Et tous nous invitent à le vérifier par nous-mêmes, par le biais de différents enseignements axés sur la pratique de l'attention et l'art de la vigilance ; tous nous invitent à le re-*connaître*, à le *co-naître*.

C'est-à-dire à « *(re)naître avec* ».

À méditer.



**Le pouvoir de l'Attention**



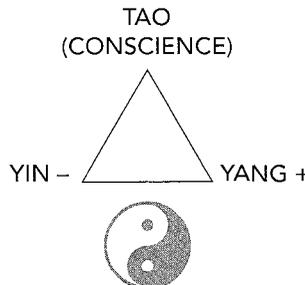
# L'ÉVEIL DES ÉNERGIES

À l'instar de la conception chinoise et taoïste, nous pourrions dire que *tout ce qui est* est de l'énergie, des vibrations de différentes qualités : la lumière, le son, la chaleur, la matière, l'électricité, le magnétisme, la force musculaire, motrice, nerveuse et organique, les émotions, les pensées, la parole, l'air, la nourriture, les énergies psychiques collectives, mécaniques, nucléaires, la conscience, etc.

Tout est non seulement « énergies », mais chaque énergie est transformée, renouvelée, en d'autres énergies de qualités différentes.

Nous pouvons voir dans le symbole du tao, avec ses deux polarités yin et yang, la représentation de l'énergie vitale, le *Chi*, appelé aussi *Prana* en Inde, à l'œuvre dans tout le cosmos, que nous absorbons notamment grâce à l'air avec la respiration, mais aussi avec la nourriture et toutes les impressions sensorielles.

Le yin et le yang représentent — tant sur le plan macrocosmique que microcosmique, de l'infiniment petit à l'infiniment grand — deux polarités complémentaires d'une même énergie, « négative/passive » et « positive/active », qui se mélangent et s'engendrent mutuellement par la force conciliatrice du tao, du mouvement cosmique.



On retrouve dans le principe du tao la même idée d'unité qu'avec le principe tantrique de Shiva et Shakti. Le monde manifesté et impermanent, animé et généré par le perpétuel mouvement entre les deux polarités (jour/nuit, masculin/féminin, inspiration/expiration...) qui se complètent, s'harmonisent et s'engendrent l'une l'autre. Dans son unité permanente, non duelle, le tao est le non-manifeste, non-né, immuable, éternel, innommable, mystère des mystères, indépendant, inaltérable, sans cause, immortel, muet, à la fois vide et plein, etc.

À l'échelle du monde phénoménal, de la création, le tao représente les deux forces à l'œuvre ; à une échelle cosmique, il incarne aussi à la fois le créateur et la création.

Si l'on schématise, toute manifestation d'énergie peut être représentée par cette bipolarité qui est en fait une trinité dans la mesure où c'est le tao même qui génère et concilie les énergies opposées entre elles<sup>1</sup>.

Les énergies «yin» se manifesteraient donc plutôt sous la forme de la «passivité» et de l'immobilité, et les énergies «yang» sous la forme de l'action et du mouvement.

À l'échelle humaine, le tao peut être vu comme la conscience créatrice, comme le principe initial ; puis les pensées (oui/non), les émotions (j'aime/je n'aime pas), le corps (repos/mouvement, agréable/désagréable), comme les manifestations des forces yin et yang. L'homme vertical, véritable transformateur d'énergies, comme trait d'union entre le ciel et la terre, entre les forces célestes et terrestres, par les méridiens yin qui ont un trajet ascendant (de l'extrémité des membres inférieurs à l'extrémité des membres supérieurs, en passant par la zone thoracique, l'homme étant représenté dans la tradition chinoise les bras levés vers le ciel), et yang qui ont un trajet descendant (des extrémités des doigts aux orteils, en passant par l'extrémité céphalique).

Les doigts et les orteils sont donc les points de rencontre et d'échange intense entre les deux types d'énergies. Nous pouvons aisément nous en

---

1. Dans le yoga et l'Ayurvéda, les trois *Gunās* sont les trois qualités principales contenues dans toutes les formes de la création : *Tamas*, force passive, obscure, *Rajas*, force active, passions, mouvements, et *Sattva*, la force neutralisante, équilibrante et conciliatrice.

rendre compte lors de la phase de relaxation, en ressentant des fourmillements ou des picotements dans ces zones. Comme pour toutes choses, ces énergies sont continuellement en relation, et tout blocage de l'une entraîne un blocage de l'autre.

La sophrologie mobilise les deux qualités d'énergies pour trouver l'équilibre et l'harmonie, et faire émerger de nouvelles possibilités existentielles, tendant vers une nouvelle « quotidienneté ».

La sophrologie est une science pratique des énergies: en développant notre conscience, non seulement elle nous donne la possibilité de nous rendre perméable à des énergies dont nous n'avions auparavant pas conscience, mais elle nous apprend de surcroît à les capter, les mobiliser, à les potentialiser, à les densifier, à les transformer, à les consommer, à les préserver, les conserver, les économiser, les libérer, les produire, les fournir, les stocker, les varier, les canaliser, les distribuer et à les utiliser, ou tout simplement à les laisser passer, nous habiter, nous traverser et nous dépasser, afin d'accroître notre potentiel humain.

Une énergie est une force, un pouvoir, une vibration d'une certaine qualité, un principe actif qui, tant sur le plan micro que macrocosmique, participe à l'évolution, à la vie.

Une plante croît grâce à différentes énergies, dont les principes actifs de l'eau et de la lumière. L'univers tout entier est composé de substances actives, d'énergies, physiques ou de toute autre nature, connues ou inconnues, qui interagissent les unes avec les autres, qui s'aimantent ou se repoussent, se mêlent et se combinent.

Aux différents « plans » de l'univers correspondent différentes énergies, et sur un même plan interagissent des énergies de *qualités* différentes: selon les besoins, certaines énergies se révèlent être plus utiles et efficaces que d'autres. Comme pour toute réalité, tout est question de relativité, de l'infiniment petit à l'infiniment grand, du micro au macrocosme, de l'homme, par exemple, au cosmos tout entier.

Notre conscience illimitée peut nous permettre de les appréhender.

Notre but n'est pas tant d'expliquer la nature des énergies, ni le pourquoi, mais plutôt le comment. Avec l'entraînement, on comprend intuitivement comment en mobiliser certaines, en transformer d'autres. Il n'est pas forcément nécessaire de comprendre la nature d'une énergie pour savoir et pourquoi et comment l'utiliser: je peux ne rien connaître en mécanique automobile mais savoir que pour faire démarrer et rouler ma voiture, je dois y mettre de l'essence; ne pas être médecin et savoir que si je souffre de tels maux, il me suffit de prendre tel remède actif pour me soulager. Dans ce cas, ma démarche est initialement basée sur la confiance: je ne comprends pas pourquoi ça marche mais je sais que ça marche dans la mesure où je l'ai vérifié. Évidemment, je peux réfléchir indéfiniment sur le pourquoi sans comprendre et sans rien faire mais réaliser ensuite qu'il est trop tard et que j'aurais dû le faire. De la même façon, en travaillant sur moi, je peux sentir la présence d'une énergie, l'utiliser une fois que j'ai compris comment le faire, le faire et en tirer un bénéfice positif mais sans vraiment comprendre pourquoi... Peut-être un jour comprendrai-je: en attendant, je me contente d'agir; je le fais. Mais je fais quoi ?

Je travaille, je m'entraîne, je pratique.

Il est possible de lire tout un tas de livres sur les énergies mais rien ne sera possible sans ma participation active. L'essentiel réside dans l'expérience qui est d'abord l'expérience, le goût de nous-mêmes. Notre corps est un athanor, une usine à transformation: par l'effort conscient, nous pouvons raffiner les énergies, transformer la matière grossière en substances plus fines, plus subtiles, selon un processus alchimique. Comme pour une plante, notre corps a besoin de nourriture pour vivre et pour se développer, pour être en bonne santé.

Sur le plan physiologique, l'énergie est un potentiel notamment fourni par la nourriture, les aliments, chimiquement transformés par notre organisme pour couvrir ses besoins vitaux. On comprend donc comment les aliments, qui constituent une énergie par eux-mêmes, sont transformés automatiquement en énergies plus subtiles, utiles pour l'organisme, et d'autres, plus « grossières », qui sont rejetées.

Les aliments nous apportent les vitamines et les minéraux nécessaires à ce bon fonctionnement : tel aliment ou boisson absorbé est transformé : une certaine qualité d'énergie est alors produite et distribuée, et la part « grossière », inutile de l'aliment est ensuite rejetée par les organes de l'excrétion. Tel aliment apporte telle vitamine, tel aliment une autre, et on peut choisir d'absorber un tel plutôt qu'un tel suivant les effets recherchés (excitants, calmants, narcotiques, etc.). Si le choix des aliments peut être fait consciemment, la digestion est mécanique : nous n'avons pas besoin d'y penser pour que le travail se fasse. Cela dit, nous pouvons nous rendre compte que la digestion se fait plus efficacement et harmonieusement si nous prenons le temps de manger plus consciemment, tranquillement et calmement. La différence est facilement palpable.

Pour vivre, le corps a aussi besoin d'une autre nourriture fondamentale : l'air que nous respirons. Cela aussi est mécanique, à une différence près : s'il nous suffit de respirer pour vivre, nous ne savons pas que non seulement l'air absorbé peut être « digéré » de façon analogue et transformé en substances plus fines mais que de surcroît nous pouvons aussi contrôler la distribution de ces substances raffinées dans notre organisme, et ainsi accroître la qualité de notre vie, et cela à différents niveaux, facilement vérifiables par l'expérience. Plusieurs traditions et pratiques spirituelles, comme le yoga (mais aussi le chi kong par exemple), utilisent l'énergie contenue dans l'air – l'énergie dite « pranique » – dans le but d'accroître une certaine présence et de développer notre magnétisme.

En s'élevant à un niveau de vibrations ou de fréquences énergétiques plus subtiles, il est ensuite possible d'utiliser cette nouvelle qualité d'énergie à des fins diverses dont la guérison, le travail thérapeutique (pour soi mais aussi pour les autres), en constituant indiscutablement – dans une perspective humaniste faite de compassion, et dans laquelle l'ego est dépassé – l'une des plus nobles utilisations. Bien respirer, c'est bien vivre et savoir être...

Enfin, une troisième nourriture de qualité différente peut être considérée : les impressions et les sensations qui nous renseignent sur notre esprit. Nos organes sensoriels nous mettent en relation avec le monde, créant des flots

continuels d'impressions qui alimentent nos pensées automatiques. Ce n'est effectivement pas un hasard si les diverses voies spirituelles nous conseillent d'être attentifs à nos propres sensations, qu'elles soient d'ordre physique, mental ou émotionnel. Ordinairement, nous vivons des cascades d'impressions de façon binaire, dualiste : plaisant/déplaisant, j'aime/je n'aime pas, etc. Puis nous cherchons naturellement et mécaniquement « ce que nous aimons » et fuyons « ce que nous n'aimons pas », ce qui ne fait que créer désirs, envies, frustrations... Et donc souffrances. Nous pouvons commencer par apprendre à sélectionner les impressions, à y réagir différemment, à sortir du cercle vicieux. Si une impression « désagréable » survient, je peux choisir de l'observer, de la voir d'une manière plus équilibrée, en restant relaxé. Ainsi, plutôt que de dégénérer en entraînant d'autres séries d'impressions négatives en cascade (venant en « réponse » aux précédentes), peut-être pouvons-nous observer l'apparition d'impressions — d'énergies — d'un goût radicalement nouveau, participant au développement de ma présence, de ma conscience. Les impressions liées aux exercices de sophrologie, et notamment les impressions corporelles, possèdent réellement un pouvoir singulier, générateur d'une présence nouvelle et d'un singulier « bien-être ». Et plus ce type d'énergies de qualité supérieure est absorbé, plus cette « présence » se fait sentir... Lorsqu'elles sont « absorbées » en conscience, dans l'union du corps et de l'esprit, sans jugement ni *a priori*, avec le regard de celui qui découvre le monde pour la première fois, les impressions deviennent alors une nourriture-énergie bien palpable, participant activement à l'évolution de notre conscience.

Reste alors à bien choisir ses aliments, à bien les cuisiner et les digérer... Ceci est très facilement vérifiable par l'expérience, tout le progrès résidant ensuite dans la constance de ce travail. Plus nous sommes conscients de nous-mêmes dans l'instant présent, et plus il nous devient possible de sélectionner nos impressions sinon d'être attentifs à chacune d'entre elles, en choisissant intentionnellement de ne pas réagir aux impressions négatives, et par conséquent, nous développons notre faculté d'agir différemment, moins automatiquement, plus positivement, avec plus de détachement, d'une façon plus conforme à *la réalité telle qu'elle est*, sans entrer systématiquement en conflit avec elle. En d'autres termes, nous commençons à éprouver ce que d'aucuns nomment la « liberté intérieure »...



## LE SECRET D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

La sexualité est un vaste sujet, souvent sensible, au cœur des préoccupations de chacun d'entre nous. Elle participe activement à l'épanouissement de l'individu mais aussi, force est de constater trop souvent, à son agitation, à ses frustrations, à ses tensions et donc à sa souffrance, «contaminant» ainsi nos pensées, nos émotions et tout ce qui en découle.

Nous pouvons remarquer que notre énergie sexuelle est le fruit des énergies précédemment évoquées : les aliments et l'air que nous respirons nous permettent de maintenir en vie notre organisme physique qui élabore les substances reproductrices. Quant aux impressions générées par nos organes sensoriels (la vue, l'odorat, ouïe...), il est aisé de comprendre qu'elles sont à la source de nos désirs et de nos répulsions, et aussi de nos plaisirs (goût, toucher). Chacun pourra facilement trouver des exemples dans sa vie personnelle.

Ordinairement vécue, la sexualité participe à la faculté de procréation, au plaisir mécanique des sens, à l'hygiène et à la régulation, à la purification et à l'élimination. Elle ne demande aucune qualité élevée d'attention, dans le sens où il nous est tout à fait possible d'avoir des relations sexuelles tout en pensant simultanément à autre chose et en «rêvassant».

De plus, la sexualité, même lorsqu'elle participe d'une certaine qualité de sentiment dit « amoureux », en concernant directement la relation d'échange entre deux êtres, ne demande pas non plus une pleine attention, elle ne demande pas d'efforts dans la mesure où la passion et le désir jouent le rôle du moteur, avec son lot de plaisirs, jouissances et sensations agréables. Les désirs se substituent aux efforts en provoquant une

énergie similaire suffisante à l'action. Là encore, chacun peut constater que lorsque notre attention est prise par certaines influences extérieures, et notamment lorsqu'elles sont d'ordre affectif et « personnel », tout l'appareil émotionnel (et mental) de la personne est mis en branle, provoquant des émotions négatives et destructrices telles que la jalousie, la haine, l'égoïsme, l'irritabilité, la nervosité, la dépression, l'obsession, les maladies psychiques, les cauchemars (mauvais rêves), l'imagination incontrôlée, les pulsions de violence, etc.

Personne ne peut nier la prédominance de l'énergie sexuelle et le fait indéniable, en guise de preuve, que suite à un orgasme (mais aussi suite à une activité sportive intense et plus généralement physique), nous nous sentions plus relâchés, plus tranquilles, plus détendus, plus relaxés, plus calmes, moins agités, moins nerveux, avec un bien-être significativement accru. Et que, à l'inverse, l'abstinence non maîtrisée soit génératrice de tensions et de troubles.

Comme toute chose, la sexualité peut être envisagée en termes de relation consciente ou inconsciente.

Dans le cas précédemment évoqué, l'activité sexuelle ordinaire et animale est une façon d'évacuer mécaniquement et naturellement ce « trop-plein » d'énergie.

Or, avec l'entraînement sophrologique, la méditation ou des exercices de yoga, le processus peut être inversé : cette énergie, initialement source de notre mécanicité mentale et de notre agitation, peut devenir peu à peu la source d'une conscience et d'une présence plus grande. Bien que cela ne soit pas le but final, notre sexualité s'en trouve considérablement enrichie et plus épanouie, et de très mécanique, instinctive, celle-ci devient de plus en plus *consciente*, de plus en plus *sacrée*, et bien sûr de plus en plus « sensible », ouvrant ainsi de nouvelles possibilités et capacités existentielles. Grâce à certaines techniques, bien connues du yoga tantrique et du taoïsme par exemple, nous pouvons apprendre, par la répétition de ces exercices, à multiplier et à faire durer nos orgasmes (sans forcément éjaculer, en ce qui concerne ces messieurs) tout en accroissant leur intensité corporelle, à

mieux satisfaire notre partenaire en développant une « écoute » différente, mais aussi et surtout, à canaliser, harmoniser et transformer, dans l'acte même ou en dehors, cette énergie « grossière » en une énergie plus subtile, afin d'améliorer la qualité de notre présence générale, plus consciente, et de notre santé physique, mentale et émotionnelle.

Il existe évidemment tout un tas de théories « à la mode » sur le sujet, toute une panoplie de pratiques désignant cette énergie sous des noms divers (énergie sexuelle, vitale, procréatrice, créatrice, Kundalini...), ce qui peut parfois porter à confusion. Il ne s'agit pas ici de dire « une telle est erronée » ou « une telle est juste », ou encore « ceci est vraiment l'énergie sexuelle » ou « ceci ne l'est pas ».

L'essentiel réside dans le fait de prendre le plus conscience possible de sa force, de sa nature « bioélectrique » et de ses conséquences sur nous-mêmes et nos actions, afin d'apprendre à la maîtriser. Tout le monde sait comment procréer : cela se fait de façon mécanique (et avec le « sperme » pour les hommes). En revanche, « créer consciemment » demande un certain entraînement qui ne peut se réaliser qu'à la force de notre Attention consciente, positivement et intentionnellement orientée.

Comme nous l'avons déjà évoqué par ailleurs, l'énergie suit l'attention, va là où l'attention (la conscience, le « JE ») se place. Avec l'aide de la respiration et notamment de la respiration synchronique, il nous est possible de déplacer et d'affiner cette énergie « grossière » en une substance plus fine : on peut par exemple mobiliser (augmenter, potentialiser) l'énergie à l'inspiration et la diffuser où l'on souhaite à l'expiration (voir exercice du « Remplissage ») ; on peut aussi « aspirer » l'énergie le long de la colonne vertébrale à l'inspiration, et la laisser diffuser, irradier à l'expiration, ou même la faire redescendre consciemment dans notre centre de gravité pour la « stocker ».

Ces techniques, d'apparence très simple, sont très puissantes, mais demandent déjà d'avoir développé une certaine qualité d'Attention.

Évidemment et dans le cas de l'homme, ce n'est pas le sperme qui est aspiré mais l'énergie « bioélectrique » qui lui est consubstantielle. On peut aussi l'associer à un travail simultané et synergique avec l'air et l'énergie *pranique* afin d'en accroître encore la puissance. Là encore, quand on diffuse

« l'air » consciemment dans une zone précise à l'expiration, ce n'est pas « l'air » lui-même que nous diffusons, mais l'énergie subtile qu'il contient.

Il n'y a rien de « farfelu » là-dedans : il vous suffit d'en faire immédiatement l'expérience pour le vérifier : relaxez-vous un instant, inspirez consciemment et « soufflez intérieurement », à l'expiration, dans votre main : vous sentirez alors des fourmillements, des picotements ou une douce chaleur.

La *maîtrise de l'énergie* dépend de la qualité de l'*attention* et de l'*intention*, et est considérablement favorisée par la synchronisation au processus respiratoire.

*Maîtrise des énergies*  
= *Attention + Intention + Respiration*

À titre informatif, rappelons que la littérature ésotérique sur le sujet souligne de nombreux pouvoirs en lien avec cette énergie : développement de l'aura et du magnétisme animal, hypnotisme, télépathie, formation de corps énergétiques et vibratoires plus subtils, etc. Quoi qu'il en soit, tous soulignent son immense puissance de « création ». De plus, considérons un instant l'idée répandue dans toutes les traditions et selon laquelle « ce qui est en haut est comme ce qui est en bas », que « l'homme est à l'image de Dieu », que « l'infiniment petit est comme l'infiniment grand », ou que « le microcosme à l'image du macrocosme » ; que le « non-manifesté » (le « soi », le « tao ») déploie le monde phénoménal de la manifestation (le « non-soi », « yin-yang ») avec une énergie créatrice (« Au commencement était le Verbe, la Parole, le Logos, la Vibration... »), tout comme l'homme donne naissance à de nouveaux êtres humains grâce à ses organes procréateurs... Tout est question de relativité. Si les substances reproductrices permettent de donner vie à un nouvel être humain, l'énergie relative à ses substances ne recèlerait-elle pas aussi un pouvoir créateur plus subtil ? Les philosophies hindoues et tantriques affirment que la Shakti, l'énergie vitale, le Logos, est le pouvoir créateur de Shiva, le pouvoir du soi, de l'âme ; que cette Shakti est à la source de l'imagination, du mental et du monde de la manifestation et des phénomènes (du non-soi) ; que ce phénomène cosmique, à l'échelle

de l'univers, est aussi à l'œuvre à l'échelle de l'homme selon un processus analogue ; et que pour réaliser l'Union, l'*Unio Mystica* (l'unité divine) comme il est dit en alchimie, tout le travail consiste à faire revenir (c'est-à-dire à « unir ») Shakti à Shiva, en d'autres termes en remontant à sa source, tout en constatant que plus l'énergie se rapproche de sa source plus elle correspond à une qualité d'énergie plus fine, et de conscience plus grande.

Nous ne donnons aucune conclusion et nous ne serions pas en mesure de le faire. Mais force est de constater que tout cela donne à réfléchir, à travailler — le « Feu » en vaut la chandelle ! — et à se souvenir que tout est toujours question de *relativité* et d'*interdépendance* (entre les êtres, entre les êtres et le monde, entre nous et l'univers).

Cela dit, nous pouvons simplement et seulement affirmer, suite à nos constatations et nos expériences vécues, que cette énergie peut constituer, grâce au pouvoir de notre Attention consciente, un puissant vecteur de transformation vers une vitalité nouvelle et plus présente, à laquelle nous devenons, grâce à la pratique quotidienne, de plus en plus sensibles.

Au-delà des spéculations d'ordre spirituel et ésotérique, nous nous contenterons d'en souligner sa capacité vitale, permettant non seulement un travail de rééquilibrage des énergies du corps, favorisant calme, force et sérénité, mais aussi via ce rééquilibrage permettant une plus grande perméabilité, l'ouverture de notre conscience aux énergies plus subtiles qui nous habitent, nous traversent et nous dépassent, même si nous ne sommes pas en mesure de les nommer, de les classer et de les quantifier.

Pour le reste et notamment dans notre pratique, cantonnons-nous à l'approche phénoménologique et ne cherchons pas à interpréter à tout prix les phénomènes que nous vivons, au risque de tomber dans l'erreur, dans des convictions aveugles et peut-être fausses : vivons consciemment les phénomènes qui se présentent à notre conscience, sans préjugés ni *a priori*, avec le regard de celui qui voit le monde pour la première fois.

