

seul être qui sait qu'il est né et qu'il va mourir. Une notion fondamentale est d'apprendre à vivre "ici et maintenant", vivre des expériences dans l'instant en tentant d'oublier ce qui est lié au passé ou au futur. C'est le vécu phénoménologique de l'espace – temps.

10) La pensée.

C'est la capacité de former des idées, de concevoir une chose par la réflexion. Le mot pensée désigne soit l'ensemble des faits psychiques, soit uniquement la vie intellectuelle de l'homme, par opposition à "l'intelligence inférieure" de l'animal. La pensée est purement humaine et est en rapport avec la partie frontale du cerveau, inexistante chez l'animal.

En fait, la pensée est l'objet de la psychologie, science des faits psychiques. Qu'est-ce qu'un fait psychique ? Alors que tous les faits observables dans la nature sont objectifs, c'est – à – dire connaissables de l'extérieur et par quiconque les étudie, le fait psychique est connaissable à la fois de l'extérieur, par quiconque l'étudie, et par l'intérieur, par le sujet qui le ressent et par lui seul. Sans cette double face, objective et subjective, il n'y a pas de fait psychique ; c'est là son caractère, sa spécificité.

Si un sommeil sans rêves, une mort, une syncope, une attitude totalement automatique ne sont pas des faits psychiques (il lui manque la partie subjective), une idée sans corps, une "pensée pure", un "pur esprit", ne sont pas non plus des faits psychiques (il lui manque la face objective). Les deux faces sont liées et solidaires : une piqûre anesthésiante agit sur la face objective, calme la douleur, aspect subjectif ; inversement, un état de conscience mélancolique, subjectif, peut ruiner l'appétit, face objective. C'est ce qu'on appelle improprement les "rapports du physique et du moral" ou les rapports de "l'âme et du corps".

La face objective du fait psychique est relativement aisée à atteindre par des moyens scientifiques. Au contraire, la face subjective du fait psychique n'est accessible qu'à l'introspection*.

Cette méthode est souvent dénoncée comme insuffisante, déformante, non scientifique puisqu'elle est par définition subjective, intérieure, individuelle, non mesurable.

La pensée, source de l'esprit agit d'une manière très puissante sur le psychisme et sur le corps. En ce sens nous comprenons l'importance du principe de pensée positive développé par la Sophrologie. Toute pensée agit sur la biologie de manière positive ou négative selon sa qualité. Positive, elle renforce la psyché et l'organisme, négative elle les affaiblit.

11) L'attention.

Concentration volontaire de l'esprit sur un objet déterminé. "C'est une

opération qui donne à l'un de nos phénomènes psychologiques une importance particulière, qui rend ce phénomène prépondérant parmi tous les autres, et même quelquefois supprime tous les autres phénomènes de la conscience, pour que celui qui est l'objet de l'attention puisse se développer de manière exclusive." (Encyclopédie Quillet). Quand il y a présence exclusive et même prépondérante d'une seule idée, se réalise l'état que Ribot appelait le monothéisme.

Il existe l'attention spontanée qui ne demande aucun effort et l'attention volontaire qui implique un effort : elle est celle que nous donnons à un certain objet au moment où nous sommes plutôt disposés à laisser errer notre pensée ou à donner une attention à un autre objet. La cause psychologique de l'attention est en rapport avec nos inclinations ou passions, en un mot c'est l'intérêt direct dans l'attention spontanée et indirect dans l'attention volontaire. Dans le premier cas, ce qui nous intéresse, c'est l'objet lui-même, dans le second, ce sont les résultats heureux que peut avoir dans l'avenir notre acte d'attention, et les échecs éventuels qui peuvent résulter de notre défaut d'attention. Le développement de la capacité d'attention est important dans certaines techniques sophrologiques.

12) La concentration.

C'est l'acte par lequel nous dirigeons nos énergies ou notre attention vers un but déterminé. C'est une attention volontaire fixée sur une idée, un objet ou sur le corps. La concentration sur le corps permet une prise de conscience précise du corps et des phénomènes produits par certains exercices physiques ou respiratoires dans les phases de récupération (relaxation dynamique de Caycedo I), la concentration sur l'objet permet plus facilement de prendre conscience de la notion importante de la conscience enveloppante. La concentration améliore et renforce l'apprentissage, que ce soit celui du corps ou de nouvelles matières à mémoriser.

13) La contemplation.

C'est l'action de s'absorber totalement dans l'observation d'un objet ou d'un être. C'est aussi un état d'âme qui se donne tout entier à la méditation laïque ou religieuse.

"La contemplation est l'adhésion de l'âme à la perfection de Dieu, adhésion à la fois affective et intellectuelle, opérée à la lumière même du Saint – Esprit" (Daniel Rops).

En théologie la contemplation est l'union à Dieu, par la connaissance affective. Le mot contemplation correspond aux mots orientaux de Samadhi (Yoga), Kensho (Zen), Satori (Zen) et Baraka en Afrique du Nord, état de chance extrême.

C'est l'état de l'âme qui se donne toute entière à la méditation. La croyance en l'efficacité de la contemplation pour obtenir le salut et,

→ Contemplation

subsidiairement, le pouvoir de faire des miracles est universelle en Inde. Dans la démarche il s'agit en réalité d'un arrêt de la pensée par concentration d'esprit. Les mantras utilisés dans certaines techniques méditatives conduisent par entraînement à la contemplation. La répétition d'une pensée rythmée avec la respiration conduit aussi à la contemplation (*relaxation dynamique de Caycedo II*) ainsi que le répétition verbale (phonèmes) de certaines phrases ou mots (euphronia, éométria). (*Relaxation dynamique de Caycedo V-VI-VII-VIII*).

Dans la philosophie grecque, antérieure