Le processus de transformation se déroulera ainsi sans encombre, et la vie nous apparaîtra telle qu'elle est, abondante, riche et surtout *vivante*.



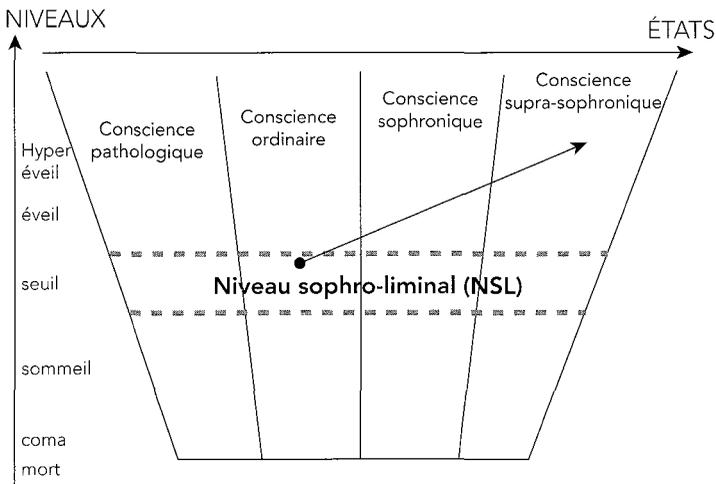


# L'ÉVOLUTION DE LA CONSCIENCE

La sophrologie postule, à l'instar des traditions spirituelles orientales, que l'évolution de l'homme est l'évolution de sa *conscience* (du latin *conscientia*, connaissance), autrement dit, le développement de la « faculté de l'homme de connaître sa propre réalité » (Petit Robert), le développement de cette « force d'intégration de tous les éléments physiques et psychiques de la personne humaine, c'est-à-dire la force qui l'anime », « la force responsable de l'intégration de l'existence de l'être » (Caycède, 1979).

Nous considérons ici l'Attention (comme nous l'avons déjà définie précédemment, en termes d'attention *consciente*) comme la capacité principale, le point de départ et le premier degré d'une conscience plus grande, comme la porte d'entrée vers une appréhension, une perception et une connaissance plus large de la réalité.

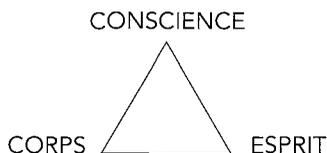
Considérons le schéma suivant et décrivons-le brièvement.



Niveaux et états de la conscience

L'axe vertical correspond au « niveau » de conscience, à son aspect « quantitatif » et neurobiologique, qui peut varier de la veille à la mort, en passant par les stades connus du coma, du sommeil (lent et paradoxal – des rêves) et du niveau de veille, lequel relève d'un niveau d'attention plus ou moins grand. Entre la veille et le sommeil, Caycedo distingue le « niveau soproliminal » (NSL), état de conscience modifié qui est généralement atteint lorsqu'on pratique, « au calme » (lors d'une séance), la sophrologie, la relaxation ou la méditation. En travaillant à ce niveau de conscience bien singulier lors des séances, grâce à l'entraînement sophrologique, l'état de conscience se modifie aussi qualitativement – à mesure des répétitions – pendant l'état dit de « veille ».

Ainsi, l'état de notre conscience se développe peu à peu de manière « qualitative », en se déplaçant sur la droite de l'éventail (suivant le schéma). Cet état peut être *pathologique* (malade), *ordinaire* ou plus élevé (*sophronique* ou *suprasophronique*). L'état dit « sophronique » correspond à l'état dit de « conscience de soi » dans lequel les mouvements du corps (et les sensations), de la pensée et de l'émotion sont instantanément perçus par le sujet conscient et témoin – conscient de l'union du corps et de l'esprit.



Quant à l'état dit « suprasophronique », il correspondrait à un état de conscience objectif, permanent et immuable, diversement désigné dans les traditions spirituelles sous le nom de *satori* (zen), *samadhi* (hindouisme), éveil, illumination, libération (*moksha*), etc.

L'entraînement sophrologique vise la découverte et la conquête de ces états supérieurs de conscience, grâce à la dynamisation des structures positives au « niveau soproliminal », mais aussi, selon nous, grâce aux efforts répétés d'Attention consciente à l'état de veille.

Une étude sur des moines tibétains (AFP du 6 novembre 2004), montre que la méditation agit positivement sur le cerveau, en entraînant des modifications physiques et de nouvelles connexions neuronales, dont témoignent expérimentalement l'augmentation des ondes à hautes fréquences dites « gamma » chez les pratiquants réguliers, ainsi que l'activité plus intense des parties du cerveau où siègent les émotions positives.

Le « principe d'action positive » est une réalité concrète et *matérialisée*. Mais l'inverse est aussi vrai : l'agitation, le stress, l'anxiété et les tensions négatives alimentent en permanence, comme un cercle vicieux, la négativité générale de tout l'être.

C'est pourquoi l'entraînement quotidien, la pratique régulière, répétée et répétée, modifie intentionnellement notre cerveau et l'état général de notre organisme, de la même façon que nos muscles sont sollicités et travaillés pendant l'exercice physique.

Par ailleurs, gardons toujours à l'esprit que tout schéma ne reste qu'une forme de laquelle il faudra ensuite se détacher. Cela ne reste qu'une approche intellectuelle, une tentative de dire et de transmettre une idée générale, qui reste justement une « idée », et qui se trouve par conséquent toujours en deçà de la conscience qu'il nous est donné de vivre grâce à la pratique.

De plus, il convient aussi ici de le préciser, parler de dualité et de non-dualité pouvant faire penser que cette distinction est encore une dualité, relève encore d'une conscience ordinaire séparatrice. Or, une telle réflexion n'est que le fruit du mental. En effet, dans ces moments où il nous est donné d'être plus conscients, comme un témoin silencieux sans préjugés ni *a priori*, cet état de conscience ne nie pas les dualismes, les forces opposées inhérentes à la nature, mais les englobe et les dépasse. Dans ces courts instants, il n'y a plus de dualités et de séparations, il y a simplement les choses telles qu'elles sont vraiment : non plus *moi ET le monde*, mais *moi DANS le monde*. La différence est fondamentale.

Dans l'état de conscience sophronique ou de conscience de soi, qui est en fait un acte d'attention, je ne regarde plus simplement le monde mais je me vois en train de regarder le monde ; l'objet de mon attention n'est plus simplement la chose regardée, mais simultanément et celle-ci et la perception même que j'en ai. Dans cet état de conscience bien singulier, sans commentaire intérieur, sans jugement, le sujet et l'objet perçus se révèlent sous un éclairage différent, sans surimposition illusoire de l'ego ; ils se révèlent *tels qu'ils sont* dans leurs « essences », dans leurs êtres réels et interdépendants, comme un tout auquel JE, la conscience-présence (la *connaissance*), participe harmonieusement, dans la félicité immuable d'une Union (yoga) éprouvée et réalisée.

Et ceci est un phénomène qui peut nous être donné à vivre, à tout un chacun et chacun à sa manière, mais dont aucune « phéno-description » ne pourrait fidèlement et exactement rendre compte, aussi poétique soit elle.



## LE PROCESSUS DE LA SOUFFRANCE (2)

Nous avons déjà évoqué sommairement le processus de la souffrance. Nous pourrions maintenant longuement épiloguer sur le sujet, chercher à argumenter et à donner des exemples, en citant ci et là penseurs et philosophes ayant disserté eux-mêmes là-dessus. Ceci ne manquerait certainement pas d'alimenter le tourbillon de nos pensées, et très certainement aussi, dans un même temps, de les nourrir de tout un tas d'informations intéressantes. C'était une possibilité, et rien n'empêche de lire des essais sur ce phénomène universel, surtout pour les confronter utilement à son propre vécu, en tentant toujours de l'améliorer.

Mais si nous considérons que nous sommes le « grand-livre » duquel nous pouvons tout apprendre et tout comprendre, notamment quant à la souffrance, alors peut-être mieux vaut ici aller à l'essentiel, et tenter de lire directement les choses en nous-mêmes, sans intermédiaire et sans filtre.

En observant directement le processus à l'œuvre, non seulement nous en comprenons les mécanismes par nous-mêmes, mais par le « simple » fait de le percevoir et de l'accepter, nous nous en désidentifions, nous le faisons disparaître sinon changer de nature.

C'est encore et toujours une question d'attention.

Je peux souffrir vraiment (moralement ou physiquement), et souffrir de souffrir vraiment, entraîné alors dans un infernal cercle vicieux de souffrances imaginaires. Évidemment, et c'est souvent le cas de tous, je peux aussi constamment m'« inventer » des souffrances, en râlant ou en m'apitoyant sans cesse sur moi-même pour de « petites choses », pour lesquelles je pourrais très bien ne pas me rendre agacé, nerveux, anxieux... Mais c'est ainsi, c'est automatique. Sans compter que nous y tenons dans la mesure où cela me donne l'illusion d'exister en parlant de « moi », de « mes malheurs », de « mes problèmes ».

Dès que cette attitude négative est perçue en soi-même, émerge alors un choix : celui de ne plus souffrir. Et c'est là qu'intervient le pouvoir de notre attention.

En règle générale, lorsque nous souffrons, et cela, quelles que soit l'origine et la nature de cette souffrance, nous donnons à cette souffrance toute notre attention, lui donnant ainsi de plus en plus de place : je souffre. L'objet de mon attention est la souffrance.

En revanche, je constate que si je change l'objet de mon attention, en la plaçant en partie sur moi-même, je change aussi la nature de ma souffrance : je ne souffre plus mais je me vois souffrir. La différence est capitale. Là encore, l'objet de mon attention n'est plus simplement la chose éprouvée, mais, simultanément, et celle-ci et la perception même que j'en ai. Si je ne fais pas de commentaire intérieur sur *ce qui est* (lequel me ferait basculer inévitablement dans le passé ou le futur), si je l'accepte dans l'instant présent, alors je peux percevoir les liens qui m'unissent à l'objet de la souffrance, et ainsi m'en détacher à la seule force de l'Attention.

Lors d'une séance de sophrologie ou de méditation, nous vivons et percevons directement, dans l'immédiateté de l'instant présent, les phénomènes qui apparaissent et disparaissent à notre conscience, dans la seule mesure où nous sommes reliés à la sensation de notre corps, ici, maintenant et tout entier, en observant ce qui est sans commentaires intérieurs ni *a priori*, avec le regard de celui qui découvre le monde comme si c'était la première fois. À mesure que se développe notre capacité d'attention, nous commençons à percevoir les mécanismes de réactions intérieurs, comment ils apparaissent et disparaissent. Ensuite, nous avons le choix d'y « adhérer » ou pas... En d'autres termes, de « rester » (de garder l'essentiel de notre attention) du côté de l'observateur (sans forme), plutôt que de ce qui est observé.

Et ceci est parfaitement vrai pour le phénomène de la souffrance. Qu'on le veuille ou non, la souffrance est inhérente à la condition humaine. La seule chose à faire finalement, réside *dans la manière de souffrir*, c'est-à-dire *dans le fait d'accepter consciemment ou pas* la souffrance réelle, afin que celle-ci ne dégénère pas en souffrance imaginaire créée par l'apitoiement, les pensées automatiques, et toutes ces attitudes automatiques que nous pouvons tenter de sacrifier...

Toutes les traditions spirituelles évoquent cette « présence », ce « témoin » conciliateur permettant de réaliser l'Unité par le dépassement du dualisme

sujet/objet; toutes nous disent que Celle-ci est déjà en nous et que c'est donc en nous et seulement en nous que nous pouvons La trouver; toutes prônent donc l'observation et la connaissance de soi pour y parvenir; mais toutes les voies insistent aussi sur le fait que pour y accéder, il faille d'abord apprendre à « séparer le subtil de l'épais », « trier le bon grain de l'ivraie », c'est-à-dire commencer par arrêter de « souffrir de souffrir », en apprenant à calmer son agitation permanente, ses tensions corporelles, ses émotions négatives et ses pensées vagabondes.

2 500 ans avant la naissance du Christ, le Bouddha, comme tant d'autres hommes connus ou inconnus, comprit comment se libérer de cette souffrance pour parvenir à la Réalisation. Dans *L'art de vivre*, William Hart en résume merveilleusement l'essentiel :

« [...] Si nous sommes conscients du point où commence le processus de réaction — c'est-à-dire si nous sommes conscients de la sensation — nous pouvons choisir de ne laisser aucune réaction se produire ou s'intensifier. Nous observons la sensation sans réagir, sans l'aimer ou ne pas l'aimer. Elle n'a alors aucune chance de se développer en désir ou aversion, en une émotion puissante pouvant nous submerger; elle apparaît et disparaît, c'est tout. L'esprit reste équilibré, paisible. [...] Cette capacité de ne pas réagir est très précieuse. Pendant les moments où nous sommes conscients des sensations dans le corps et maintenons en même temps l'équanimité, l'esprit est libre. Au début, ce ne seront peut-être que quelques moments dans la session de méditation et, le reste du temps, l'esprit demeure immergé dans la vieille habitude de réaction aux sensations, la vieille ronde de désir avide, d'aversion et de misère. Mais avec la répétition de la pratique, ces quelques brefs instants deviendront des secondes, puis deviendront des minutes, jusqu'à ce que la vieille habitude de réaction soit finalement brisée et que l'esprit demeure continuellement dans la paix. Voilà comment un terme peut être mis à la souffrance. »

Il n'y a pas de secret. Nous pouvons tourner les choses dans tous les sens, il n'y a pas d'autre alternative que l'effort et la pratique (sinon de rester dans le schéma classique de la souffrance). Par effort, nous ne signifions pas qu'il faille « lutter contre » quelque chose que nous ne pouvons absolument pas éviter et qui nous arrive; c'est plutôt un effort de lâcher prise, une forme

d'abandon à ce *qui* est tout en acceptant de la vivre volontairement (dans la mesure où nous n'avons pas d'autres possibilités), en s'observant sans juger, en présence, sans identification.

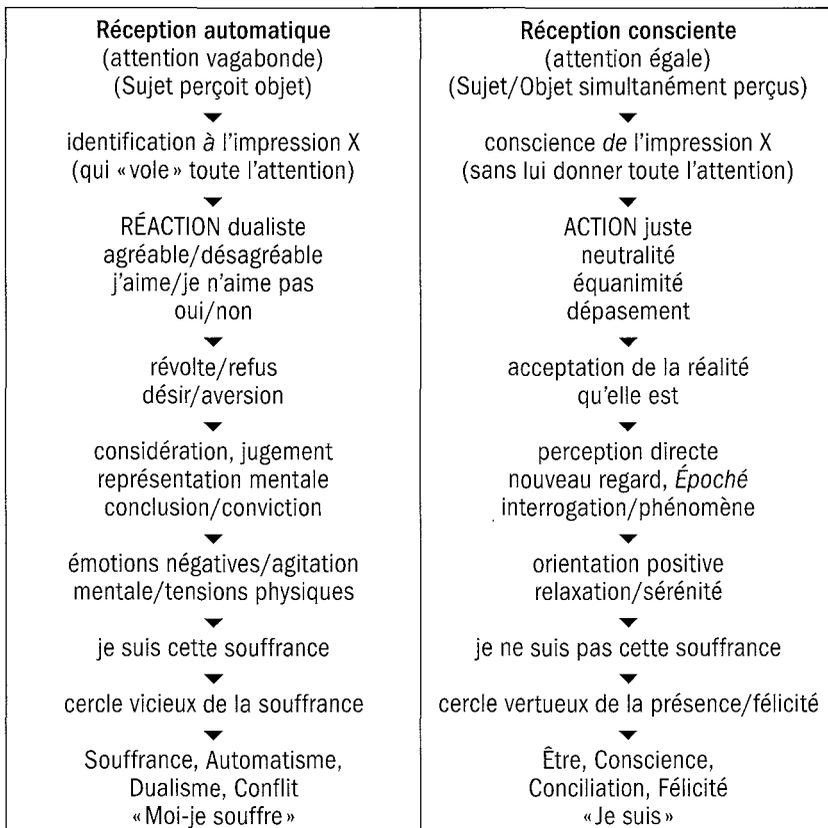
Le témoin calme et silencieux qui observe, qui est « conscience de », ne souffre pas.

### Le processus de la souffrance

« Évènement » / « Objet » + système sensoriel du sujet

#### IMPRESSION/SENSATION

[Point de contact avec le monde et lien corps-esprit]





# DE LA CONSCIENCE DU CORPS AU CORPS DE L'ÉCRITURE

*« Il faut commencer par éprouver  
ce qu'on veut exprimer. »*

*Vincent Van Gogh*

Il est vivement conseillé, en sophrologie, de réaliser une description orale, écrite ou picturale, des phénomènes (du grec *phainomena*, « phénomènes célestes », de *phainesthai* « apparaître ») apparus durant la sophronisation à la conscience du sujet (sons, couleurs, sensations, émotions, images... etc.), toujours sans chercher à les interpréter ni à les analyser (*Épokhè*), en tentant de le décrire à l'instant même où il apparaît et se constitue, au risque de tomber dans l'interprétation et la représentation mentale, et ainsi en déformer la signification réelle.

En gardant ce « nouveau regard » (*Épokhè*), le phénomène ne sera pas jugé « positif » ou « négatif », il sera simplement ce *qu'il est* : un phénomène, une présence, une réalité existante. Il n'est pas vécu ordinairement mais consciemment, dans la rencontre corps-esprit, d'où la notion de « vivance phronique » qui, dans l'instant, n'est fondamentalement pas un « état » mais un acte conscient<sup>1</sup>. Avec l'entraînement, les phénomènes corporels, sensitifs, seront d'abord les plus faciles à identifier dans leur apparition ; mais très vite, grâce à la pratique, nous découvrons aussi comment apparaissent les phénomènes émotionnels, perceptifs et ceux liés aux pensées. La souffrance elle-même, comme nous l'avons évoquée précédemment, apparaîtra

---

1. À ce propos, voir : Pierre Bonnasse, « L'éveil est un acte », in *René Daumal ou le perpétuel incandescent* (ouvrage collectif), Le Bois d'Orion, 2008.

elle aussi comme un phénomène, duquel il deviendra peu à peu possible de se détacher, sans entrer dans le cercle vicieux et douloureux d'une imagination souvent morbide.

C'est donc un excellent exercice, sinon fondamental, de tenir un cahier de « phénodescriptions » (spécialement prévu à cet effet), non seulement à partir des séances proprement dites, mais aussi par rapport aux événements survenus durant la journée, comme nos façons de réagir et d'appréhender nos activités quotidiennes avec un regard différent. Ainsi, en collectant les phénomènes vécus dans un journal, il nous est ensuite possible de noter les changements positifs qui apparaissent dans notre quotidien et d'évaluer, d'une certaine manière, notre progression, les étapes franchies et celles à franchir encore, en restant conscient du point où nous sommes.

Est-ce que j'éprouve toujours autant d'émotions négatives ? Est-ce que mes pensées sont toujours aussi agitées ? Est-ce que j'éprouve plus de calme ? Suis-je moins en réaction face aux événements qui m'arrivent ? Quels sont mes objectifs, mes buts, à court, long et moyen terme ? Comment puis-je dépasser mon état de conscience ordinaire ? Que se passe-t-il en moi ? De quelle façon les choses se passent ? De quoi suis-je conscient ? Combien de temps et combien de fois par jour ? Suis-je un peu plus « attentif » qu'avant à mes sensations corporelles ? etc.

Là encore, même pendant la rédaction de nos « vivances », il ne faut en aucun cas porter de jugement négatif ni sur ce que nous avons vécu ni sur nous-mêmes. Sentir et constater une progression positive est une chose, (se) juger en est une autre. Il nous faut accepter *ce qui est*, puis, dans le cadre des phénodescriptions, tenter de le rapporter avec la plus grande fidélité et sincérité possible, en évitant de laisser notre imagination s'emparer et déformer les phénomènes.

La pratique de ce « nouveau regard », additionnée à l'exercice de la « phénodescription », permet de court-circuiter les automatismes habituels qui consistent à toujours chercher à reconnaître plutôt qu'à *connaître*, à expliquer

plutôt qu'à *vivre avec attention*, à comprendre intellectuellement plutôt que par un *effort conscient* visant à l'intégration des facultés de l'être et à la perception directe. Évidemment, ceci demande une capacité d'attention accrue, dépassant notre attention ordinaire et vagabonde, d'où la nécessité de l'entraînement quotidien, participant un peu plus chaque jour, avec chacun de nos efforts, de nos actes, à développer notre concentration, notre attention et notre état de conscience.

À partir des phénodescriptions écrites, il est ensuite possible d'amorcer, pour ceux qui le souhaitent, un travail d'écriture différent, un « yoga de la parole » dans lequel, toujours avec un effort d'attention visant à unir le corps et l'esprit, nous pouvons utiliser la création artistique comme un moyen d'expression des phénomènes corporels, émotionnels et mentaux, afin d'accéder à une meilleure connaissance de soi, tout en participant à se libérer de certaines tensions persistantes. L'Art devient ainsi au service de la connaissance et de notre évolution, et la forme, le style, est ici au service du sens et de la compréhension, comme un véritable outil de pouvoir.

Par exemple, ceci n'est en aucun cas limitatif, nous pouvons utiliser le protocole suivant :

- a) Faire une séance de sophrologie, au calme.
- b) Rédiger la phénodescription, telle que les phénomènes sont apparus à la conscience, sans jugement ni ajouts d'interprétation. Ceci constitue la matière brute sur laquelle, selon cette logique de création artistique, nous allons pouvoir travailler. Le procédé découle lui-même d'une logique alchimique dans la mesure où il va s'agir de transformer la matière « grossière » en matière plus « subtile ». « Donne-moi de la boue et j'en ferai de l'or », écrivait Baudelaire. Dans cette première étape d'écriture, qui est en fait la seconde étape du processus global, la pensée intervient afin d'« habiller » les phénomènes avec des images et des mots.
- c) Ensuite, le travail peut se porter sur le rythme et le mouvement des phrases, comme si nous voulions insuffler notre propre respiration au texte, et ainsi lui donner vie.

- d) L'étape suivante consiste à unir le son et le sens, en veillant au choix des mots, au fait qu'ils soient pour nous le plus possible en adéquation avec la réalité qu'ils désignent, fût-ce en utilisant des métaphores...
- e) Puis, conformément à la poésie hindoue, de travailler sur l'ornement, en créant des résonances et une musicalité significatives, à l'aide de certains procédés poétiques tels que les allitérations ou les rimes.
- f) Puis on corrige les fautes, on finit de « tailler le diamant », de travailler le texte.
- g) Et maintenant, on relit, on contemple. Le texte a-t-il la même saveur que mon expérience ? Si quelqu'un d'autre le lit, partage-t-il exactement le même goût ?

Soyez présent à chaque mot comme à vous-mêmes, en essayant toujours d'en éprouver le contenu avec la masse de votre être (avec l'idée, le sentiment et la sensation), avec votre conscience en éveil...

Le résultat sert-il mon intention initiale ? Confrontez. Souriez.

Relâcher le visage, les épaules et les bras...



# LA PAROLE MAGIQUE

*« Qui ne connaît pas le pouvoir des mots  
ne peut connaître les hommes. »*

*Confucius*

Au commencement était la Parole...

« On soigne l'âme par des formules magiques, et cette magie, ce sont les beaux discours. Ils font germer dans les âmes la sagesse et, une fois qu'elle y est développée et établie, il est facile de procurer la santé à la tête et au reste du corps. »

Ces paroles de Socrate dans *Le Dialogue du Charmide* résument bien l'intention du sophrologue.

Selon Alfonso Caycedo, le *Terpnos Logos* est « la façon verbale basée sur la persuasion, le ton harmonieux, etc., avec lequel le sophrologue dirige la sophronisation ».

D'origine grecque et spécifique à la sophrologie, ce terme désigne l'action verbale et la manière dont la parole du sophrologue s'adresse au patient.

La voix a le pouvoir d'induire la confiance, le relâchement, la relaxation, le calme, le bien-être et l'adhésion.

La parole du sophrologue exerce une double action : elle permet au patient de fixer une part de son attention sur cette parole, et simultanément de se concentrer sur ce qu'il est en train de vivre pendant la séance. Elle agit ainsi directement sur son état de conscience.

Elle permet une présence au temps dans toute sa tridimensionalité (passé/présent/futur), parfaitement inscrite dans l'ici et maintenant grâce à l'attention portée aux sensations corporelles, tout en créant l'alliance entre le sophrologue et son patient, à la différence de la « soumission » hypnotique et du transfert psychanalytique. Pendant la séance proprement dite

(outre l'anamnèse et le « feedback » d'après la séance), l'analyste écoute, le sophrologue parle.

Mais, dans tous les cas, rien n'est donné « gratuitement », et la progression dépend encore et toujours des intentions, de la volonté et des propres efforts du sujet concerné.

Dans la seconde partie de cet ouvrage sont exposées plusieurs techniques de sophronisation, à partir desquelles chaque lecteur pourra facilement composer son propre *Terpnos Logos*, s'enregistrer puis se laisser guider par sa propre voix et son propre « sophrologue intérieur »...



# LES POSTURES DE LA PRÉSENCE

*« La véritable posture, c'est de demeurer dans le Soi. »*

*Ramana Mahârshi*

La sophrologie utilise des postures très simples et très naturelles, réalisables par n'importe quelle personne, jeune ou plus âgée.

Avec l'entraînement, nous pouvons constater que le fait de pratiquer, pendant les séances, avec ces postures naturelles, corrige considérablement notre manière de nous tenir dans la vie. Nous nous tenons plus droit, avec moins de tensions, ce qui a pour effet d'accentuer notre présence, le calme de notre respiration, la conscience du schéma corporel, et par conséquent favorise une « nouvelle quotidienneté » qui peut se ressentir à tous les niveaux de l'existence, aussi bien personnel que professionnel. En « habitant » un corps qui se tient bien et détendu, nous changeons aussi nos processus de réactions émotionnels et de pensées.

## L'HOMME DEBOUT

www.sophrologie.com

L'homme debout,  
conscient de sa verticalité d'être humain,  
trait d'union entre la terre  
et le ciel... (RDC)





Bras levé vers le ciel et tête légèrement en arrière,  
captant l'énergie de l'univers... (RDC IV)



En train de marcher, conscient de l'axe vertical  
et de la gravité, avec un « nouveau regard » sur lui-même  
et le monde, sans préjugés ni *a priori*... (RDC III & IV)

## POSTURE ASSISE

© 2011 - 2012 - 2013 - 2014 - 2015 - 2016 - 2017 - 2018 - 2019 - 2020 - 2021 - 2022 - 2023 - 2024 - 2025

La posture assise, mains sur les cuisses, dos bien droit et menton légèrement rentré, sans tension, le bassin légèrement plus haut que les genoux, est la posture dite du « Pharaon » ou dite « Isocay », qui favorise le travail sur la conscience...



## POSTURE ALLONGÉE

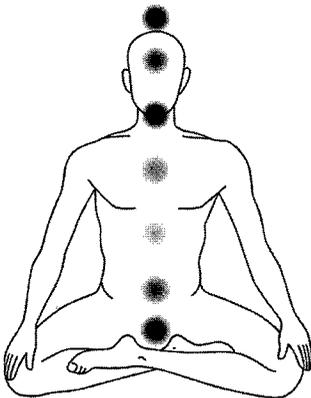
शवासना

La posture allongée sur le dos, dite du « cadavre » ou « shavasana » en yoga, paume vers le ciel, favorise la détente, la relaxation et... le sommeil ; c'est pourquoi, bien qu'il n'y ait pas de « règles absolues », la sophrologie se pratique aujourd'hui plutôt en posture assise, afin de conserver un degré élevé d'attention et de vigilance, même « au bord du sommeil »...



## POSTURE DU LOTUS FACILE (EASY POSE)

शुद्ध लोटस



La posture *easy pose*, colonne vertébrale bien droite, menton légèrement rentré, mains sur les cuisses ou posées l'une sur l'autre sous le nombril, est la posture universelle de la méditation. Les points de contacts (fessiers et genoux) donnent une grande stabilité à la posture, et le bassin légèrement au-dessus des genoux (grâce à un coussin) permet de maintenir le dos bien droit sans tension inutile...

## POSTURES EN COUPLE (SHIVA/SHAKTI)

En posture de méditation (lotus facile), les genoux (peut-être aussi les mains) touchent ceux du partenaire... Conscience de sa présence et de celle de l'autre, attentif aux énergies qui circulent entre le ciel et la terre, entre l'homme et la femme...

Dos à dos avec son partenaire (en lotus facile), en contact au niveau de la colonne lombaire, conscience de l'énergie qui remonte du bassin à la tête par la colonne vertébrale, et de celle qui descend, de la force conciliatrice qui unit Shiva et Shakti...

## DEUXIÈME PARTIE

# PRATIQUE ET CONNAISSANCE: EXERCICES CLÉS

*« La réalisation réside dans la pratique. »*

BOUDDHA

*« Le corps visible et tangible ne peut vous amener à l'Être.  
Ce n'est qu'une enveloppe, ou plutôt une perception limitée  
et déformée d'une réalité plus profonde...  
Dans votre état naturel de rapport intime avec l'Être,  
cette réalité plus profonde est ressentie à chaque instant :  
c'est le corps subtil et invisible, la présence qui vous anime.  
Alors habiter son corps, c'est sentir le corps de l'intérieur, sentir  
la vie en vous et par conséquent, découvrir que vous êtes autre  
chose au-delà de la forme extérieure. Mais ce n'est que le début  
d'un voyage qui vous amènera encore plus profondément  
vers un monde de paix et de grand calme,  
mais aussi de grande force et de vie intense... »*

Eckhart TOLLE





# À PROPOS DES DEUX CATÉGORIES D'EXERCICES DANS L'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN

Comme pour le musicien, l'écrivain ou toutes autres activités humaines, la clé du succès, du progrès et de la réussite passe en sophrologie par l'**entraînement** quotidien, par la pratique et la répétition, par l'action, autrement dit par un **travail sur soi** aussi régulier que rigoureux.

« Il est impossible d'avoir quelque chose pour rien, écrivait Aldous Huxley. Le bonheur, il faut le payer. »

Autrement dit, il n'y a pas de recette miracle pour développer sa conscience et son potentiel : il n'y a que l'exercice, la répétition des séances qui permettent d'activer et de développer la « Vivance », c'est-à-dire d'activer l'expérience de la rencontre profonde entre le corps et l'esprit, entre le corps (les sensations), la pensée (les idées), les émotions (les affects).

En d'autres termes, l'entraînement régulier permet de vivre avec une attention accrue tous les phénomènes qui viennent à la conscience pendant les séances de sophrologie.

L'objectif étant, bien évidemment, l'intégration à tous les moments de la vie quotidienne.

Le travail sur l'attention, sur la conscience, sur la perception, permet d'appréhender soi-même et le monde d'une façon différente, sans jugements, sans *a priori* et dualismes.

Par l'harmonisation des fonctions mentales, affectives et motrices, ce travail permet non seulement de vivre son quotidien de façon plus sereine, plus

libre et plus efficace, avec une action directe sur les choses telles qu'elles sont afin que chacun devienne le maître de sa propre existence (sinon afin que chacun l'accepte), mais aussi, d'aller au-delà de ce que nous connaissons et croyons connaître, vers cet espace absolu de la conscience, intemporel et illimité, dont le seul contact, même éphémère, suffit à nous donner le goût *divin* du bonheur sans cause, de la joie infinie et de la liberté intérieure.

Non seulement cette intégration permet d'aborder sereinement et avec plus d'efficacité les épreuves du quotidien, tant sur le plan personnel que professionnel, mais elle permet aussi et surtout, grâce à la multiplication des petits efforts quasi permanents, une progression beaucoup plus rapide de notre état de conscience.

Nous pouvons ainsi classer les exercices de l'entraînement en deux catégories « actives », l'une soutenant efficacement l'autre.

D'abord, que ce soit en sophrologie comme dans les techniques de méditations orientales et occidentales, il convient de distinguer les techniques qui se pratiquent « au calme », dans le silence et le recueillement, momentanément à l'écart de l'agitation ordinaire extérieure, et qui préparent le pratiquant aux efforts qui doivent être entrepris tout au long de la journée.

Ces techniques se pratiquent dans des conditions appropriées pour développer certaines possibilités, en focalisant tranquillement et profondément sur des points bien précis.

Ces exercices se pratiquent généralement dans une position assise. Ils constituent un point d'*ancrage* (mais non figé, les choses étant à chaque instant différentes), dans la relaxation et la sensation du corps détendu notamment, indispensable à toute pratique.

À cette catégorie se rattachent toutes les techniques de méditations, la base fondamentale étant l'observation de la respiration et des sensations corporelles — point de contact entre l'homme et le monde, entre le corps et l'esprit.

Qu'est-ce la méditation, si ce n'est avant tout *faire attention* et/pour s'ouvrir, et être perméable à *ce qui est* au-dedans comme au-dehors de nous ? Disponible à voir la réalité telle qu'elle est, dans sa Totalité ?

Dans la deuxième catégorie d'« exercices » (ou d'« attitudes conscientes »), que nous traiterons dans un second temps, on retrouve tous les exercices qui peuvent être réalisés *simultanément* à toutes les activités quotidiennes, sans être « coupé du monde ».

Ces exercices d'attention intentionnelle, qui peuvent s'ajouter à n'importe quelle activité ordinaire, permettent de réaliser un véritable travail sur soi, quasi constant, et donc une « progression » beaucoup plus rapide.

Ils permettent un travail simultané, « corps-esprit », sur les trois fonctions humaines que sont la pensée, l'émotion et le corps, en donnant un goût nouveau à tout et chaque chose.

Mais sans l'entraînement préparatoire réalisé par les techniques de relaxation, de sophronisation ou de méditations assises, cette intégration est extrêmement difficile sinon impossible.

Concrètement, les exercices relevant de la seconde partie sont aussi une sorte de test, une façon efficace de nous mettre à l'épreuve de la vie, de constater ou pas des changements dans nos mécanismes de réactions intérieures. C'est peut-être cette tentative d'adaptation et d'intégration, cette mise à l'épreuve, qui nous donnera précisément la mesure de nos progrès et de notre être intérieur.

Suis-je toujours aussi facilement énervé et agacé, irrité et agité, face aux situations que je rencontre, ou suis-je plus serein et calme, plus apte à apporter une réponse juste à ces différentes situations ?

Ne reste maintenant qu'à travailler sans rien attendre car tout est là, dans l'éternité de l'instant présent.

Vous pouvez très bien d'ores et déjà revenir ici et maintenant, à la conscience de votre respiration, à veiller à tenir votre colonne vertébrale bien droite, en relâchant le visage, les épaules et les bras...





## LES TECHNIQUES PRÉPARATOIRES : L'ENTRAÎNEMENT AU « CALME »

Les *sophro-méditations* décrites ci-après rassemblent plusieurs techniques fondamentales directement inspirées de la sophrologie, du bouddhisme tibétain, du zen et de diverses formes traditionnelles de yoga.

Pour votre pratique quotidienne, nous vous conseillons de rédiger vos propres *Terpnos-Logos* à l'aide de ces descriptions, en employant le « je », le « tu » ou le « vous », puis de vous enregistrer en lisant très calmement, et en respectant les temps de pause. Ensuite, laissez-vous guider par le son de votre propre voix... Vous faciliterez ainsi l'intégration des différentes techniques.

Si vous les pratiquez assidûment, vous obtiendrez des résultats rapides et aisément palpables.

Cela dit, souvenez-vous bien que l'impatience est l'un des principaux obstacles à notre progression. Un bon conseil : n'attendez rien, et contentez-vous de pratiquer sans rien changer à votre vie quotidienne, si ce n'est, peut-être, de vous lever un quart d'heure plus tôt pour pratiquer dans le calme. Cela peut sembler paradoxal mais la non-attente est essentielle dans la mesure où l'attente, en vous projetant dans un futur qui n'existe pas, détourne du présent, ici et maintenant.

Profitez simplement des instants où vous vous retrouvez au calme avec vous-même, et considérez-les déjà comme de précieux cadeaux. Le reste vous sera donné de surcroît.

Par « ne rien changer à votre vie quotidienne », nous entendons par là que les bonnes dispositions (que nous avons l'habitude de prendre au nouvel an ou le jour de notre anniversaire) ne tiennent jamais très longtemps, dans

la mesure où nous voulons toujours en faire trop, et que finalement, n'ayant pas la volonté suffisante pour assumer nos choix, nous n'en faisons finalement jamais assez. Donc plutôt que de vouloir en faire beaucoup, faites-en un peu, ce qui sera toujours mieux que rien. Et puis, beaucoup commence toujours par un peu, non ?

Vivez comme vous en avez l'habitude mais essayez seulement de trouver un moment, de préférence le matin, mais ce n'est pas une obligation, pour pratiquer votre séance. La séance du matin a la vertu de mettre en bonne condition pour le reste de la journée, en constituant un bon « ancrage » dans le calme et la relaxation, donc une bonne préparation pour aborder sereinement la suite.

Évidemment, nous trouvons toujours une bonne excuse pour dire que nous n'avons pas le temps, mais si vous êtes un peu honnête avec vous-mêmes, vous savez bien que n'importe qui peut trouver un petit quart d'heure pour s'asseoir en silence.

C'est ce petit quart d'heure qui pourtant changera tout et qui transformera positivement votre vie.

Au départ, vous aurez certainement quelques difficultés à vous concentrer. C'est normal. Mais avec un peu de pratique, ces difficultés deviendront autant de petits bonheurs que vous vous surprendrez à vivre et aimer vivre, à prolonger et à cultiver.

Voici dix exercices qui suivent une progression logique. Commencez donc par le premier, et pratiquez-le pendant une semaine, tous les jours sans faute, au moins une fois. Puis, si « vous le sentez bien », passez au suivant. Une technique par semaine. Dans dix semaines (soixante-dix jours), quelque chose en vous aura déjà changé. Cela dit, rien n'est définitivement acquis, et l'important reste encore dans le processus engendré par la pratique et les efforts quotidiens.

Ces dix exercices réunissent les pratiques considérées comme les plus essentielles dans nombre de traditions. Elles permettent de travailler directement sur le développement de la conscience et de l'attention, en apprenant

progressivement à canaliser et à diriger certaines énergies vitales en vous-mêmes, sinon à y devenir plus sensible.

Les exercices 1 à 3 incluent les « trois techniques clés » de la sophrologie : une fois que chacune d'entre elles sera intégrée séparément et dans le détail grâce à un entraînement régulier, elles seront pratiquées de manière beaucoup plus rapide et dans un laps de temps plus réduit avec la même efficacité, et précéderont toutes les autres techniques, en guise de préparation à des tentatives plus poussées.

Si au départ il vous faut trois minutes pour parvenir à avoir difficilement la sensation de votre pied, avec l'entraînement, une fraction de seconde sera suffisante. Vous pourrez ainsi travailler de plus en plus en profondeur, avec naturellement des résultats de plus en plus efficaces.

C'est pourquoi il est vivement conseillé de faire les exercices dans l'ordre, de la même façon (mais plus rapidement !) qu'un musicien apprend d'abord le solfège et des mélodies simples, avant de jouer une partition complexe de Jean-Sébastien Bach.

## **SOMMAIRE DES EXERCICES ET EXEMPLE DE PROGRAMME SUR DIX SEMAINES**

—•••••—

1. Relaxation et sensation de soi.
2. Déplacement du négatif.
3. Activation des énergies.
4. La respiration synchronique positive.
5. Le geste ancrage.
6. Concentration sur objet et attention « divisée ».
7. Le remplissage.

8. La bulle électromagnétique.
9. Sophro-attraction.
10. Sophro-contemplation.

## **1. Relaxation et sensation de soi**

La relaxation est l'étape préalable et nécessaire à tout travail sur soi, et de façon plus générale, à tout travail efficace, qu'il soit intellectuel, physique ou émotionnel, puisqu'elle permet d'économiser, de canaliser et de cultiver son énergie – sans la perdre inutilement et notamment dans les multiples tensions musculaires inconscientes.

Plus calme, plus serein, il est plus facile d'agir sans réagir, de faire les bons choix, et le tout, avec la plus grande efficacité.

À l'inverse, l'agitation et les tensions, et cela sur les trois plans de l'être, sont à considérer comme un grave barrage à l'évolution personnelle. Considérons donc cet exercice – que l'on pourrait qualifier de « tout-terrain » puisque praticable partout ! – comme la base indispensable à tout travail, sinon comme l'alpha et l'oméga sur toute entreprise psychocorporelle.

Ne croyez pas que la relaxation est une pratique pour les seuls débutants : la relaxation est sans fin, et avec la pratique et l'élargissement de votre champ de conscience, vous apprendrez à relaxer certains muscles dont vous avez toujours ignoré l'existence...

Essayez, à chaque séance, d'aller de plus en plus « profond » dans la sensation de votre corps (au début vous sentirez la peau, puis les muscles, les organes, les épithéliaux, la circulation sanguine, la température...), en commençant par la tête, jusqu'au bout des pieds.

Si des pensées apparaissent, revenez à la conscience de votre respiration puis à la sensation de votre corps détendu ; si besoin, rouvrez vos yeux quelques instants, puis refermez-les doucement.

Vous noterez qu'il est impossible de relaxer un muscle dont vous n'avez pas conscience : d'abord la prise de contact, la conscience d'une zone, puis la relaxation. Ainsi, vous découvrirez une sensation nouvelle, plus profonde.

Vous constaterez, en pratiquant régulièrement cet exercice, à quel point vous ne connaissiez pas votre corps, ses différents muscles et les liens qui les unissent.

Vous verrez que, dans notre état ordinaire, nous ne sommes pas conscients de nous-mêmes – des parties les plus infimes comme du tout. Sachez qu'il est aussi possible que vous vous endormissiez pendant ou après l'exercice : une relaxation profonde agit sur le système nerveux et donc favorise le sommeil. Faites l'exercice une fois par jour pendant quinze minutes environ. En ouvrant les yeux, ne vous précipitez pas : respirez trois fois profondément, regardez autour de vous, appréciez votre état, relevez-vous calmement et essayez ensuite d'éviter toutes tensions musculaires inutiles.

Dès que l'occasion vous est donnée dans la journée, relaxez-vous, détendez vos muscles et veillez à calmer votre respiration.

Avec l'expérience, quelques minutes suffiront à produire une relaxation complète et profonde de tout votre corps ; de plus, la faculté d'être spontanément conscient de son corps (ou d'une partie) lorsque vous le voulez (et lorsque vous vous le rappellerez) se révélera être d'une aide on ne peut plus précieuse dans le travail sur soi, dans la mesure où, pour « agir » directement (c'est-à-dire diriger son attention en canalisant précisément son effort) sur les pensées et les émotions (le plus difficile), il faut avant toute chose savoir efficacement « agir » sur son corps.

Et vous constaterez aussi aisément qu'en vous libérant de certaines tensions musculaires, vous vous libérerez simultanément de certaines tensions mentales et émotionnelles.

Car telle émotion particulière induit précisément telle ou telle pensée ou telle ou telle tension musculaire. Des mouvements précipités entraîneront anxiété et impatience, et *vice versa*. Tout est inextricablement lié dans la machine humaine et c'est bien là le but préliminaire de ce travail intérieur que d'en comprendre les mécanismes pour la faire ensuite fonctionner à son meilleur rendement.

Vous serez étonné de voir que, en relaxant simplement correctement les muscles de la face et de la nuque, les pensées négatives s'estompent et les émotions changent (un front plissé et des sourcils froncés traduisent toujours une agitation mentale : en les relaxant et donc en portant son attention sur cette zone, les pensées se calment ! À l'inverse, vouloir diriger son

attention sur ses pensées pour défroncer les sourcils est beaucoup plus difficile, inutile donc de perdre son énergie !).

La relaxation, en élevant votre capacité de concentration et d'attention, vous préparera et vous mènera à la méditation puis à la contemplation. Plus vous pratiquerez et plus vous serez capable de rapidement vous relaxer.

Au départ, quinze minutes ne seront peut-être par suffisantes pour relaxer et sentir entièrement votre corps ; avec la pratique, une seule seconde suffira pour le faire.

Vous remarquerez que le fait de prendre conscience des tensions du visage (les plis du front par exemple) et de les relâcher favorise généralement une détente rapide de tout le corps.

Le fait de « souffler » (intérieurement) dans le muscle à l'expiration permet aussi d'en accroître considérablement sa détente et sa sensation.

S'il est préférable de faire une séance le matin pour commencer la journée du « bon pied » et créer un ancrage favorable, vous pourrez aussi refaire cet exercice dans votre lit, en position couchée, pour vous endormir plus facilement avec la sensation de vous-même parfaitement détendu, en ayant conscience de la forme globale de tout votre corps relâché : sentez-vous attiré par la gravité... À chaque expiration, vous vous enfoncez de plus en plus dans le sommeil...

Observez, comme si vous étiez un simple témoin, la sensation de votre corps tout entier, et tous les phénomènes qui apparaissent à votre conscience, sans prendre part, sans commentaires ni jugements. Soyez simplement « témoin » de *ce qui se passe*.

### **Protocole détaillé**

- ☉ En position assise, confortable, le dos bien droit, le menton légèrement rentré, les mains sur les cuisses, les yeux fermés (même fermés, vos yeux sont inclinés à quarante-cinq degrés vers le bas car cette position oculaire ne demande aucun effort).
- ☉ Faire trois grandes respirations en accentuant la sensation de détente générale et la conscience de la gravité à chaque expiration.
- ☉ Conscience des points d'appuis du corps (bas du dos, fessiers, pieds, talons, mains et vêtements sur la peau).

- ☉ Sentir et relâcher chaque partie du corps « système » par « système », du sommet de la tête au bout des pieds, en accentuant la relaxation à chaque douce expiration :

**S1.** Front, défroncez les sourcils, soyez présent dans vos yeux, globes oculaires, muscles autour des yeux et derrière, paupières, région des tempes, oreilles, joues, décrivez la mâchoire, langue, lèvres, ailes nez, maxillaire inférieur plus lourd, bouche, menton, visage, crâne, cuir chevelu... Conscience de la forme de toute la tête, sans tension.

**S2.** Nuque, devant du cou et régions latérales, épaules naturellement attirées par la pesanteur terrestre... la face externe des bras, coudes, avant-bras, poignets, mains, dix doigts jusqu'au bout des doigts... Conscience de la forme du cou, nuque, colonne cervicale, épaules, parties externes bras..., sans tension.

**S3.** Thorax, muscles paroi thoracique, intercostaux, pectoraux; dos, partie dorsale de la colonne vertébrale... Face interne des bras, membres supérieurs, diaphragme à la limite abdomen/thorax (conscience de son mouvement, du massage qu'il procure au plexus solaire), muscle clé de la respiration... Respiration déjà plus calme, naturelle, plus régulière, peut-être abdominale... Sentir le poids de la masse pectorale. Conscience de la forme du troisième système, en train de se détendre.

**S4.** Ventre et ceinture abdominale, muscles se soulèvent, respiration plus naturelle... Région lombaire, muscles colonne lombaire, effacer cambrure source de tensions. Conscience de la forme du quatrième système, relaxé.

**S5.** Bas-ventre, bassin, zone pelvienne, fessiers, hanches, périnée, organes génitaux, cuisses, muscles superficiels et profonds, face antérieure et postérieure, libérer genoux, jambes, mollets s'étalent, chevilles, pieds (dessus et dessous) jusqu'au bout des orteils. Conscience de la forme du cinquième système, sensation de toute la masse inférieure du corps en train de se détendre.

**MEGA-S.** Conscience de l'ensemble du corps sans tension, de la colonne vertébrale – trait d'union entre le ciel et la terre. Vivre sereinement sa forme, la peau, les muscles, détente globale, équilibre, respiration, présence... Vivre forme corps relâché, respiration calme et harmonieuse. Actif dans la conscience...

- ☉ **Vivre le bonheur de la relaxation : ressentir** paix, bonheur, harmonie, sérénité, confort de la détente, vivre sensations du corps dans cet instant privilégié, conscience des impressions (chaleurs, lourdeurs, fourmillements, picotements...).
- ☉ **Désynchronisation. Faire trois grandes respirations** pour doucement réactiver la tension musculaire, puis bouger doucement, des pieds à la tête. Ce n'est pas un retour au point initial mais une reprise nouvelle avec un capital d'harmonie et de forces puisées en vous-même pour les heures à venir. Reprendre ses activités ordinaires en tentant de garder ce goût nouveau de vous-mêmes, cette sensation du corps détendu.

### ***Pour aller plus loin***

Pour approfondir l'état de relaxation, il est aussi possible de vivre consciemment une ou plusieurs des six sensations de base retenues par Schultz dans son « training autogène » :

- la pesanteur, le poids, la relaxation musculaire ;
- la chaleur, la relaxation vasculaire ;
- la respiration, la régulation respiratoire ;
- le battement cardiaque, le cœur et la régulation cardiaque ;
- la chaleur du plexus solaire, la régulation des organes abdominaux ;
- le front frais, la régulation céphalique.

Il est aussi possible d'accroître la relaxation et la sensation positive en travaillant aux niveaux :

- tissulaire : la peau et les épithéliaux ;
- musculaire : les muscles ;
- osseux : les os ;
- organique : les organes vitaux.

Pour la totalisation et la relaxation au niveau du « méga-système », c'est-à-dire de tout le corps en entier :

- conscience de la colonne vertébrale, de sa verticalité, de l'énergie qui circule comme la sève dans un arbre...

NB : la relaxation est sans fin. À chaque séance, nous découvrons de nouveaux degrés de détente et d'harmonie, nous devenons conscients de plus en plus de « choses »...

## 2. Déplacement du négatif

La seconde « technique clé » de la sophrologie dite « caycédienne » permet de focaliser sur l'évacuation des tensions « négatives », qu'elles soient corporelles, mentales ou émotionnelles, les unes inextricablement liées aux autres.

Après avoir pris conscience de la forme et relaxé les différents « systèmes », en focalisant préalablement et directement sur les points d'intégration correspondant à chaque système (front, thyroïde, sternum, ombilic, bas-ventre, colonne vertébrale pour tout le corps), de façon un peu plus rapide que précédemment (exercice n° 1 en abrégé), il convient, toujours dans cet ordre logique, de se concentrer (éventuellement en y emmenant les mains) sur chaque point d'intégration à l'inspiration ; puis, d'exercer une légère tension musculaire sur la zone concernée en rétention d'air, en repérant systématiquement les petites « tensions » qui subsistent (perception des zones de pression, tension, tiraillement, fourmillement, inconfort, stress), avant d'expirer puissamment en « envoyant » les résidus négatifs vers l'extérieur. Puis de se relaxer, en pause d'intégration, conscient de la détente, en continuant d'évacuer le négatif avec la respiration calme et naturelle.

La séquence respiratoire utilisée est appelée « IRTER », Inspiration, Rétention, Tension, Expulsion (expiration), Relaxation.

Les tensions physiques étant inextricablement liées aux tensions émotionnelles et mentales, la relaxation corporelle entraînera une détente générale de l'être tout entier.

C'est une excellente technique antistress pour ceux qui n'ont pas l'habitude de méditer et qui ne savent pas encore correctement se relaxer.

En évacuant les tensions négatives, sinon en les mettant à distance par la prise de conscience, le corps et l'esprit deviennent plus disponibles pour accueillir le positif et effectuer un travail d'un autre ordre.

La « pause de totalisation » permet d'accueillir tous les phénomènes qui se présentent à la conscience, sans interprétation ni jugement ni analyse ni *a priori*. Comme un témoin impersonnel qui découvre le monde pour la

première fois, vous recevez toutes les impressions en conscience, dans la rencontre intime du corps et de l'esprit.

### **Protocole**

- 🕒 **Relaxation rapide et sensation de soi** (Ex. n° 1 plus rapidement).
- 🕒 **Conscience de la posture**: **I**nspiration, **R**étention, **T**ension douce de tout le corps dans posture, **E**xpiration, **R**elaxation (séquence « IRTER »).
- 🕒 **Déplacement du négatif** système par système (en IRTER) avec « pauses d'intégration » entre chaque système. Lecture des zones de tensions et relaxation.
- 🕒 **Pause de Totalisation.**
- 🕒 **Capacités**: « Activez votre capacité de confiance... d'harmonie physique et mentale... d'espoir, de projet... ».
- 🕒 **Désynchronisation.**

## **3. Activation vitale**

La troisième « technique clé » de la sophrologie dite « caycédienne » permet de travailler directement sur les énergies et les organes vitaux, et d'élargir le champ de conscience, de prendre petit à petit conscience de l'influx sanguin, nerveux, mais aussi d'énergies plus subtiles, et de la manière dont ces énergies plus fines peuvent participer à nourrir et améliorer le fonctionnement des divers organes.

Après les deux premières techniques clés, l'attention vient se porter tour à tour sur chaque point d'intégration (au-delà de l'approche caycédienne, l'exercice peut être aussi réalisé en utilisant les différents chakras), toujours « système après système », en commençant par le premier et en terminant par tout le corps (front, thyroïde, sternum, ombilic, bas-ventre puis colonne vertébrale).

L'« activation vitale », ou « harmonisation vitale », se fait en « respiration synchronique », c'est-à-dire en synchronisant le processus respiratoire avec des sensations, des pensées ou des sentiments.

Dans ce cas précis, nous portons *l'attention* sur les sensations. Par exemple, au niveau du premier système, je me concentre sur le front, au milieu du front, parfaitement relâché. Puis, à *l'inspiration*, dilatation des vaisseaux qui viennent irriguer les organes vitaux, mobilisation de la chaleur, augmentation de la température, activation de l'énergie, et à *l'expiration*, je laisse diffuser, j'envoie cette énergie positive dans toutes les cellules de ma tête, spécialement au niveau du cerveau et des organes des sens (yeux, oreilles, nez, bouche, peau) en éveil.

De plus, je pratique cet exercice *avec l'intention* de soigner, d'augmenter les potentialités des organes, de les programmer à mieux fonctionner pour les heures et les jours à venir.

Je pratique cette activation vitale au niveau de chacun des systèmes, en travaillant respectivement sur le cerveau et les organes des sens (S1), sur la thyroïde et les cordes vocales (S2), le cœur, le thymus et les poumons (S3), l'appareil digestif (S4), les organes sexuels et les jambes (S5), et enfin sur le corps tout entier en harmonie, en activant l'énergie depuis la base de la colonne vertébrale (région sacrée), et en la faisant remonter tout le long de cet « arbre de vie » qui relie tous les systèmes entre eux, en stimulant tous les organes vitaux au passage, jusqu'à la tête.

Pendant la « pause de totalisation », il s'agit de vivre la présence des organes dans le corps, de sentir le mouvement des énergies, en harmonie.

C'est un exercice très puissant. Il constitue une base importante dans la mesure où nombre d'exercices utilisent ce procédé de « respiration synchrone » sur lequel nous reviendrons dans l'exercice suivant.

### **Protocole**

- ☉ **Relaxation rapide et sensation de soi.**
- ☉ **Conscience de la posture :** Inspiration, **Rétention**, Tension douce de tout le corps dans posture, **Expiration**, **Relaxation** (séquence « IRTER »).
- ☉ **Déplacement du négatif (technique abrégée en IRTER) :** soit sur tout le corps (*mégasystème*), soit sur la partie dans laquelle subsistent encore des tensions.

- ☉ **Activation vitale.** Conquête organes vitaux, système par système.
- ☉ **Totalisation – Capacités – Désophronisation.**

#### 4. La respiration synchronique positive

Selon la définition donnée par Alfonso Caycedo, la « sophro-respiration synchronique » est un « procédé par lequel les patients apprennent, pendant la sophronisation, à synchroniser le processus respiratoire en différentes modalités, avec des mouvements corporels ou des formulations mentales, des pensées, images, sensations, etc. »

Ce procédé fondamental est en fait connu et utilisé depuis la nuit des temps dans les diverses techniques de méditations orientales, comme par exemple dans le yoga. Cette technique est aussi utilisée dans la tradition hésychaste chrétienne avec la « prière du cœur ».

Avec un peu d'entraînement, cette technique s'affine, s'intègre dans la vie quotidienne et devient utilisable à tous moments, comme un moyen d'activation permanent. Elle développe la conscience respiratoire, l'attention aux mouvements de son inspiration et de son expiration. La respiration est utilisée comme véhicule d'activation des phénomènes.

Ses effets sont très nombreux et dépendent de *l'intentionnalité* avec laquelle l'exercice est effectué. Son efficacité ne dépend que de la force additionnelle et synergétique de *l'Attention* et de *l'Intention*.

Il n'y a pas de règle absolue, tout dépend de la conscience et de la pratique de chacun.

L'idée de base est simple et facile à mettre en œuvre, et le puissant impact de cette technique n'a d'égal que sa simplicité.

À l'inspiration, je « prends » une *énergie positive*, et à l'expiration, je l'« envoie » précisément là où je souhaite exercer une action.

Cette « énergie positive » peut relever d'une sensation, d'un sentiment, d'une pensée ou d'un élément extérieur comme l'air.

Comme nous l'enseigne le yoga, l'air est une nourriture vitale d'une qualité singulière qui possède des éléments actifs comme *l'énergie pranique*. Grâce aux pouvoirs de notre conscience, nous pouvons extraire cette énergie et l'utiliser en la diffusant dans le corps; c'est encore une question d'intention et d'attention.

Mais attention: ce n'est en aucun cas une question d'imagination. Si à l'inspiration je mobilise l'énergie de l'air et qu'à l'expiration je choisis de la diffuser dans ma main droite, des sensations de chaleur, de présence accrue, de fourmillement ou de picotement, entres autres phénomènes possibles, apparaîtront dans celle-ci. L'exercice a un impact physiologique certain. C'est ce que nous pourrions appeler une « somatisation consciente et positive ».

Généralement, lorsque nous sommes envahis d'idées et d'émotions négatives, nous en ressentons très vite l'effet sur le corps, qui se manifeste variablement selon les individus, avec par exemple, des tensions dans la gorge, le plexus solaire, le dos ou autres symptômes. Avec la sophrologie, il est possible d'inverser le processus, et à la force de notre conscience illimitée, de notamment se procurer du bien-être. Nous avons le choix...

Pour résumer, je peux constater, grâce à l'entraînement, que les énergies suivent l'attention et que la respiration constitue un excellent support pour faciliter la captation, l'absorption, la mobilisation, l'extraction, l'activation, l'amplification, l'orientation, la digestion, la diffusion, la transformation, etc., de ces énergies.

Ainsi, il nous est possible de potentialiser l'énergie d'une situation positive, d'accroître la présence immédiate du positif, la « vivance » de certaines régions de notre corps (peau, épithéliaux, muscles, organes, os), ou tout simplement de développer une plus grande présence à nous-mêmes.

Avec cette technique essentielle, un large éventail de possibilités positives s'offre à nous, pour travailler jusqu'au cœur même de nos cellules.

## Protocole

### ☉ Les 3 techniques « clés » (exercices 1 à 3).

☉ **Courte pause d'intégration**, à l'écoute du corps et des messages qu'il nous envoie, *vivance* des phénomènes, conscience de la respiration abdominale, calme et naturelle, sans *a priori*...

### ☉ **Respiration synchronique d'une énergie positive**

- Laisser apparaître un contenu positif libre, au choix (image, lieu, sensation, moment de la journée, présence d'un être cher, parfum, musique ou autre sensation) et fier/activer ce contenu dans la conscience, le laisser « entrer » dans tout l'organisme en inspirant son positif pour le mobiliser, et en l'expirant dans toutes les cellules pour le diffuser, le laisser imprégner...
- Toujours en respiration synchronique, « remplir » respectivement chacun des systèmes, en les chargeant de ce positif, et en renforçant cette présence positive à chaque respiration...

**NB:** entre chaque système, courte pause d'intégration pendant laquelle, on essaie de vivre consciemment la sensation de détente, de présence et de bien-être dans le système... Sur le *megasystème*, inspirer tout le bonheur du monde et le diffuser dans toutes les cellules, conscient de l'harmonie vitale...

### ☉ **Totalisation – Capacités – Désynchronisation**

## 5. Le geste ancrage

Un ancrage est la faculté d'un seul élément sensoriel à faire vivre à nouveau une situation dans son intégralité. La « madeleine » de Proust est un parfait exemple. Évidemment, la situation n'est plus la même et de l'eau a, depuis, coulé sous les ponts. Cela dit, l'ancrage peut nous faire revivre un « goût » sinon nous permettre de vivre une situation analogue, certes différente, mais participant à générer une qualité de pensée, de sentiment et de sensation similaire, pouvant même être d'une profondeur et d'une durée encore plus grandes.

Nous fonctionnons mécaniquement par associations. Tel goût, telle odeur, telle musique, telle voix, telle sensation, peuvent nous renvoyer à une situation vécue qui nous a fortement marqués, selon la définition que chacun donne à « positivement » ou « négativement ».

Ces ancrages sont automatiques, inconscients, déposés selon les aléas de l'existence.

Or, avec l'entraînement, il nous est possible de créer consciemment des ancrages qui peuvent ainsi participer à la réalisation de nos objectifs sinon de notre but principal.

La technique du Geste Ancre, encore appelé « Geste Signal », est une manière très concrète et efficace de travailler dans ce sens, et une technique très pragmatique quant à sa façon de l'intégrer dans nos tâches ordinaires et quotidiennes (voir chapitre suivant).

Bien sûr, une simple image mentale ou une seule sensation peuvent suffire, mais en greffant à lui ces deux dernières possibilités, le geste à la capacité de faire participer le centre moteur et d'entraîner avec lui un alignement du sentiment et de la pensée.

Pour être efficace, il nous faut considérer le Geste comme celui de l'alliance, de la conciliation et de l'unité, c'est-à-dire comme celui de la *Conscience*.

Le bonheur sans cause est en *Elle*, autrement dit en soi, dans le silence non manifeste de notre être, à la source même de nos pensées, de nos paroles et de nos actes.

Celui que nous considérerons comme notre geste de vie nous permet de travailler non *contre* le négatif, mais plutôt *avec* le positif. Le bâton garde toujours ses deux bouts, quel que soit l'endroit où on le prend. Cela dit, il est parfois préférable de le tenir d'un côté plutôt que de l'autre... Mais sans perdre de vue les deux bouts du bâton, afin de ne s'identifier et de ne laisser partir toute son attention dans l'un ou dans l'autre comme c'est presque toujours le cas, en oubliant complètement que l'autre est tout aussi réel.

Voir les deux bouts participe d'une conscience non duelle, qui se préserve, de par le fait d'être consciente d'elle-même, de toute négativité.

La sophrologie ne nie ni ne refoule la réalité que l'on considère, selon notre subjectivité, comme « négative ». Elle l'englobe, la transforme, la dépasse. Son but n'est pas de nous faire « voir la vie en rose » ni de nous faire croire que nous vivons à « Disneyland ». Son but est de nous faire *voir les choses telles qu'elles sont vraiment*.

Et toutes les techniques, y compris les techniques de visualisation, n'ont aucunement pour objectif de nous asservir plus encore à de douces rêveries, mais bien de nous servir à revenir à soi, à notre présence, afin d'embrasser d'un même regard bienveillant et sans préjugés, et soi-même et le monde.

Comme l'a écrit le poète William Blake, afin de ne plus voir *avec nos yeux* mais bel et bien *à travers eux*.

Certains disent que le Geste se « substitue » au symptôme. Pour notre part, disons qu'il permet au moins d'une certaine façon de s'y dérober, de s'en désidentifier, de s'en détacher sans le perdre de vue ; ainsi, de peut-être le transformer en une matière plus fine, plus subtile. Quand le geste est bien « ancré », il nous permet de faire face plus facilement à n'importe quelle situation négative, dans laquelle on pourrait se sentir en difficulté : un moment d'angoisse, de peur, une montée de stress, etc. Mais quel que soit le vocabulaire utilisé, la technique fonctionne.

Le plus important réside moins dans le pourquoi que dans le comment. C'est encore en pratiquant que la compréhension globale nous est donnée. Quand on a la sensation et le sentiment de ce qui se rattache à l'idée.

Concrètement, comment puis-je ancrer le geste pendant une sophronisation ?

Une fois dans le niveau sophroliminal et les trois techniques clés réalisées, je commence à laisser venir une situation agréable, positive pour moi, et je la vis, j'en éprouve son confort et sa paix dans chacun de mes

systèmes, dans chaque partie de mon corps. Cela peut-être le simple fait (mais déjà si grand) de vivre la conscience de son corps, de vivre la sensation de soi, comme un lien merveilleux entre son corps et son esprit, entre la mécanique du carrosse (corps), ses chevaux (émotion), son cocher (pensée) et la présence rayonnante de son passager (conscience).

Une fois la situation bien installée, intensément vécue sur tous les plans de mon être, je laisse venir mon Geste, comme pour imprimer en lui le «goût» choisi et en train d'être éprouvé (la paix, la sérénité, le calme, une qualité supérieure de présence...) Je laisse ma conscience s'inscrire dans le Geste, je l'imprègne de tout le positif que je suis en train de vivre : le bien-être, le confort, la couleur, la luminosité de l'instant, la sérénité... La situation se vit au niveau du geste et j'accueille à cet endroit toutes les sensations, sentiments et pensées positives.

Puis, à l'inspiration, je renforce le bien-être, la présence, les sensations corporelles et, à l'expiration, je l'envoie, je l'offre en cadeau au geste, qui devient lui-même ce bien-être, ce confort, cette paix.

Enfin, je laisse partir la situation et ne garde que le geste, qui garde tout en lui. J'inspire et pratique le geste, j'expire en relâchant le visage, les épaules et les bras...

Facultativement, je peux aussi, pendant la sophronisation, me préparer à affronter une situation stressante qui génère l'inconfort, la crispation ou la contrariété. Je laisse venir la situation, sans laisser toute mon attention se laisser prendre par elle, sans me laisser envahir par son contenu. Puis, je laisse venir mon Geste pour le «substituer» au symptôme : je pratique le geste à l'inspiration et je relâche le visage, les épaules et les bras à l'expiration, en prenant conscience de ma corporalité. Ainsi, grâce à l'entraînement, je génère un amortissement émotionnel, je lâche prise, je prends de la distance, sans m'identifier à la situation. Le geste me libère des tensions, il me permet de poser un acte de vie, un acte de conscience en participant à me faire revenir à la sérénité.

Simple suggestions : le sourire n'est-il pas aussi un geste de joie ? Et redresser sa colonne vertébrale pour se tenir droit, n'est-ce pas aussi un mouvement dans le sens d'une plus grande verticalité ?

## **Protocole**

### ☉ **Les 3 techniques clés.**

#### ☉ **Geste Ancrage :**

- ✓ Situation « agréable ».
- ✓ Accueil du geste.
- ✓ Respiration synchronique positive.
- [✓ Facultatif : situation « stressante » et « substituer » geste au symptôme.]

#### ☉ **Totalisation – Capacités – Désophronisation.**

## **6. Sophro-attention**

L'exercice de « sophro-attention » est une technique très efficace pour travailler sur notre capacité de concentration et d'attention, aisément intégrable ensuite dans la réalisation de nos tâches ordinaires.

En nous entraînant à garder « un œil égal pour tout », il nous enseigne à « regarder en se gardant », en d'autres termes, à développer une observation de soi simultanée à n'importe laquelle de nos activités, et ainsi de nous apprendre à mieux nous connaître grâce au pouvoir infini d'une perception plus directe.

Grâce à cette pratique notamment inspirée du bouddhisme tibétain, je me rends compte qu'il m'est possible, avec plus de fréquence, de durée et de profondeur, de garder une part de mon attention tournée vers moi-même, évitant à cette dernière d'être constamment « aspirée », détournée, par les événements extérieurs qui sont parfois stressants, énervants ou désagréables.

Elle développe ma présence et ma conscience, mon détachement et mon équanimité, et donc, j'apprends peu à peu, à force d'entraînement, à être plus calme et plus serein.

Après m'être consciemment relaxé, après avoir évacué ma négativité et activé les énergies au niveau de mes organes vitaux (trois techniques clés), je laisse venir un objet du monde minéral ou végétal (un fruit par exemple) dans mon champ de conscience.

J'essaie de le conserver présent dans mon champ de conscience, en portant dans un premier temps toute mon attention sur lui comme s'il n'existait rien d'autre. Je me concentre sur lui, je vis sa présence dans ses moindres détails et ses plus petits aspects, j'active toutes les facettes de sa représentation pour stimuler sa présence. J'utilise mes cinq sens : j'en perçois les formes, les couleurs, les reflets, la taille, le volume, la structure, j'en palpe la consistance, le parfum, le goût, la saveur, peut-être aussi la musique intérieure. Je vis l'objet très près dans mon champ de conscience, je me concentre plus encore sans *a priori*, sans le nommer, car je vis la chose et non le mot qui lui est associé. Je le vis et me mets à l'écoute des impressions intérieures qu'il engendre. Peut-être puis-je faire quelque chose avec lui, peut-être vous raconte-t-il un passé, un futur... Et j'accueille toutes les associations en rapport avec lui, en tentant de les percevoir dans leur déroulement, sans m'y accrocher, comme un témoin qui ne se prononce pas.

Enfin, tout en gardant l'objet dans mon champ de conscience, je relâche consciemment le corps, système par système, de la tête au bout des pieds, très très tranquillement... En maintenant une part de mon attention sur l'objet, et une part sur mon corps en train de se relâcher, j'accueille dans ma conscience tous les phénomènes qui apparaissent, sans interpréter.

Je laisse repartir l'objet pour ma pause de totalisation et de méditation, lors de laquelle je vis tout ce qui se présente à moi, en rapport avec la séance. Ici, maintenant, je suis mon propre et seul objet d'observation, avec ses mouvements intérieurs, inscrits et participant à l'harmonie même des mouvements secrets du monde et de l'univers.

### **Protocole**

#### 🕒 **Les 3 techniques clés.**

#### 🕒 **Sophro-attention :**

- ✓ Laisser venir l'objet de concentration.
- ✓ Activation de sa présence.
- ✓ Exercice de maintien et division de l'attention.

#### 🕒 **Totalisation – Capacités – Désophronisation.**

## 7. Le remplissage et les vases communicants

Cet exercice est très puissant. Il utilise consciemment le corps comme transformateur d'énergies, il active votre présence générale et votre bien-être, votre magnétisme et votre « aura ». Outre les phénomènes qui apparaissent différemment à chacun, il offre un sentiment et une sensation de présence incomparable.

Il est encore d'une simplicité déconcertante mais demande un grand effort d'attention.

Après avoir pratiqué les trois techniques clés, je choisis de me concentrer sur une qualité singulière d'énergie. Par exemple, l'air et l'énergie sexuelle.

Dans un premier temps, j'active consciemment cette énergie : conscience de l'air qui entre par mes narines, conscience des organes génitaux, de leur forme, de leur température, de leur énergie magnétique à l'inspiration, et activation de la présence des organes, recueil des sensations positives à l'expiration. Puis, lorsque je sens que la circulation de l'énergie au niveau du bas-ventre se fait plus puissante, je vais la diffuser dans mon corps comme on remplit un vase ou un récipient d'eau pure : conscience et mobilisation de l'énergie à l'inspiration, et diffusion dans mes jambes à l'expiration (ou d'abord une jambe puis l'autre), avec l'intention de les remplir de cette énergie en train d'être transformée. Puis j'effectue de même avec le bassin, le tronc, les bras, le haut de la poitrine, le cou et la tête. Lorsque je sens que le corps est « plein », « rempli » par cette présence nouvelle (je ne l'imagine pas, *je le sens*), je reste quelques instants témoin de cette situation en train de se vivre sur un autre plan de la conscience, je prends conscience de l'énergie qui circule le long de ma colonne vertébrale, du bassin à la tête.

Puis, tout en gardant cette sensation de « pleine-itude », je vais continuer d'activer ma présence par un autre exercice, qui viendra renforcer mon *individualité* (de *un*, *unité*) et ma volonté.

Pour participer à accroître la sensation et le sentiment de ma présence générale : au moment d'inspirer l'air, je prononce intérieurement « je » en mobilisant mon attention, comme si je tentais de remonter à la source de toute création, au moment d'expirer l'air, je prononce intérieurement « suis » en pre-

nant conscience de la sensation de tout mon corps, comme si j'assistais comme un témoin impartial à la manifestation de mon être, de ses pensées, de ses sentiments et de ses sensations, à la manifestation du monde des phénomènes, que j'accueille à « conscience ouverte », sans *a priori* ; entre les deux mouvements, entre le saisissement et le lâcher-prise, je peux tenter de vivre un intervalle, dans ce micro-instant de rétention, un intervalle qui serait cet espace de silence non manifeste, au-delà du temps et de l'espace, un intervalle infini, sans limitation, sans souffrance...

Je peux aussi venir activer mon bien-être : activation de la présence générale à l'inspiration, recueil des impressions positives à l'expiration, impressions liés à ce goût nouveau, toujours renouvelé et accru de moi-même. À ce moment, il est possible d'y ajouter le Geste Ancrage, afin d'ancrer en lui cette présence sinon cet appel à plus de présence et d'attention.

Il est possible aussi, si l'on est en présence de son partenaire, assis face à soi, d'échanger l'énergie comme des vases communicants, en réglant l'échange sur les mouvements profonds des respirations. Je visualise, j'essaie de sentir l'énergie qui sort de mon sexe et qui entre par celui de ma partenaire (sans qu'il y ait de contact physique), puis, qui sort soit par les bouts de ses seins et qui entre par les miens, soit (ou dans un second temps) par ses yeux et qui entre par les miens (dans ce cas, il est préférable de pratiquer l'exercice les yeux ouverts, le temps de l'échange). Je peux accueillir et absorber son énergie en inspirant, et lui renvoyer la mienne en inspirant, en prenant de plus en plus conscience de la forme de l'échange, du cercle d'énergie qui a commencé à s'instaurer entre elle et moi, à la manière dont nous accédons à l'Unité entre nous et avec tout l'univers... C'est un véritable « yoga » (= *union*), un mariage des consciences à la conscience infinie. Pendant tout l'exercice, je porte mon attention à ce qui se joue en moi, à ma présence et simultanément à celle de l'autre. Je pratique avec un esprit d'ouverture, sans *a priori* ni préjugé. Je donne et reçois, offre et accueille.

Je reste disponible et ouvert à l'inconnu.

### **Protocole**

🕒 **Les 3 techniques clés.**

🕒 **Le remplissage :**

- ✓ Activation et amplification d'une énergie.
- ✓ Remplir le corps comme un récipient en respiration synchronique avec cette énergie.
- ✓ Exercice « Je suis » en respiration synchronique (activation de la présence).
- [✓ Si vous êtes en couple : exercice tantrique des « vases communicants ».]

### ☉ **Totalisation – Capacités – Désynchronisation.**

## **8. La bulle électromagnétique**

L'exercice précédent bien intégré, l'exercice de la « bulle » participera plus encore à renforcer votre présence et la confiance en vous, en la protégeant des « agressions » extérieures, des éléments anxigènes et stressants. Votre être s'en trouvera rayonnant.

Dans le yoga, ce qui est populairement appelé « aura » est considéré comme le huitième chakra.

L'exercice suivant permet de s'exercer à sentir (et non pas imaginer) cette enveloppe « atmosphérique » qui nous entoure comme une planète, ce champ électromagnétique qui aurait la forme d'un œuf. L'exercice consiste à sentir l'espace autour de soi, à ressentir son atmosphère comme continuité de sa présence, à ressentir sa limite sans en sortir et sans la dépasser.

Après les trois techniques clés et précisément juste après l'harmonisation vitale sur tout le corps, j'essaie d'affiner mon attention en tentant de prendre conscience de cette atmosphère, qui peut aller jusqu'à un mètre de la surface de ma peau.

Puis, une fois bien conscient de sa présence, je tente de sentir ses limites, sa forme, sa densité. Je veille à me tenir bien droit, et je peux doucement lever les bras pour m'aider à en sentir les limites.

Puis, j'en inspire le contenu et le diffuse en expirant doucement dans chacune de mes cellules, système par système (je peux faire aussi l'exercice du remplissage).

Je reviens à la conscience de cette enveloppe. Avec un effort d'attention et d'intention volontaires, peut-être à l'aide de la respiration synchronique, je la vide de toutes tensions négatives, comme si je souhaitais la nettoyer. Une fois vidée, je la « ferme » intentionnellement pour la rendre imperméable aux impressions extérieures négatives, tout en la gardant perméable à tout ce qui est positif pour notre être.

Ensuite, je peux la « colorer » grâce aux impressions positives que je reçois. J'inspire tout le positif, tout le bien-être que cette méditation me procure et, à l'expiration je l'envoie dans la bulle, comme si je finissais, en lui insufflant de la force, de renforcer un bouclier magique.

Cet exercice est efficace pour non seulement prendre conscience de cette enveloppe mais aussi pour se protéger des influences négatives extérieures, en tout cas ou au moins pour participer à élargir notre champ de conscience et accroître notre pouvoir d'attention.

Cette bulle est votre propre espace, votre propre protection, le prolongement subtil de votre corps physique. Préservez et renforcez-la, consciemment.

### **Protocole**

#### **🕒 Les 3 techniques clés.**

#### **🕒 La bulle :**

- ✓ Conscience de la bulle.
- ✓ Inspiration et diffusion du contenu dans chaque cellule.
- ✓ Déplacement du négatif et coloration positive de la bulle.

#### **🕒 Totalisation – Capacités – Désynchronisation.**

## **9. Sophro-attraction**

Cette technique permet de vivre « par anticipation » et favorablement certaines situations futures. Elle renforce la confiance en soi, l'assurance et la somatisation positive. De plus, si l'on s'en tient à ce que d'aucuns nomment

la « loi de l'attraction », ou le « secret », alors cette technique aurait aussi le pouvoir d'attirer à vous les situations, événements et personnes que vous « désirez », en d'autres termes, d'activer objectivement la réalisation de vos projets et, qui sait, de vos rêves, afin que ces derniers se matérialisent et deviennent réalité. Dans tous les cas, la technique participe puissamment du « principe d'action positive » de la sophrologie.

Elle vous permettra d'aborder ce que la vie vous offre avec plus de sérénité et de stratégies de réussite.

Je commence par les trois techniques clés, comme toujours, et sur l'activation/harmonisation vitale au niveau du *mégasystème*, je prends conscience du « feu vital », en éveil au niveau du bas-ventre, au niveau des organes génitaux à quelques centimètres en dessous du nombril et au niveau de la région sacrée (sacrum). Une fois bien présent à la conscience, je le fais remonter le long de la colonne vertébrale, comme si celle-ci était une paille, jusqu'au sommet du crâne, irradiant au passage tous les organes vitaux et chacune de mes cellules, pour finir par jaillir comme une fontaine, et colorer la bulle qui m'entoure et me protège. Conscience du profond sentiment de bien-être, d'être tout court.

J'accueille les phénomènes.

Il m'est peut-être donné de sentir comme un courant électrique l'essence même de cette vigueur nouvelle, remonter dans mon corps par mon « arbre de vie » qu'est ma colonne, à la manière d'une sève vitale qui se serait tout d'un coup réveillée pour venir irradier chaque feuille d'un grand chêne.

Peut-être encore, il m'est donné de sentir tous les centres de son être s'accorder comme les cordes d'un violon, maintenant prêt à jouer une symphonie pour convoquer un soleil dont les rayons invisibles commenceraient à se faire subtilement sentir.

En cet instant, le monde entier s'accorde avec ma vibration intérieure. Je deviens le magicien, le maître de ma propre vie.

Je peux choisir de remplir et colorer l'épaisse bulle avec une gamme de vibrations, puiser sur une palette infinie de couleurs... Comme si chaque

pensée, chaque sentiment et chaque sensation éprouvés suffit à lui donner une teinte différente dont l'influence serait immédiatement palpable.

Je participe à l'harmonie générale du tableau vibratoire, dont seul un profond et maîtrisé ressenti peut donner une touche finale, exactement conforme à mes propres intentions...

Je peux maintenant attirer consciemment à moi comme un aimant, événements, situations et personnes de mon choix, en me plaçant intérieurement à la fréquence voulue, pour non seulement réaliser l'attraction désirée mais aussi amplifier son résultat...

Je m'apprête à accoucher d'un miracle, à la manière d'un homme enfin devenu un Dieu réalisé, maître de tous les phénomènes composant les manifestations amorcées...

Dans le calme illuminé et créateur de mon être, je me projette alors dans un très proche et joyeux avenir... Et laisse venir à ma conscience la situation que je souhaite Attirer et Réaliser... Qui me tient à cœur et me réjouit...

Je la fixe, l'amplifie, la renforce, avec détails et précisions, dans sa réalisation positive, juste après la situation qui vient de se dérouler favorablement : j'en perçois le lieu, les formes, les couleurs, la luminosité, la musique, l'environnement, la saison, le temps, les odeurs, les bruits, les parfums, les goûts, les sensations tactiles, la température, le mouvement, les êtres chers...

Je peux en renforcer les sensations et sentiments avec la respiration synchronique... J'éveille mes cinq sens (images, odorat, goût, ouïe, toucher/somesthésies : sensations cutanées).

Je viens vivre cette situation au niveau des trois centres de mon être : l'idée de la situation, l'affect que sa réussite me procure (plaisir, joie) et les sensations... Tout mon être participe à vivre la situation dans son déroule-

ment favorable, dans sa réalisation positive... Peut-être en respiration synchronique... Chacune de mes cellules vibre de cette réussite... Je vis, dans la présence du corps, la satisfaction d'avoir accompli mon objectif, avec bonheur... Sensations dans tous les systèmes, dans tout le corps lumineux, irradiant, vivant...

Je peux maintenant me projeter encore plus loin, quelques années plus tard après la réalisation de mon objectif, et je profite de l'épanouissement de cette réussite. Je vis le bien-être de ce vécu, sensible aux sensations corporelles envoyées par le corps, organes vitaux qui ont aidé à réaliser mon projet... Je peux sentir cette force en moi qui a permis d'avancer, progresser et qui émane de moi...

Ici, maintenant, je peux me vivre en train de raconter à des amis, en ouvrant le regard sur le lieu où je suis, et les gens qui m'entourent... Je suis parfaitement serein, et la sérénité émane de tout mon être, elle est contagieuse et s'étend aux autres qui s'étonnent de ma transformation, de ma présence, de la lumière qui émane de moi... Ils me remercient de ce sourire, et je vis toute la paix intérieure que je ressens...

Puis, je choisis de remplir tout mon corps et ma bulle de toutes ces vibrations positives, en respiration synchronique... Cette bulle qui ne cesse de s'étendre, de rayonner... Je peux me sentir envahi d'une confiance inédite, parfaitement harmonisé à mes plus secrets espoirs...

Peut-être puis-je laisser venir mon Geste Ancrage, mon Geste de vie, qui devient aussi celui de l'attraction, de mon identité véritable et de ma profonde volonté, indivisible et non duelle...

Je ressens cette brèche entre les mondes, dans laquelle je peux alors m'engouffrer comme dans un soleil infini et salvateur, donnant sur un espace sans déviation ni limite où passé, présent et futur ne sont qu'un, de la seule façon que pourrait le faire un acteur qui saurait conserver sa nature de témoin, en restant strictement relié à l'origine non manifeste des choses...

Ma capacité vibratoire est peut-être mon sixième sens... grâce auquel je peux organiser ma vie...

Ici, maintenant, je reviens à la présence de mon corps, avec plus de force, de conviction, avec la certitude de la réussite qui habite mes cellules.

Je peux, je veux, je suis... dans la paix de mon corps, uni à mon esprit...

Je n'attends rien, je me contente simplement de vivre l'instant présent. Je n'ai ni angoisse ni peur.

Je vis le « *bien-être* », en toute simplicité.

### **Protocole**

#### 🕒 **Les 3 techniques clés.**

#### 🕒 **Sophro-attraction :**

- ✓ Conscience de la bulle.
- ✓ Choix de la situation à réaliser dans le futur et la vivre favorablement dans son déroulement final, accompli, puis plusieurs années plus tard.
- ✓ Coloration positive de la bulle avec respiration synchronique.
- ✓ Geste Ancrage devient celui de l'attraction.

#### 🕒 **Totalisation – Capacités – Désynchronisation.**

## **10. Sophro-contemplation**

Les techniques précédentes demandent une intervention de notre part, mobilisent notre attention dans un certain sens, dans une certaine direction. Or, le plus difficile est bien souvent de faire simple, d'enlever toute volonté de « faire », d'être résolument dans un état de « non-action », en simple observateur vigilant.

Quand on demandait à Taisen Deshimaru ce qu'était le zen, il répondait :  
« – Simplement s'asseoir »...

Alors à quoi bon tous ces exercices ?

Peut-être à exercer notre attention, notre vigilance, notre présence. À nous parcourir intérieurement pour trouver ou pas un chemin à l'extérieur.

À voir à quel point nous ne nous connaissons pas, et ainsi à mieux nous connaître.

L'exercice de méditation suivant peut inspirer vos pauses de totalisation, mais, à lui seul, il constitue une excellente préparation aux efforts que vous entreprendrez ensuite dans la journée, pour *revenir à votre présence qui ne vit qu'au présent*. Même cinq petites minutes chaque matin transformeront votre être, votre vie et votre relation avec votre environnement. La Vie est maintenant à vous...

*Ici et maintenant, JE m'assois, simplement, dans la position qui m'est le plus confortable.*

*Le dos bien droit, le menton légèrement rentré, les mains sur les cuisses ou posées l'une sur l'autre, quelques centimètres en dessous de mon nombril.*

*Les yeux fermés ou semi-ouverts, posés à environ un mètre devant moi.*

*Je prends conscience des points d'appuis du corps sur le sol, des vêtements sur ma peau.*

*Je prends conscience de ma respiration, calme et naturelle. J'observe le mouvement de va-et-vient.*

*Y a-t-il des tensions ?*

*Je laisse le corps se détendre, de la tête aux pieds, en observant les sensations, sans leur donner de valeur.*

*Peut-être, je me redresse encore un peu, je veille à la verticalité de l'axe, comme pour veiller à rendre ce canal d'énergies bien disponible.*

*Je garde la position de témoin. Je laisse passer les pensées, les sensations, les émotions qui, peut-être, apparaissent.*

*Je suis le spectateur, et laisse défiler le spectacle sans lui donner toute mon attention.*

*Je garde un œil égal pour tout, une attention égale.*

*Je reste attentif à ce qui se passe. Ici, maintenant.*

*Je porte une attention égale pour tout :  
aux sensations, aux émotions, aux impressions qui se manifestent ;  
aux odeurs, aux sons, au silence.*

*Y a-t-il des blocages ? des tensions ? des résistances ?*

*Je ne cherche à rien produire. Rien faire. Rien.*

*Je ne cherche pas à agir.*

*J'oublie tout, je ne sais rien.*

*Y a-t-il des frontières ?*

*Le témoin est équanime, neutre, attentif.*

*Il ne se saisit pas et ne saisit rien.*

*Il est, là, présent, simplement.*

*Peut-être suis-je maintenant parfaitement relaxé, peut-être subsiste-t-il des tensions que je laisse se défaire par elles-mêmes.*

*Qui voit ?*

*JE, participe peut-être d'un mouvement plus grand.*

*Je reste à l'écoute de ce qui passe, de ce qui est, ici et maintenant.*

*De l'harmonie.*

*Je participe peut-être d'un rapport à l'espace et au temps différent.*

*Ici, maintenant, présent, témoin, neutre, au-delà du oui et du non, du j'aime et du je n'aime pas, de l'agréable ou du désagréable, du bien et du mal, de celui qui « veut » ou « ne veut pas ».*

*Je suis témoin. Des bruits, du silence, de l'espace ou du mouvement entre les deux.*

*Sri Sankarâchârya disait que le soi est comme un soleil, et qu'il ne cesse de briller en nous.*

*Dois-je laisser passer les nuages ?*

*Je me contente pour l'instant de les voir, en gardant ma position de témoin.*

*Je reste ouvert. Disponible. Perméable.*

*Je laisse mon regard embrasser, et moi-même, et le monde.*

*Je le laisse embrasser l'infini.*

*Je laisse les énergies circuler en moi, me traverser.*

*J'observe les mouvements.*

*Les maîtres zen nous disent de réaliser le « non-né ».*

*Je vois, témoin, au-delà du temps et de l'espace, des phénomènes, des causes et des dualismes, de la vie et de la mort.*

*J'écoute. Le silence, la paix. Je ne réponds pas.*

*Seulement la perception directe.*

*Des phénomènes, des impressions passent, me dépassent, me traversent. D'où viennent-ils ? où vont-ils ?*

*Je n'apporte rien, n'enlève rien. Je reste ouvert.*

*Je reste neutre, ne participe pas, les tensions se libèrent sous l'effet de mon simple regard ; je demeure bien présent à ce qui, en cet instant, est en jeu, aux mouvements intérieurs, au mouvement derrière le mouvement.*

*Si une pensée m'embarque, je reviens au souffle, à ma respiration, et reprends cette position de témoin impartial, impersonnel, neutre.*

*Je ne modifie rien. J'observe mes sensations, j'accueille les impressions comme un enfant découvre le monde, comme si c'était la première fois.*

*Je me contente de voir la vie, vivante, vivifiante.*

*Qui coule en moi.*

*Je ne peux rien faire.*

*Je suis disponible et ouvert. Je suis vu.*

*Le soleil brille, illumine les manifestations l'être.*

*Je ne deviens pas.*

*Je suis.*





# L'INTÉGRATION : L'ENTRAÎNEMENT DANS LES ACTIVITÉS ORDINAIRES

*« Cet état de présence à soi d'où toute fascination est aussitôt chassée, un état qui se tient, on le sait, au premier stade de l'éveil initiatique. Ce retour à soi de la conscience n'a rien à voir avec l'attention ou l'introspection banale. Le monde extérieur n'en est pas évacué, il y est au contraire dominé, incorporé, on y connaît une bienheureuse exaltation de toutes les puissances non seulement de l'être mais de ce monde lui-même, et il s'agit donc, au sens strict, d'un saut dans le transcendantal. Cependant, l'essentiel est ceci : si, une seule fois, l'on a vraiment compris la nature de ce saut, on se sait inexplicablement capable d'en commander à volonté et en tous lieux la venue. »*

Raymond Abellio,  
(Visages immobiles, Gallimard, 1984)

## 1. LES TECHNIQUES CLÉS DE L'INTÉGRATION

Comment appliquer la sophrologie, la méditation et les tentatives que nous réalisons « au calme », « coupé » du monde quelques poignées de minutes, dans toutes nos actions et tâches quotidiennes ? Comment intégrer la sophrologie à mes activités ordinaires afin d'en potentialiser les effets et les résultats ?

Pour pratiquer dix heures par jour, il n'est évidemment pas nécessaire de rester assis dix heures sur une chaise ou un coussin.

S'il est fortement recommandé, voire certainement nécessaire de consacrer un certain temps à une pratique « au calme », en se « coupant » temporairement du monde (pour mieux s'y relier), le but de tout travail sur soi est de s'inscrire et de se « rajouter » à nos activités ordinaires, sans s'y substituer. S'il est bien fait, l'entraînement ne doit pas nous distraire des tâches ordinaires, bien au contraire : nous constatons que nous les réalisons avec une plus grande concentration, une plus grande application, tout en restant « centré » sur l'essentiel. Cela n'a rien à voir avec le fait d'être égoïste, « replié sur soi » ou toute autre expression désignant une telle attitude ; bien au contraire, la connexion ou la recherche de cette connexion avec cette partie de nous-mêmes que nous ignorons pourtant la plupart du temps, notre conscience, ne nous replie pas sur notre nombril mais nous ouvre au monde et aux êtres qui l'habitent, en nous invitant à plus de respect et d'écoute extérieure, à plus d'attention envers ce qui nous entoure. Si les séances de sophrologie proprement dites nous ancrent dans le calme et la paix intérieure, l'entraînement journalier constitue d'une certaine façon un retour, sinon un rappel, à cette tranquillité et à cette harmonie intérieure : non pas exactement un retour au « même état », mais un retour au processus d'Attention, intentionnellement dirigée vers la perception de notre « schéma corporel », selon une « orientation positive ».

Ainsi dégagés de notre agitation permanente, nous pouvons enfin commencer à agir avec un véritable discernement, justement parce que nous pouvons commencer à agir au lieu de réagir sans cesse comme un appareil dont il suffit de presser sur un bouton pour le faire fonctionner.

Le travail sur soi, l'entraînement, est la condition *sine qua non* de notre liberté intérieure : apprendre à ne plus être une marionnette dont les aléas de la vie tirent les ficelles, mais apprendre à être un Homme qui incarne ses valeurs existentielles. Telle est la tâche fondamentale que nous devons nous fixer. Un pantin de bois mécanisé, comme Pinocchio, qui apprend à devenir un être humain réalisé, sincère avec lui-même et avec les autres.

Pour cela, point de recette miracle. Si l'on s'en tient aux enseignements de tous les grands sages, quelle que soit la tradition à laquelle ils appartiennent, tous recommandent les mêmes techniques, au-delà des divergences linguistiques ou culturelles.

Pour résumer, tous nous invitent à la pratique de *l'attention consciente*, de *la vigilance intentionnelle* — méditation en action et dans l'action ; à y regarder de plus près, trois techniques « clés » — en réalité inséparables les unes des autres — s'imposent, sinon apparaissent, comme les plus fondamentales quant au développement de cette qualité d'attention.

Ces « techniques », qui semblent constituer la base solide de tout travail quotidien (et qui ne sont en aucun cas limitatives), doivent être pratiquées simultanément, partout et le plus fréquemment possible, comme nous y invitent les séances de sophrologie, à mesure que celles-ci sont répétées et peu à peu intégrées à nos activités ordinaires.

Pour rappel, ces techniques — découlant logiquement les unes des autres et visant à *garder une attention égale pour tout afin qu'émerge une « conscience de » plus grande et plus subtile* — nécessitent de :

1. Garder la sensation du corps détendu, et plus globalement la perception du « schéma corporel », incluant la perception simultanée de soi aux trois niveaux fondamentaux de la conscience, c'est-à-dire aux niveaux physique, affectif et intellectuel. La sensation prise séparément, tout comme la pensée ou l'émotion, ne représente qu'un aspect de notre présence générale, de notre « corporalité ».
2. L'observation de soi, des manifestations du corps et de l'esprit (en commençant par les sensations), et de tous les phénomènes qui apparaissent à notre conscience, aussi bien « intérieurs » qu'« extérieurs », afin d'en saisir directement les mécanismes à la source de leurs apparitions. Pour cela, l'attention doit être tournée simultanément vers soi et vers son environnement avec *la plus grande ouverture possible*, et d'abord et toujours, en tentant de garder un lien permanent entre la tête et le corps par la sensation de soi-même, tout en observant toutes les sensations — fruits du contact entre un objet du monde et l'une de nos bases senso-

rielles, lesquelles sont à la base même de toute expérience. La conscience-observation de la sensation est cruciale dans la mesure où celle-ci est non seulement « le carrefour du corps et de l'esprit » mais aussi, comme nous le rappelle William Hart, « le lien par lequel nous faisons l'expérience du monde, de tous les phénomènes, physiques et mentaux. » Toutes nos fonctions étant inextricablement liées, observer ses sensations revient peu à peu à observer aussi ses pensées et ses émotions. Ceci étant extrêmement difficile, sinon impossible, le but est de « revenir » constamment à l'observation du « schéma corporel » le plus souvent possible, en commençant toujours par la perception de nos sensations.

3. La pratique du « nouveau regard », en *Épokhè*, c'est-à-dire, conformément à l'approche phénoménologique, la « suspension du jugement » et la « mise entre parenthèses », la non-identification aux impressions reçues par notre système sensoriel, en d'autres termes, l'absence de jugement et d'*a priori* quant à ce qui est perçu, afin que les choses se révèlent telles qu'elles sont en réalité (dans leurs « essences »), sans la surimposition de la représentation mentale que nous nous en faisons ordinairement et automatiquement.

Pour cela, et outre l'effort initial d'attention intentionnelle simultanément tournée vers la perception du schéma corporel et vers le monde extérieur, certaines formes de yoga invitent à la « discrimination », consistant à « séparer » momentanément « ce qui est à moi » de « ce qui n'est pas à moi », notamment en interrogeant, dans nos différentes pensées, paroles et actions, la nature de notre « moi », tout en gardant cette question vivante, comme un mouvement d'éveil à la conscience. Par exemple, lorsqu'un phénomène apparaît et que le mental commence à tenir automatiquement des considérations du type « ça doit être... », « ça signifie que... », etc., c'est-à-dire quand il commence à faire des commentaires sur la nature de ce qui est perçu dans l'instant, le fait de poser la question « Qui juge ? » ou « Qui commente ? », sans chercher à y répondre, permet pour quelques secondes de mettre le « moi qui juge » à l'écart en le mettant à distance, et ainsi revenir à ce « nouveau regard » qui se contente de percevoir, comme un enfant découvrant le monde comme si c'était la première fois.

Ces techniques («Relaxer-sentir-observer») sérieusement appliquées à l'exécution de nos tâches ordinaires, participent selon nous activement à la constitution de cette « région phronique », qui est le support de la « conscience sophronique ». Bien évidemment, l'effort doit toujours être conjugué avec un certain lâcher-prise et avec relâchement, afin de ne pas créer de nouvelles tensions, et notamment un surplus d'agitation mentale. Pour cela, il s'agit toujours de revenir à la sensation du corps détendu et relaxé, et de s'appliquer à ce que nous sommes en train de faire, qu'il s'agisse de tâches ménagères ou d'un travail plus intellectuel. Alors, de fil en aiguille, la relaxation entraînera plus de concentration, plus d'attention et plus de conscience. Donc plus de calme, d'harmonie, de paix intérieure et de réussites dans les différentes actions entreprises.

La pratique de ces « trois techniques clés » permet de vivre le présent, ici et maintenant, de se désidentifier — de ne pas laisser son attention aspirée par les événements extérieurs et donc d'être libre intérieurement. Par exemple, si mon attention est complètement prise par une idée, une sensation ou une émotion négatives, l'affect ne fera que s'accroître ; si en revanche, j'arrive à garder mon attention « divisée » entre le sujet et l'objet, si j'arrive à m'observer dans ce moment en gardant la sensation de moi-même et de surcroît en questionnant au bon moment (par exemple, « Qui a peur ? », « Qui est offensé ? », etc.), non seulement je ne réagirai pas intérieurement (car je désarme celui qui a peur en le faisant disparaître, au moins en l'écartant), ce qui me donne la possibilité d'agir efficacement en apportant la réponse juste à la situation. L'expérience prouve aussi que je peux vivre alors une autre qualité de sentiment, de pensée et de sensation, beaucoup plus fine, me donnant ainsi un nouveau goût de « moi-même », d'un état de conscience à la fois différent et supérieur à l'état ordinaire.

En intégrant ces « techniques » à notre vie quotidienne, celle-ci s'en trouve peu à peu « transformée » (disons, différemment appréhendée suite à la transformation intérieure), dans le sens d'une « nouvelle quotidienneté ». Tous les moments de la journée deviennent des occasions pour s'entraîner

et travailler à notre évolution. Il n'y a pas un moment, une joie, une souffrance, un conflit, etc. qui ne soit inutile.

À titre d'exemple, voici ci-après comment peut se dérouler une journée ordinaire ; si au départ cela peut paraître difficile, voire insurmontable, la pratique et la persévérance, *id est* l'entraînement, permettra une intégration progressive. Au départ, portez votre attention sur un seul point et essayez de vous y tenir pendant une semaine, puis passez à un autre point. Petit à petit, ce « savoir/bien-être » deviendra plus naturel, et ce « savoir » laissera plus de place à l'Être, qui resplendira de par lui-même, avec conscience et créativité, bonheur et félicité.

N'oubliez pas : l'entraînement ne doit pas devenir une « contrainte » et une source de tensions inutiles, bien que les efforts soient nécessaires à tout progrès. Il doit être vécu avec la plus grande ouverture possible : avec cette pratique, vos activités quotidiennes doivent être vécues – selon le *principe d'action positive* – avec plus de présence, de joie et de sérénité...

## 2. LES DIFFÉRENTS MOMENTS DE LA JOURNÉE

Voici le déroulement d'une journée « ordinaire », ou plutôt une liste d'événements familiers qui généralement la composent avec, pour chaque moment, un exercice qu'il est possible de *tenter*, avec « *sophro-attitude* », pour exercer notre attention et développer notre conscience.

Ne cherchez pas à changer vos habitudes, de toute façon cela nous est impossible, au moins au début. Veillez simplement à exercer votre vigilance, en tentant de vous observer dans vos habitudes. Donnez simplement ce « plus ». Le reste se fera tout seul.

Cette « journée type » est adaptée à ceux qui vivent en société avec ce que cela comporte : la profession, la vie sociale, la vie de couple et de famille, les loisirs... Bien évidemment, elle est adaptable à la vie de chacun, selon ses horaires professionnels et ses impératifs. Ce qui suit n'est là qu'à titre d'exemple pour vous inspirer... Vous avez votre propre manière de vivre le temps. Ce qui importe est de s'entraîner, de pratiquer.

La liste est évidemment non exhaustive et, avec la pratique, vous pourrez noter et intégrer vos propres tentatives, dans l'ordre de vos habitudes. À chacun de vivre sa vie, avec la plus grande *ouverture* possible...

Peu à peu, à la mesure de votre entraînement, *l'intensité de ce que vous vivrez* se développera en durée, en fréquence et en profondeur : vous deviendrez conscient de plus en plus de choses, en vous comme à l'extérieur (extérieur dans lequel vous vous inscrivez, vous avez une place), de plus en plus souvent et à chaque fois, de plus en plus longtemps. Alors votre vie changera.

Et vous verrez qu'il n'est absolument pas nécessaire de se couper du monde pour vivre la paix inconditionnée de son être, au contraire, même si cette paix nous est donnée seulement par moments, et au prix de nombreux efforts. Mais chaque instant de cette paix éprouvée nous donne le goût innommable qui nous donne la force, l'énergie de poursuivre sur le chemin de la connaissance de soi et de la sérénité intérieure.

Dans ce monde où tout est relatif et où il est si facile de mentir, à soi-même pour commencer, c'est toujours la vie, notre vie, qui nous donnera la mesure de nos « progrès ». Nous pouvons dire ce que nous voulons mais nos réactions nous trahiront toujours. Si nous nous mentons à nous-mêmes, nous mentirons forcément aux autres. Tentons donc d'être sincères. Pratiquons, encore et encore. Et soyons humbles.

Simple(s) suggestion(s) pour jalonner vos jours joyeux avec une *sophro-attitude* !

## Au réveil

Le réveil sonne. Je me réveille, je m'éveille.

Je dis « merci » pour le simple fait d'être vivant.

Démarrer la journée avec une pensée positive (comme un souhait, par exemple « Puisse tous les êtres avoir la paix ») et un sourire (pour votre partenaire si présent, ou simplement pour vous), heureux d'être, d'être vivant, d'exister.

Avant de se lever, prendre le temps de sentir son corps et sa respiration, d'avoir conscience de sa forme, des mouvements intérieurs.

Conscience du corps en éveil, du fait d'être vivant.

Conscience d'être, « Je suis vivant ».

En me levant du « bon pied », je prends conscience de ma verticalité d'homme debout. Je m'étire, en tirant mes bras vers le haut, comme si je voulais soulever le ciel avec la paume de mes mains, pleinement attentif au mouvement que je suis en train de faire.

Chaque fois que je poserai un pied sur le sol (je peux décider de le faire, de le tenter), je reviendrai à la conscience de mon corps détendu, à la paix ou au silence intérieur.

## La toilette

En allumant la lumière, je reviens à la sensation de mon corps, comme si cet « acte de sentir » était une façon d'activer l'interrupteur intérieur, allumant la lumière intérieure venant éclairer les zones d'ombre. À présent, quand j'allumerai une lampe ou une machine, je veillerai à rallumer la mienne, sinon à constater que la mienne s'était éteinte. Si j'observe qu'elle est éteinte, dans l'instant, elle se rallume immédiatement, en apportant paix, calme et sérénité.

Faire sa toilette en étant présent à soi-même, conscient des impressions positives provoquées par le contact avec l'eau sur la peau, l'odeur du savon, etc. Je profite de ce moment, simplement, sans me projeter dans « tout ce que je dois faire ».

Je me nettoie, physiquement, mais j'en profite aussi pour me *nettoyer intérieurement* de la négativité potentielle qui m'habite.

Je commence la journée propre, neuf, vierge de tout *a priori* ou préjugé, de toute rancœur, de tout ce que je crois fermement savoir.

Mon regard est lavé pour proprement embrasser la vie.

(Ce qui vient d'être suggéré ne signifie pas qu'il faille passer une heure de plus dans la salle de bains... C'est simplement l'exemple d'une attitude différente.)

## **Une séance de sophrologie ?**

Le moment est peut-être venu de faire ma petite séance de sophrologie, de relaxation, de méditation : ma préparation du matin aux efforts que j'entreprendrai par la suite. Comme pour venir ancrer une paix profonde, que je trouve dans ma méditation, et qu'à force d'entraînement, je pourrai ensuite plus facilement « provoquer » ou « accéder » par une plus grande maîtrise du processus (l'exercice du « Geste Signal » peut aider).

L'ancrage se fait ici à un niveau essentiel : dans la sensation positive du corps qui, naturellement, produit bien-être et sérénité, sans projection dans la mesure où *le corps vit au présent*.

C'est le moment privilégié et sacré de prendre un temps pour soi-même. Cinq, dix, quinze ou trente minutes, mais je prends ce temps sans me trouver d'excuses. Qu'est-ce qu'un quart d'heure ? Peut-être puis-je tenter de me lever quinze minutes plus tôt ?

Les yogis appellent la pratique matinale la *Sadhana*, c'est-à-dire l'ascèse quotidienne, associant (dans le yoga) exercices physiques, respiratoires, méditations, chants et prières.

Faites-en un moment privilégié, il n'y a pas besoin d'être un yogi ou un moine pour cela. Et si vous avez l'habitude de pratiquer la prière ou tout autre acte « religieux », par exemple, cette séance enrichira certainement votre pratique habituelle, en la rendant encore plus consciente.

Prenez ce temps précieux qui nous est donné. Comme un cadeau. Faites-en votre espace sacré, à la source de tout ce que vous entreprendrez par la suite.

## **Le petit déjeuner**

Prenez le temps d'apprécier ce que vous mangez et buvez. Cela ne signifie pas, une fois de plus, que votre petit déjeuner dure une heure de plus. Cela signifie simplement d'être attentif et présent à ce que je suis en train de faire.

Être attentif à l'odeur, au goût, aux couleurs, au son (mastication, musique intérieure...), au contact (dur, mou, chaud, froid, onctueux...). Je vis pleinement ce moment. Je suis ce que je mange.

L'air entre et sort avec le mouvement de ma respiration. Comme la nourriture que je viens d'ingérer. Entre les deux, elle se *transforme*.

Un maître zen disait : « Quand je suis aux toilettes, je me concentre et suis présent à ce que je suis en train de faire. »

## **Tâches ménagères**

« Ah, et maintenant je dois faire la vaisselle ! »

Peu importe. Tant mieux, voilà une occasion de plus pour m'observer en train de la faire, une occasion de plus pour relâcher les petites tensions qui subsisteraient.

Je me concentre sur ce que je suis en train de faire, je lave ce bol par exemple, en veillant à ne pas tendre inutilement mes épaules, avec une contraction inutile sur mon visage.

Je lave le bol, relaxé et calmement, je m'applique à le faire convenablement et à adopter une position correcte. Non parce que ce n'est pas poli de faire la vaisselle avec le dos voûté et les épaules levées et contractées, mais parce que je perds mon énergie dans des tensions inutiles qui de surcroît m'aveuglent, en dérobant de l'énergie qui pourrait servir à une attention plus subtile.

Je peux faire mes tâches ménagères en gardant un contact avec le corps relaxé ou une partie.

Je m'observe dans l'action, comme un témoin. J'observe mes pensées, mes émotions et mes sensations. Il ne s'agit pas de « moins » ou « plus » vivre les choses, mais de les vivre avec une présence différente, donc avec un goût différent.

Qu'est-ce qui est vu, perçu ?

Je sors de mon appartement, j'ouvre la porte. Puis-je me rappeler à ma présence, à la vie vivante qui circule en moi, puis-je me le rappeler à chaque fois que je serai amené à ouvrir une porte. Comme si je me relaxais en quelques secondes avant de passer d'un monde à l'autre, en tentant de voir comment s'effectue ce passage d'une position ou d'un endroit à un(e) autre.

Une fois dehors, je me rends compte qu'il pleut. Généralement, cette situation peut être irritante, agaçante, source d'énervement, d'émotions négatives.

Cette fois, j'accepte.

Ici et maintenant, j'ai décidé de tenter d'accepter les choses telles qu'elles sont, surtout lorsque je ne peux rien y faire pour changer ou renverser la situation.

Je me suis quand même énervé malgré ma tentative ?

Je reviens au corps, j'accepte mon état, je m'observe et ne fais aucun commentaire intérieur. Si j'agis ainsi, je « casse » le processus mécanique qui, d'ordinaire, me fait automatiquement et négativement réagir.

Je change quelque chose en moi et, tout d'un coup, un nouvel espace de possibilités s'offre en moi.

Quel effet cela produit de regarder et sentir la pluie comme si c'était la première fois que je la voyais ?

## **La marche (consciente)**

Nous sommes amenés à marcher tous les jours. Comme pour chaque chose, il y a deux manières de le faire : automatiquement, perdu dans nos pensées tourbillonnantes, ou consciemment, en présence, en rassemblant et mobilisant son attention. La sophrologie s'est inspirée du bouddhisme zen pour intégrer la pratique de la « marche consciente » ou « méditative » dans ses « relaxations dynamiques » (RDC III et IV). Le but étant évidemment d'intégrer cette pratique dans la vie courante, afin d'en potentialiser ses effets bienfaisants et positifs.

Dès que je suis amené à aller d'un endroit à un autre, je veille à revenir à la sensation de mon corps détendu et à la conscience de sa verticalité. Je redresse l'axe, je me tiens droit. Je prends conscience de la gravité, du contact des pieds sur le sol. À chacun de mes pas, je m'éveille un peu plus. J'essaie de regarder le monde en me gardant, sans préjugé, comme un enfant qui découvre le monde pour la première fois, avec un nouveau regard. Je reste simultanément attentif à ce qui se passe en moi et à l'extérieur, conscient de moi-même dans mon environnement, sans fixer un point précis. Si le lieu s'y prête, je peux fermer les yeux quelques secondes, relâcher le visage, les épaules et les bras, et me rappeler une valeur qui m'est fondamentale, le vœu de ce matin, ou mon objectif de vie. Chaque pas est une nouvelle avancée vers mon objectif et une occasion d'observer le passage d'un équilibre à un autre, plus loin, plus proche, plus audacieux, plus signifiant. Chaque pas est un acte d'éveil à soi-même, une nouvelle

expérience, toujours différente. J'ai conscience du poids, de l'équilibre, de la forme, de la respiration, du mouvement, de la verticalité. De la vie qui coule en moi, qui m'habite, me traverse et me dépasse. Je marche, je me parcours, je sens que je suis parcouru. Je reste ouvert.

Si je sens un rayon de soleil posé sur mon visage, peut-être je peux le laisser consciemment me toucher, me nourrir, me traverser. À l'inspiration, je capte et mobilise sa chaleur bienfaisante, à l'expiration je la diffuse dans toutes les cellules, en recueillant les sentiments et sensations positifs que cela me procure... Je prends conscience de la présence qui se densifie en moi, et qui me fait glisser, qui me transporte vers une qualité de présence encore plus fine, moins conditionnée, vers une « conscience de » de plus en plus grande.

## **Les transports (en commun)**

Si vous prenez le bus ou le métro, par exemple, ne vous laissez pas envahir et distraire par tout ce qui se passe autour de vous. Là encore, soyez ouvert et témoin de *ce qui est* dans son ensemble, sans focaliser sur telle personne ou tel événement. Gardez un œil égal pour tout. Sentez la présence en vous, et l'enveloppe (la « bulle ») qui vous entoure et vous protège. Regardez en vous, en vous gardant.

Si mon bus ou mon métro n'arrive pas, je tente d'observer mon impatience, de la prendre en flagrant délit, sans lui laisser absorber mon attention. Je la vois se dissoudre, disparaître, se transformer, changer de forme. Je demeure à la source du phénomène, je ne m'identifie pas à lui. Je me contente d'assister à sa naissance, à celle de tous les autres.

Au-delà du mental donc au-delà du temps.

Si je me retrouve au milieu d'une foule, dans la rue ou dans un magasin, j'en profite pour me recentrer, relâcher mon corps, en embrassant le tout d'un même regard bienveillant sans laisser mon attention se perdre...

Faire la queue à la caisse du supermarché devient alors un moment privilégié, pendant lequel m'est donnée l'occasion de relâcher le visage, les épaules et les bras, la poitrine et le dos, le ventre et les jambes jusqu'au bout des pieds... (tout en veillant à avancer et de pas oublier où vous êtes !)

## **Au travail (professionnel)**

Vous voici maintenant au « taf » : de l'état « Tensions-Associations-Fatigue », pourquoi de pas passer au régime « Tout Détendu-Attentif et Fort » ?

Plutôt que de râler et de rêvasser à autre chose en générant des frustrations, je me concentre sur ce que je dois faire. Je le fais, je m'applique à bien le faire, comme un exercice, en restant conscient de ma respiration calme, naturelle, profonde.

Comment je peux mieux faire mon travail ? Qu'est-ce que je sers ?

De temps en temps, je prends une minute pour fermer les yeux, relaxer mon corps, sentir la vie au-dedans, évacuer les tensions. Je reprends aussitôt mes activités en tentant de garder le goût de cette paix intérieure.

Mon **téléphone sonne**. Puis-je considérer cette sonnerie comme une sorte de réveil, me rappelant à ma présence. J'y reviens. Je l'éprouve quelques secondes, dans une vivance positive, puis je décroche (ou pas), conscient de ce qui va m'être dit et de ce que je vais dire, sans réaction automatique.

## **En discutant et bavardant**

Je veille à la qualité de mes relations sociales.

Je reste à l'écoute sans me laisser submerger par la négativité des autres (à commencer par la mienne). Je surveille mes gestes, mes paroles,

j'« habite » mon regard. Je suis présent, attentif, conscient. Geste-parole-regard. En conscience.

Comme il est dit dans la tradition bouddhiste et zoroastrienne : « Bonnes pensées, bonnes paroles, bonnes actions. » Je veille à la qualité de ces trois manifestations de l'être.

À chaque fois que je salue quelqu'un, je le fais avec le plus de présence possible. « Bonjour » doit sonner comme un réveille-matin, vous invitant à vous recentrer, à saluer avec sincérité en considérant la présence de l'autre, et non automatiquement comme un robot par simple habitude.

Mon patron me stresse, mes employées m'énervent, tout le monde m'ennuie. J'arrête de m'apitoyer car cette attitude ne change rien, ne fait que nourrir ma négativité et ma souffrance. Le problème ne vient pas des autres et des choses mais de moi-même. Je prends de la distance, tente de percevoir ce qui réagit en moi. Détachement.

Je ne peux pas changer les autres. Je les accepte tels qu'ils sont. Je reste ouvert et souriant. Je leur propose mes services, j'essaie d'être attentif à leurs besoins. Je suis disponible.

Cette personne « m'énerve », elle ne fait que parler, voire m'agresse verbalement. Et alors ? Qui est agressé ? Je laisse passer, comme pour mes propres pensées qui stimulent peut-être ce sentiment d'agression. Je vois comment c'est l'identification à ma personnalité, corporelle, mentale et sociale, qui réagit. Celui qui le voit ne réagit pas, ce qui ne veut pas dire que vous ne pouvez pas lui répondre. Vous pouvez le faire en pesant vos mots, mais vous ne le faites pas parce que vous réagissez automatiquement comme une télévision qui s'allume quand on appuie sur le bouton de marche ; vous le faites parce que vous avez choisi de le faire, consciemment.

Et si vous laissez passer, les propos dérangeants ou insultants ne trouvent plus de prise à laquelle s'accrocher, ils n'auront plus aucun effet. Votre

présence intérieure, ce témoin qui observe sans juger, conscient de lui-même et sans condition, est invulnérable, il ne peut être atteint.

Comment l'éveiller et le rendre plus présent ?

En commençant par me calmer, par revenir à la sensation du corps détendu, à la respiration.

À chaque fois que j'entends quelqu'un dire « moi-je », ou à chaque fois que je le dis moi-même et que je me surprends en train de le dire, je me relaxe, me reconnecte à l'être, à la présence intérieure.

Quand je dis « je » en commençant une phrase, je m'efforce de sentir ce « je », vivant, ici et maintenant.

Je me souviens ces paroles de Montaigne :

« Ce n'est pas la réalité qui est difficile mais notre façon de la percevoir. »

Comment puis-je la voir différemment ?

## **Déjeuner, dîner (repas)**

Encore à table. Je profite de changer de place, de m'asseoir (en veillant à le faire consciemment) pour me détendre quelques secondes, en commençant par sentir le contact de mes fesses sur la chaise, avant de relâcher le visage, les épaules...

Comme pour le petit déjeuner du matin, je savoure, je suis présent à la nourriture que j'ingère (dans ma bouche, puis qui descend dans l'estomac...), aux impressions que cela me procure.

J'éprouve de la gratitude pour ceux qui l'ont préparé, je prends conscience que rien n'arrive seul et que je dois mon confort à ceux qui ont été avant moi. Je remercie de pouvoir jouir de l'existence.

Je n'attends rien, car tout est là, dans les calmes profondeurs de mon être.

J'en profite pour « recharger les batteries »...

## Un moment de grâce ?

Tout d'un coup, je suis pris d'un grand calme, d'une très profonde sérénité... J'en profite pour rester devant ce goût... Je pratique mon « Geste Ancrage » pour venir le nourrir de la qualité de cet instant, pour lui donner encore plus de force, de pouvoir... Je vis pleinement l'instant, l'infini, l'éternité de la seconde qui passe. Je me laisse infuser... Sans commentaires intérieurs, sans analyse, je vis simplement le phénomène, sans conclure.

## Activités

Chaque jour, je peux peut-être faire quelque chose de différent, de créatif, d'original.

Que puis-je faire de nouveau aujourd'hui ?

Un dessin ? Une chanson ? Un poème ? Une sculpture ? Préparer un dîner exotique, avec de belles couleurs ? Faire plaisir à quelqu'un ?

Je ne sais pas le faire ? Eh bien, voilà une excellente occasion d'essayer !

« Peindre, écrire, me parcourir : là est l'aventure d'être en vie », disait le poète Henri Michaux.

## En passant...

Quelque chose me trouble. Qui est troublé en moi ? J'observe, reviens à la sensation de mon corps. Je reste ouvert, conscient des deux bouts du bâton. Je considère que ce que je qualifie de « négatif » a aussi son opposé : le positif. Peut-être je puis-je avoir une vision d'ensemble, sans me cacher une part de la réalité mais en l'observant telle qu'elle est dans sa globalité, conscient des deux faces de la pièce, et que dans l'absolu, une face n'a peut-être pas plus de valeur que l'autre : elles existent, un point c'est tout. Et je l'accepte, en considérant que j'ai quelque chose à apprendre de tout,

que chaque chose qui m'arrive est une occasion d'élever mon niveau de conscience.

« Soyez l'immense Oui ! » disait Victor Hugo.

Peut-être existe-t-il un « immense Oui », au-delà du oui et du non, et qui les contient et les concilie tous deux. Je choisis de dire « oui » à ce qui est, à ce qui m'arrive et que je ne peux pas changer. Je dis « oui » au « non », « oui » au refus, conscient que dans l'unité des choses il ne saurait y avoir de frontières, de résistances et de luttes.

Si j'abolis toutes les prises en les percevant d'un même regard, je fais disparaître toute possibilité d'attachement, de désirs et d'aversions, de vouloir ou de ne pas vouloir, car tout est déjà là, dans le silence non manifeste de l'être et de l'univers, dans lequel tout et chaque chose trouve peut-être son germe originel...

Quelle valeur objective a ce « goût » ? Je n'en sais rien. Considérons-le comme un phénomène de plus, même si je peux sentir qu'il a un certain poids. Peut-être. Je ne m'identifie pas. Je goûte simplement cette présence positive. Je sens peut-être qu'elle suffit à tout. Oui. Peut-être. Je reste *devant*. Je reste *ouvert*.

Je fais ce que j'ai à faire en m'y appliquant.

## Études

Pourquoi ne pas apprendre chaque jour quelque chose de nouveau ?

Tout est lié, tout est intéressant. La psychologie, la littérature, la physique, la biologie, les mathématiques, le jardinage, l'histoire des religions... Que puis-je lire aujourd'hui ?

Sans préjugés, je lis, je découvre, je prends plaisir à apprendre, à chercher, à me poser de nouvelles questions, à confronter mes idées avec d'autres, non pour me dire que les miennes sont « meilleures » mais pour les enrichir, les faire mûrir.

Diversifiez vos activités et vos centres d'intérêts, soyez curieux de tout. Apprenez chaque jour quelque chose de nouveau, en gardant à l'esprit que « peu » est déjà mieux que « rien ».

**Je regarde l'heure** sur une montre ou une horloge. : « — Il est temps de relâcher le visage, les épaules et les bras. Je prends conscience de mon corps, de ce qui s'y joue en ce moment même. »

Puis-je adopter ce réflexe : « quelle heure est-il ?

— L'heure de prendre quelques secondes pour me recentrer. Avoir une pensée positive. »

## Divertissement

Se « divertir » c'est « se détourner de ».

Comment je peux m'amuser sans me perdre, sans « me détourner » ?

Ai-je ri aujourd'hui ?

Il est peut-être encore temps de le faire...

Je vais au musée, au cinéma, au théâtre. Qu'est-ce que l'auteur a voulu nous montrer ? Qu'exprime-t-il et avec quelles intentions ?

Je dîne avec des amis.

« Salut ça va ?

— Oui, très bien ! » (je le pense vraiment et l'incarne avec un sourire sincère, témoignant de l'amitié que je porte à la personne avec laquelle je suis).

J'essaie de les écouter, de les entendre, de les comprendre, de me mettre à leur place, sans toujours chercher à ramener la discussion à « moi-je ». Si je le fais, je le fais dans un véritable esprit d'échange ; je peux aussi faire de l'humour, rire de moi et accepter qu'on le fasse. « Rire est le propre de l'homme », disait Rabelais...

## Le soir venu...

Qu'ai-je fait aujourd'hui ? Pour moi, pour les autres ? Je ne me juge pas, ne considère pas. Je retenterai demain.

Que puis-je faire ici et maintenant ?

Si j'ai accompli quelque chose de positif, je ne me l'attribue pas, je l'offre à tous les êtres, et je remercie la Vie avec gratitude et humilité pour ses cadeaux.

Si je tiens un journal, j'essaie d'abord de ne noter que l'essentiel, mes phénomènes : qu'ai-je observé aujourd'hui d'intéressant qui puisse être noté ? Quelque chose de plus qu'hier, quelque chose de nouveau ? Quels phénomènes me sont aujourd'hui apparus à la conscience ?

Totalisation. Je le note, sans l'analyser.

Je note ce qui est, ce que j'ai perçu.

Une petite séance de méditation ou de relaxation ? Peut-être puis-je m'asseoir cinq minutes avant de m'allonger... Oui, j'ai remarqué qu'une petite séance de relaxation conditionne les différentes phases de ma journée : depuis que je le fais, je suis plus efficace, moins agité, j'apprécie plus les choses, je m'endors plus facilement, plus vite, plus sereinement, je dors mieux et moins longtemps (les rêves sont plus beaux, plus positifs ?), je récupère plus vite.

J'ai aussi remarqué que de trop manger, de trop boire ou fumer, (trop) regarder la télévision, juste avant d'aller me coucher ne faisaient qu'accroître mon agitation...

En revanche, un peu de lecture, une séance de relaxation, une tisane et...

## **Un câlin ? En conscience, c'est encore mieux...**

Avant de faire l'amour, pourquoi ne pas prendre le temps de pratiquer la méditation des «Vases communicants», surtout si vous n'avez toujours pas pris le temps de vous relaxer ?

Si vous avez une activité sexuelle, faites-le consciemment, attentif à vous-même et à l'autre. Pensez au plaisir de l'autre avant le vôtre, en gardant à l'esprit que le plaisir n'est pas une fin en soi. Soyez créatif, présent à chaque baiser. Pratiquer l'exercice de l'aspiration de l'énergie par la colonne vertébrale, idéalement dans la position du lotus (vous connaissez évidemment cet art de l'amour qu'est le *Kama-sutra*...) : à l'inspiration, j'aspire l'énergie par la colonne vertébrale (comme si elle était une paille), à l'expiration, je la sens se diffuser, je la fais redescendre jusque dans le bas-ventre... C'est la base de nombreux exercices tantriques et taoïstes, permettant d'accroître la qualité de notre sexualité et de notre conscience.

Soyez à l'écoute de vous-même, de l'autre. La sexualité est l'occasion d'un grand travail sur l'énergie. J'observe mes sensations. J'accepte mon partenaire tel qu'il est, en harmonie, en dépassant, unissant les polarités opposées pour fondre dans le Tout... J'accueille tous les phénomènes qui se présentent à la conscience, j'inspire tout le positif de la vivance... Je vis peut-être maintenant une réalité sans forme ni conditionnement, présence non manifeste, qui voit, au-delà des pensées, des sentiments et des sensations, consciente d'elle-même, consciente de...

Enfin... J'inspire tout le bonheur du monde, puis l'expire dans chacune de mes cellules... J'en profite, avec chaque expiration, pour recueillir sentiments et sensations positives, et relâcher un peu plus le corps, jusqu'au bord du sommeil...

**L'entraînement quotidien  
(Tableau récapitulatif)**

**SÉANCE PRÉPARATOIRE**

**Séance de sophrologie, relaxation, méditation**

(Relaxation/Sensation + Déplacement/Tension + Activation/Énergie)

+

(Technique d'activation intra-sophonique/Technique spécifique)

+

(Totalisation – Capacités – Désophonisation)



**ATTENTION INTENTIONNELLE**

**• Relaxation • Sensation • Observation**

(gravité, verticalité, chaleur et nouveau regard/Épokhé)



Passé/Présent/Futur – Corps/Pensées/Émotions –  
Nourriture/Respiration/Impressions

**Phénomènes**



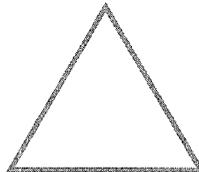
ACTION/ACCEPTATION



ORIENTATION POSITIVE



**CONSCIENCE (DE)**



## Bonne nuit !

Une fois allongé (en supposant que je ne le sois pas déjà !), je commence par détendre le corps de la tête au pied, conscient de la gravité, de ma forme allongée.

Je peux prendre quelques minutes pour « revisionner » la journée qui vient de s'écouler, comme si j'étais le spectateur d'un film, sans participer, en accueillant tous les phénomènes comme dans une « pause de totalisation ». Je ne m'accroche à rien, je laisse simplement défiler, comme ça vient. Je reste détendu, dans le corps, en observant les sensations.

S'endormir avec une pensée positive, une sensation positive ou un sentiment positif. Un souhait. Votre prière ? Je la laisse apparaître sans m'y accrocher, sans agiter le mental. Je me « conditionne » pour me lever de bonne humeur et motivé, avec la certitude de mener à bien la tâche que je me suis fixé pour le lendemain et maintenant...

À chaque expiration, je m'enfonce un peu plus dans le lit, je deviens de plus en plus lourd en relâchant un peu plus chaque muscle, à chaque expiration je peux répéter un mot qui m'évoque le calme, le sommeil, la paix, la sérénité... Je suis le magicien de mes nuits... Qui plonge un peu plus, à chaque expiration, vers la cité des songes...



TROISIÈME PARTIE

# CHAMPS D'APPLICATIONS

*« Prends soin de ton cerveau et ton cerveau prendra soin  
de ton existence.*

*Prends soin de ton coeur et ton coeur prendra soin de ta vie. »*

Alfonso CAYCEDO





# CONSULTATIONS INDIVIDUELLES ET EN GROUPES

## CONSULTATION INDIVIDUELLE

S'adressant à une personne souhaitant gérer un problème spécifique, une consultation individuelle d'une heure s'organise selon le protocole suivant :

1. Entretien sophrologique, dialogue présophronique (15 minutes) : questionnaire du sophrologue afin de cerner la situation du patient lors du premier rendez-vous, puis orientation des entretiens suivants vers les expériences vécues lors de l'entraînement, changements observés, progrès, difficultés éventuelles, etc. La séance individuelle étant axée sur une problématique personnelle, elle comprend un dialogue qui permet d'adapter les séances aux besoins propres de chacun.
2. Séance proprement dite (20-30 minutes environ) : en posture assise, debout ou couchée, le patient est guidé par la voix du sophrologue qui lui enseigne à se détendre complètement, à repérer ses tensions physiques, émotionnelles et mentales afin de les évacuer, à activer ses énergies, et à se projeter dans différentes situations (passées, présentes ou futures), à la confiance, l'harmonie, l'espoir...
3. Phénodescription, «sophro-analyse vivantielle» et entretien post-sophronique : le patient exprime oralement ce qu'il a ressenti pendant la séance, il fait part des phénomènes qui sont apparus (sensations, impressions...). Les enfants s'expriment plutôt par le dessin («sophro-ludique»). En fonction des aspirations du patient et du vécu de la séance, le sophrologue propose un protocole de travail au patient pour les semaines à venir.

NB : les trois premières sessions sont généralement les mêmes pour tous. Ce sont les trois « techniques clés » de la sophrologie : la « sophronisation de base » (SBV) : relaxation à la fois physique et mentale ; le « sophro-déplacement du négatif » (SDN) : identification puis relâchement des tensions, physiques et/ou mentales ; la « sophro-activation-vitale » (SAV) : activation des énergies.

Ensuite, des techniques et des exercices plus spécifiques (TAIS : Techniques d'activation intra-sophroniques) seront introduits en fonction des besoins du patient.

Il faut en moyenne cinq séances pour acquérir les techniques de base qui, pratiquées régulièrement, deviennent plus efficaces et utilisables facilement par le patient dans sa vie quotidienne.

## TRAVAIL ET SESSIONS DE GROUPES

— \* — \* — \* — \* — \* — \* —

Le travail de groupe s'articule autour de sessions thématiques spécifiques d'une heure ou plus, pouvant varier selon les séances : gestion du stress (apprentissage de la relaxation, évacuation des tensions physiques, émotionnelles et mentales, connaissance des facteurs de stress, contrôle de soi, intégration dans la vie quotidienne...), préparation à la grossesse et à l'accouchement (détente, conscience du corps, prise de contact avec le bébé et manière de lui envoyer de l'énergie positive...), développement personnel...

Sont pratiquées les « relaxations dynamiques », méditations guidées et exercices spécifiques (la méthode utilise la relaxation, la respiration, le mouvement du corps, la visualisation...) pour le développement personnel et le travail sur la conscience, dans une atmosphère de respect et de partage. Les techniques sont les mêmes pour tout le groupe mais elles sont vécues de façon très différente par chaque individu selon son fonctionnement per-

sonnel, son histoire, les événements de sa journée. Chaque participant est invité à s'exprimer librement à la fin de la séance lors des échanges (phéno-descriptions), bénéficiant ainsi de l'expérience des autres personnes.

## **QUELQUES MOTS SUR LES « RELAXATIONS DYNAMIQUES DE CAYCÉDO » (RDC)**

Outre les consultations individuelles, existent des groupes d'entraînement spécifiques à la sophrologie, laissant pleinement la liberté de conscience et de parole. Piliers de la sophrologie, les « relaxations dynamiques » se pratiquent debout et assis sur une chaise. D'une durée d'une heure environ, elles rassemblent plusieurs techniques codifiées inspirées de concepts phénoménologiques (Husserl, Heidegger et Binswanger) et des techniques de méditations orientales comme le zen, le bouddhisme tibétain ou le yoga. En dynamisant la conscience et en agissant sur toutes les fonctions de l'être humain, elles favorisent la sérénité, l'harmonie et le développement personnel...

### **RDC I**

#### **Vivance phronique concentrative du corps**

#### **Peaux et tissus épithéliaux en « viphi »**

#### **Concentration**

La RDC I est principalement centrée sur la conscience corporelle, et notamment en version « viphi » sur la peau et les tissus épithéliaux. Axée sur la concentration et inspirée du yoga, elle se compose de stimulations basées sur la « respiration synchronique » (en séquence « IRTER » = Inspiration, Rétention, Tension douce (stimulation), Expiration, Relâchement/

Relaxation) suivies de temps d'intégration permettant l'intégration du corps (re)découvert (sensations, formes, volumes, postures...) et de sa présence dans la conscience, et l'accueil des phénomènes, toujours sans jugements ni *a priori*. Elle permet de se libérer des tensions corporelles — et donc mentales et émotionnelles, le tout étant étroitement lié, afin d'accroître sa propre présence, sa conscience et donc sa connaissance de soi. La RDC I, en permettant de (re)sentir son corps en conscience, favorise l'échange avec les différentes parties du corps et donc l'attention aux informations qu'elles nous envoient. Fondamentale, la RDC I est à chaque séance une nouvelle aventure...

## RDC II

### Vivance phronique contemplative de l'esprit

#### Système musculaire en « viphi »

#### Contemplation

La RDC II est principalement centrée sur la conscience de l'esprit, et notamment en version « viphi » sur le système musculaire. Axée sur la contemplation (du schéma corporel notamment, « constatation passive d'une présence — sans intervention », note Caycedo) et inspirée du bouddhisme tibétain, elle se compose de techniques de visualisations, d'un travail sur les cinq sens et de techniques sophrologiques de « futurisation », tout en continuant d'intégrer l'attention aux informations corporelles (forme, mesure, volume, gravitation, sensations et phénomènes divers). Le travail sur les cinq sens (toucher, vue, odorat, goût, ouïe) peut être dans la RDC très détaillé, favorisant ainsi l'accueil des impressions (internes et externes) sous une forme nouvelle et plus consciente. Appliquée et intégrée à la vie quotidienne, elle facilite considérablement, outre une nouvelle image de soi-même, ce que d'aucuns nomment l'« observation de soi », la « compassion » et la « pensée positive ». Elle permet aussi de constater — notamment avec la technique des « voyages » — que si le corps est limité, la conscience, elle, ne l'est pas...

**RDC III**  
**Vivance phronique de la rencontre corps-esprit**  
**Systeme osseux en «viphi»**  
**Méditation**

La RDC III est principalement centrée sur la conscience de la rencontre corps-esprit, sur l'harmonisation du corps, des pensées et des émotions, et notamment en version «viphi» sur le système osseux. Axée sur la méditation et inspirée du bouddhisme zen, cette «relaxation dynamique» est, paradoxalement, essentiellement «statique», visant l'intégration vitale, la conscience de la forme, de la température et de la présence du corps, et incluant des techniques sophrologiques de «prétérisation». L'attention sur la posture et la respiration abdominale, sur la forme et l'équilibre général, favorise la conscience de ce que les Japonais nomment le *hara* – centre de l'énergie interne et vitale. Bien que la RDC III fasse appel aux techniques dites de «prétérisation», elle reste fidèle au zen dans la mesure où elle renforce la présence de l'individu dans le «ici et maintenant» qui contient à la fois tout notre passé et notre futur. Elle inclut une «marche consciente» inspirée du *kinhin* zen, yeux semi-ouverts, et rythmée par la respiration synchronique. L'une de ses grandes forces est selon nous – grâce aux orientations guidées du sophrologue – l'adaptabilité d'une tradition orientale extrêmement efficace au langage occidental.

**RDC IV**  
**Vivance des valeurs fondamentales de l'être**  
**Constitution de la région phronique**  
**Organes vitaux et système nerveux en «viphi»**  
**Totalisation**

La RDC IV est principalement centrée sur la «vivance» des valeurs fondamentales de l'être (la liberté, l'individualité, la goupéité, l'humanité, l'universalité, l'éternité, la divinité...), et notamment en version «viphi» sur les organes et le système nerveux. Le sophronisant apprend à renforcer ses propres valeurs de l'existence (les valeurs ne sont jamais imposées mais

choisies par le pratiquant) avec sa conscience et l'énergie de l'univers qu'il apprend peu à peu à « capter » avec ses membres fonctionnant comme des antennes. La RDC IV est une technique de méditation spécifique et singulière, caractérisée par la « constitution de la région phronique » et incluant une marche consciente initiant au « nouveau regard » – laquelle propose de voir le monde « comme si c'était la première fois », « sans préjugé ni *a priori* », en vivant simultanément la valeur choisie. En apprenant à avoir le « regard » simultanément tourné sur soi et sur le monde, elle ouvre résolument le pratiquant à de nouveaux horizons et à un nouvel état de conscience...

**RDC version « viphi »**  
**Conscience phronique tissulaire**  
**par la « vivance phronique Isocay » (VI. PH.I.)**

Les RDCs version « viphi » développent la « Conscience phronique tissulaire » (peaux, tissus épithéliaux, systèmes musculaire et osseux, organes vitaux) avec la « vivance phronique Isocay » (VI. PH.I.). Par « Conscience phronique », Caycédo entend « l'énergie interne responsable de l'intégration de l'existence de l'être », et par « Conscience phronique tissulaire », « la force ou énergie interne responsable de l'intégration des tissus qui composent le corps humain ». Les premiers pas vers la Conscience cellulaire et moléculaire...

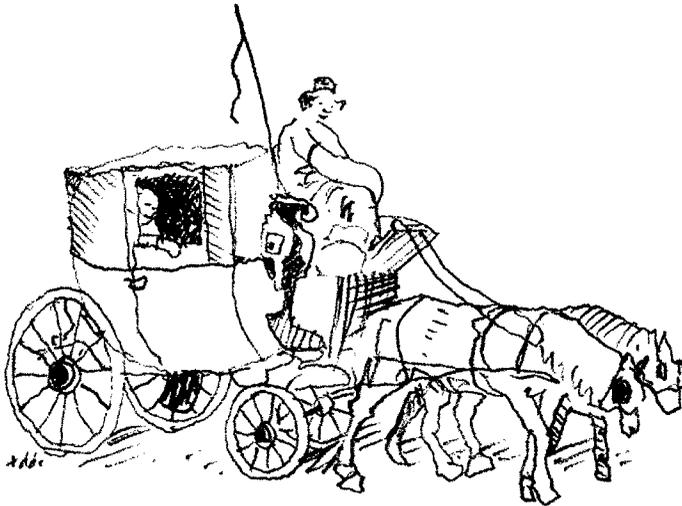
À propos des autres RDC (douze au total), consultez les ouvrages de référence du docteur Patrick-André Chéné (références en bibliographie).



# COACHING ET VIE PROFESSIONNELLE

*« Donne un poisson à un homme, tu le nourris pour un jour.  
Apprends-lui à pêcher, il se nourrira toute sa vie. »*

*Lao TSEU*



Contrairement à certaines idées reçues, le rôle du coach, comme celui du consultant, n'est pas de « prendre des décisions à la place du client » mais bien de le conseiller, de le motiver et de lui donner les outils afin de réaliser au mieux les décisions prises lui-même.

Inspirée de la sophrologie et de certaines techniques de communication et de méditations orientales, notre méthode de coaching holistique, *The Staf Reframing Strategy*, propose justement au client d'envisager les choses

sous un angle nouveau afin de trouver les meilleures solutions, en développant par lui-même, grâce à certaines techniques basées sur l'entraînement de l'attention et de la conscience, les stratégies adaptées à chacune de ses problématiques.

Le but de notre méthode est d'être capable d'aider la personne à voir les choses dans une voie nouvelle, créative et positive, avec une meilleure connaissance de soi, sans dualités ou contradictions. En s'appuyant sur tout ce qui constitue l'être, notamment sa tridimensionnalité, notre technique consiste à chercher et appliquer tout ce qui peut conduire à un résultat profitable en accord avec les objectifs de chaque individu, aussi bien pour le développement personnel que pour les progrès professionnels.

*Strategic Thinking* (ST) – ce que nous appelons la « pensée stratégique » est la capacité d'aider la personne à penser et voir les choses selon une perspective nouvelle et positive. Son développement consiste à apprendre à calmer l'agitation mentale (pensées), à développer sa capacité de créativité, de compréhension, de jugement et de positivité. Elle permet de fixer et réaliser ses objectifs personnels et/ou professionnels, de trouver les bonnes et plus efficaces solutions en réponse à une problématique donnée, d'apprendre à utiliser la pensée visuelle et globale/holistique par la visualisation et la conception de schémas (penser par images), d'apprendre à décoder et appliquer des modèles à succès (modélisation) pour son usage personnel ; d'apprendre à localiser et utiliser « l'épée » des choses, c'est-à-dire d'apprendre à repérer et à se servir du « passage essentiel et pratique » dans chaque chose (situations, art, philosophie, littérature, etc.).

*Strategic Feelings* (SF) – la « stratégie émotionnelle » (ou « pensée émotionnelle ») est la capacité d'aider la personne à ressentir et voir les choses selon une perspective nouvelle et positive. Son développement passe par l'apprentissage de l'évacuation des tensions négatives et le contrôle des émotions, par le développement de l'intelligence émotionnelle et sociale (le pouvoir de l'écoute), par le pouvoir de la créativité artistique, l'intuition...

*Strategic Sensing* (SS) – la «stratégie sensitive» (ou «pensée corporelle») est la capacité d'aider la personne à sentir et voir les choses selon une perspective nouvelle et positive. Son développement passe par la capacité à sentir son corps d'une autre façon, en étroite relation avec l'esprit, en apprenant à se relaxer, à sentir chaque partie du corps, à évacuer les tensions, à avoir accès à des sensations positives, à repérer et utiliser certaines énergies et le bien-être corporel. Elle permet de développer ses facultés de communication en apprenant à utiliser le langage du corps et les pouvoirs de la parole ; en apprenant à créer des ancrages corporels permettant de faire face immédiatement à des situations difficiles génératrices de stress et d'émotions négatives (pendant une réunion, un examen, une performance, un match...).

*Strategic Awareness* (SA) – harmonie des trois principes de stratégie précédemment évoqués, la «stratégie consciente» est la capacité d'aider la personne à vivre selon une perspective nouvelle, plus ouverte sur lui et le monde, avec un nouvel état de conscience (par la pratique de l'observation de soi) et l'intégration de l'être humain comme un tout – pensées/émotions/corps et passé/présent/futur –, ici et maintenant. L'entraînement de l'attention est le pivot de notre méthode et de nombreuses techniques de développement personnel. Avec l'entraînement régulier, il est possible de développer son attention et son état de conscience en profondeur, en fréquence et en durée, pour une meilleure connaissance de soi et une meilleure compréhension du monde dans sa globalité, au-delà des conflits et des dualismes...

Les différentes parties de l'être humain doivent travailler en harmonie pour aller vers une évolution complète. Dans le langage métaphorique de certains enseignements orientaux, l'homme est représenté comme une voiture cochère, composée d'un cheval (émotions, sentiments, désirs), d'une carriole (le corps) et d'un cocher (pensées). Le cocher désire changer mais les trois parties ne fonctionnent pas en harmonie. Afin de remédier à ce dysfonctionnement, l'attelage nécessite un «passager», un «maître» (conscience, moi fort, volonté) capable de diriger et de coordonner tout

l'attelage, en donnant la bonne direction. Par extension, cette idée peut être aussi appliquée à l'entreprise, vue comme un grand attelage: pour qu'elle fonctionne harmonieusement, les employés ont besoin d'un « chef » qui avant tout sait se contrôler lui-même...

NB: nous proposons différentes formations thématiques basées sur la « Gestion du stress et des émotions », « Communication et efficacité », « Stratégies de pensées et de réussite », etc., et adaptées aux besoins des entreprises et des institutions, aussi bien pour les cadres que pour les non-cadres.

« 24 heures » de « théories », de pratiques et d'échanges pour faire naître son « sophrologue intérieur », devenir son propre coach, directeur de « ses ressources humaines »...



# SOPHRO-MENUS ET ADAPTABILITÉ

*« Si on le met dans le bon état de conscience,  
il n'y a rien qu'un être humain ne puisse accomplir. »*

*Richard Bandler*

Les champs d'applications de la sophrologie sont immenses, quel que soit l'âge du patient. Science holistique, elle agit sur le plan corps-esprit, aussi bien au niveau des fonctions physiques, émotionnelles et intellectuelles, en participant activement à l'évolution de l'état de conscience du pratiquant et donc à son développement personnel quelle que soit la problématique personnelle abordée. En tirant parti de nos propres ressources, la sophrologie permet d'améliorer le vécu de notre quotidien. Voici quelques exemples de champs d'applications spécifiques dans le domaine prophylactique et social (outre les applications de la méthode en branche clinique, réservées aux « spécialistes ») :

- Gestion du stress, des émotions et de l'anxiété, gestion du temps et du conflit, bien-être et relaxation, dépression, déprime, crise de panique, développement de la confiance, de l'estime, et de l'affirmation de soi, préparation aux examens/épreuves sportives/événements majeurs de la vie privée et professionnelle, accompagnement du changement, amélioration du sommeil, traitement des phobies et des peurs...
- Développement personnel et optimisation des performances, stratégies de pensées et de réussite, évolution du niveau de conscience, renforcement de l'attention, de la concentration et de la mémoire, activation des énergies, spiritualités...
- Accompagnement des douleurs physiques et des souffrances morales (deuil...), accompagnement dans les longues maladies et traitements difficiles...

- Préparation sportive et amélioration des performances, développement de la créativité dans les domaines artistiques et professionnels, développement de l'intelligence émotionnelle, de l'intuition, de la capacité de visualisation...
- Stratégies de communication et d'organisation du travail, préparation à la prise de parole en public, développement de la force de conviction, conseils et problématiques transdisciplinaires.
- Enfants en difficulté scolaire, renforcement de la motivation et des valeurs personnelles, développement de tous les aspects positifs dans la vie quotidienne, renforcement du système immunitaire, nutrition, troubles de l'alimentation...
- Maternité et préparation à l'accouchement, gérontologie, sexologie, thanatologie, dépendances, chômage, entreprise, thalassothérapie, esthétique, pédagogie...

« Ce n'est pas parce que les choses sont impossibles que nous n'osons pas, écrivait Sénèque, mais c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont impossibles »...



# POUR NE PAS CONCLURE

Un manuel pratique de cette sorte ne se conclut pas, si ce n'est pour réitérer le conseil maintes fois entendu :

*« Pratiquez, pratiquez, pratiquez ! »*

Chaque lecture (quel que soit l'ouvrage) sera l'occasion d'intégrer un peu plus à votre entraînement quotidien certaines idées intéressantes à confronter et à vérifier par l'expérience, certains points, devenant peu à peu des réflexes conscients qui vous ramèneront à votre état de présence et de conscience sophronique.

Restons *ouverts* et *attentifs*, en tout temps et en toutes circonstances, et cultivons en nous-mêmes les grandes questions vivantes (plutôt que des réponses mortes et figées), comme autant de petits moteurs nous invitant sans cesse à la pratique... Et surtout, à la Vie.





# REPÈRES BIBLIOGRAPHIQUES ET SOURCES D'INSPIRATION

*« Il est bon de lire des livres spirituels, mais il est encore mieux de les mettre en pratique et d'avoir une vie spirituelle. »*

*Moine du mont Athos*

Pour ceux qui souhaitent sincèrement approfondir leurs connaissances concernant la sophrologie, les états de la conscience et la connaissance de soi, voici quelques suggestions bibliographiques générales, non exhaustives, qui ne manqueront pas de vous inspirer, en éveillant votre esprit critique... Sans oublier que « la carte n'est pas le territoire ».

## **Sophrologie**

Concernant la sophrologie caycédienne proprement dite, les ouvrages du docteur Patrick-André Chéné (notamment: *Sophrologie*, tomes I et II aux éditions Ellébore, 2001), préfacés par Alfonso Caycédó, sont la référence en la matière.

### **Autres suggestions**

Caycédó Alfonso, *L'Aventure de la sophrologie*, Éd. Rety, 1979 ; et la revue qu'il dirige: *Sophrologie caycédienne en médecine et en prophylaxie sociale*, Fondation Alfonso-Caycédó, Andorre.

Abrezol Raymond, *Cerveau et Conscience: de la matière à l'esprit*, Bernat-Danilo, 1999.

Pecollo Jean-Yves, *La Sophrologie: chemin vers la conscience*, J'ai lu, 1992.

D<sup>r</sup> G. R. Rager, *Hypnose, sophrologie et médecine*, Fayard, 1973; préface d'Alfonso Caycédó.

NB: bibliographie complète sur la sophrologie dans les ouvrages du docteur P.-A. Chéné.

## **Relaxation — Hypnose — PNL — Techniques psychocorporelles**

Alcantara Pedro (de), *La Technique Alexander: principes et pratique*, Éd. Dangles, France, 1997.

Alexander F. M., *L'Usage de soi*, Éd. Contredanse, Belgique, 1996.

Bandler Richard et Grinder John, *Transe-Formations, Programmation Neuro-Linguistique et techniques d'hypnose éricksonienne*, InterÉditions, Paris, 1998.

Eberlein Gisela (Dr), *Guide pratique du training autogène, méthode Schultz*, Paris, Retz, 1980.

Erickson Milton H. et Rossi Ernest L., *Traité pratique de l'hypnose. La suggestion indirecte en hypnose clinique*, Grancher, Paris, 2006.

Feldenkreis Moshe, *La Conscience du corps*, Éd. Robert Laffont, Paris, 1971.

Grof Stanislav, *Les Nouvelles Dimensions de la conscience*, Éd. du Rocher, Monaco, 1989.

Jacobson Edmund, *Savoir se relaxer pour combattre le stress*, Éd. de l'Homme, Paris, 1980.

Jobin Anne-Marie, *Le Journal créatif — À la rencontre de soi par l'art et l'écriture*, Éd. du Roseau, 2002.

Jung C.G., *L'Homme à la découverte de son âme*, Payot, Paris, 1977.

## Philosophie et phénoménologie

Binswanger Ludwig, *Analyse existentielle, psychiatrie clinique et psychanalyse : Discours, parcours et Freud*, Gallimard, Paris, 1981.

Hegel G.W.F., *Phénoménologie de l'esprit*, Gallimard, Paris, 2002.

Heidegger Martin, *Introduction à la métaphysique*, Gallimard, Paris, 1989.

Husserl Edmund, *Idées directrices pour une phénoménologie*, Gallimard, Paris, 1989.

Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, Paris, 1976.

Montaigne, *Essais*, Gallimard/Pléiade, Paris, 2007.

Platon, *Œuvres complètes*, Gallimard/Pléiade, Paris.

Sénèque, *Lettres à Lucilius*, GF Flammarion, Paris, 1992.

## Sagesses et non-dualité

### ▪ Hindouisme et yoga

Anonyme, *Tout est Un*, Nataraj, 2004.

*Bhagavad-Gita*, Albin Michel, Paris, 1970.

Baret Éric, *Le Yoga tantrique du cachemire*, Le Relié, 1995.

Balsekar Ramesh, *Les orientes de l'être*, Le Relié, 1995.

Haich Elisabeth, *Force sexuelle et yoga*, Signal, 1973.

Hulin Michel, *Shankara et la non-dualité*, Bayard, Paris, 2001.

Klein Jean, *Qui suis-je ?*, Le Relié, 2007.

Maharshi Ramana, *L'Enseignement de Ramana Maharshi*, Albin Michel, Paris, 2005.

Maharaj Shri Sadguru Siddharameshwar, *Embrasser l'immortalité : méthode pratique pour se libérer du faux*, Les Deux Océans, 2007.

Maharaj Nisargadatta, *Je suis*, Les Deux Océans, 2000.

Patanjali, *Yoga-Sutras*, Albin Michel, Paris, 1991.

Poonja H.W.L. Sri, *Cela, Ainsi parlait Poonja, Proses et poèmes du Vide Dansant*, Inner Quest, 2006.

Michaël Tara, *Yoga*, Le Seuil, Paris, 1995.

Prajnânpad Swâmi, *Les Formules de Swâmi Prajnânpad*, La Table ronde, Paris, 2003.

Shankaracharya Shri, *Connaissance du soi*, Adyar, 2001.

Singh Satya, *Le Manuel du yoga kundalini*, Marabout, Bruxelles, 1996.

Singh Guru Dev et Espinosa Ambrosio, *Sat Nam Rasayan, The Art of Healing*, Edizioni e/o, 2005.

Vigne Jacques, *L'Inde intérieure*, Le Relié, 2007.

#### ▪ **Bouddhisme**

*Tch'an Zen, Racines et floraisons*, Les Deux Océans, 1985.

Benoît Hubert, *De la réalisation intérieure*, le Courrier du Livre, Paris, 1979.

Deshimaru Taisen, *La Pratique du zen*, Albin Michel, Paris, 1981.

Dürckheim K. G., *Hara, centre vital de l'homme*, Courrier du Livre, Paris, 1974.

Hart William, *L'Art de vivre, Méditation Vipassana enseignée par S.N. Goenka*, Le Seuil, Paris, 1997.

Huang-Po (Lin Chi), *Entretiens de Huang-Po*, Patrick Carré, Les Deux Océans, 1985.

Rahula W., *L'Enseignement du Bouddha*, Le Seuil, Paris, 1961.

Suzuki, *Essai sur le bouddhisme zen*, Albin Michel, Paris, 1972.

Thich Nhat Han, *Transformation et guérison*, Albin Michel, Paris, 1997.

Trungpa Chögyam, *L'Entraînement de l'esprit*, Le Seuil, Paris, 1998.

Waldberg Michel, *Un zeste de zen*, La Différence, Paris, 1998.

Wei Wu Wei, *La Voie négative*, La Différence, Paris, 1977.

#### ▪ **Sikhisme**

*Jap-Ji, enseignement initiatique du Guru Nanak*, Éd. Présence, 1970.

- **Mystique juive**

Ouaknin Marc-Alain, *Tsimtsoum : introduction à la méditation hébraïque*, Albin Michel, Paris, 1992.

- **Christianisme**

*Les Évangiles*

*Récits d'un pèlerin russe* (plusieurs éditions).

Eckart Maître, *Du détachement et autres textes*, Rivages, Paris, 1995.

Saint Augustin, *Les Confessions*, Flammarion, Paris, 1964.

Saint Jean de la Croix, *Œuvres spirituelles*, Le Seuil, Paris, 1986.

Needleman Jacob, *À la recherche du christianisme perdu*, Albin Michel, Paris, 1990.

Ravindra Ravi, *Le Yoga du Christ*, La Table Ronde, Paris, 1991.

Ross J.-P., *La Prière du Seigneur*, Éd. Oberlin, Strasbourg, 1996.

- **Soufisme**

Ibn El Arabi, *Les Trente-Six Attestations coraniques de l'unité*, al-Bustane, 1994.

Djalal ad-Din Rûmî, *Le Livre du dedans*, Albin Michel, Paris, 1997.

Idries Shah, *Les Aventures de Nasrudin*, Courrier du Livre, Paris, 2006.

Èva de Vitray-Meyerovitch, *Anthologie du soufisme*, Albin Michel, Paris, 1995.

- **Taoïsme et pensée chinoise**

Mantak Chia, *Le Couple multi-orgasmique*, Éd. Trédaniel, Paris, 2001.

Confucius, *Entretiens de Confucius*, Le Seuil, Paris, 2004.

Lie Tseu, *Le Vrai Classique du vide parfait*, Gallimard, Paris, 1996.

Lao-tseu, *Tao-Tō King*, Le Seuil, Paris, 2004.

Tchouang-Tseu, *Le Rêve du papillon*, Albin Michel, Paris, 2008.

## Autres approches non duelles et transpersonnelles

- Desjardins Arnaud, *Bienvenue sur la voie*, La Table ronde, Paris, 2005.
- Loiseleur Véronique, *Anthologie de la non-dualité*, La Table ronde, Paris, 1997.
- Godel Roger, *Essai sur l'expérience libératrice*, Almora, 2008.
- Gurdjieff G.I., *Du Tout et de tout*, Éd. du Rocher, Monaco.
- Ouspensky P.D., *Fragments d'un enseignement inconnu*, Stock, Paris, 1994.
- Krishnamurti, *Se libérer du connu*, Livre de Poche, Paris, 1995.
- Osho Bhagwan Shree Rajneesh, *Le Livre des secrets*, Albin Michel, Paris, 1983.
- Sablé Erick, *Anthologie sur l'illumination spirituelle*, Dervy, Paris, 2006.
- Tolle Eckhart, *Le pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000.
- Watts Allan, *Amour et connaissance*, Almora, 2007.
- Huxley Aldous, *La Philosophie éternelle*, Le Seuil, Paris, 1977.

## Littérature

- Abellio Raymond, *Visages immobiles*, Gallimard, Paris, 1983.
- Blake William, *Œuvres*, Aubier-Montaigne, Paris, 1992.
- Bottero Jean, *L'Épopée de Gilgamesh, le grand homme qui ne voulait pas mourir*, Gallimard, Paris, 1992.
- Castaneda Carlos, *Le Voyage à Ixtlan*, Gallimard, Paris, 1988.
- Daumal René, *Le Mont Analogue*, Gallimard, Paris, 1981.
- René Daumal ou le perpétuel incandescent, Le Bois d'Orion, 2008.
- Goethe J.W. (von), *Œuvres*, Gallimard, Paris, 1953.
- Maria Rilke Rainer, *Lettres à un jeune poète*, Gallimard, Paris, 1993.
- Nerval Gérard (de), *Œuvres complètes*, Gallimard, Paris, 1989.
- Rimbaud Arthur, *Œuvres complètes*, Gallimard, Paris, 1972.
- Shakespeare William, *Œuvres complètes*, Gallimard, Paris, 2008.
- Tchekhov Anton Pavlovitch, *Œuvres complètes*, Gallimard, Paris, 1968.



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b>	
Sophrologie transcendantale et non-dualité .....	9

## PREMIÈRE PARTIE

### THÉORIE ET SAVOIR : CONCEPTS CLÉS

<b>Chapitre 1</b>	
Le processus de la souffrance (1).....	19
<b>Chapitre 2</b>	
Principes.....	21
<b>Chapitre 3</b>	
Action, acceptation et conscience .....	27
<b>Chapitre 4</b>	
Les valeurs de l'existence .....	29
<b>Chapitre 5</b>	
La structure fondamentale de l'être humain : chakras et systèmes.....	31
<b>Chapitre 6</b>	
De la dualité à la tridimensionnalité .....	37
<b>Chapitre 7</b>	
L'union du corps et de l'esprit .....	41
<b>Chapitre 8</b>	
Phénoménologie et transcendance.....	45

<b>Chapitre 9</b>	
L'éveil des énergies .....	51
<b>Chapitre 10</b>	
Le secret d'une sexualité épanouie .....	57
<b>Chapitre 11</b>	
L'évolution de la conscience .....	63
<b>Chapitre 12</b>	
Le processus de la souffrance (2) .....	67
<b>Chapitre 13</b>	
De la conscience du corps au corps de l'écriture.....	71
<b>Chapitre 14</b>	
La parole magique .....	75
<b>Chapitre 15</b>	
Les postures de la présence .....	77

## DEUXIÈME PARTIE

### PRATIQUE ET CONNAISSANCE : EXERCICES CLÉS

<b>Chapitre 1</b>	
À propos des deux catégories d'exercices dans l'entraînement quotidien.....	83
<b>Chapitre 2</b>	
Les techniques préparatoires : l'entraînement au « calme » .....	87
<b>Chapitre 3</b>	
L'intégration : l'entraînement dans les activités ordinaires .....	119

TROISIÈME PARTIE  
CHAMPS D'APPLICATIONS

<b>Chapitre 1</b>	
Consultations individuelles et en groupes .....	145
<b>Chapitre 2</b>	
Coaching et vie professionnelle .....	151
<b>Chapitre 3</b>	
Sophro-menus et adaptabilité.....	155
Pour ne pas conclure .....	157
Repères bibliographiques et sources d'inspiration.....	159

conception  
réalisation  
mise en page

PCA

44405 Rezé cedex



Achévé d'imprimer en mars 2009 par EMD S.A.S. (France)  
Dépôt légal : mars 2009 - N° d'imprimeur : 20955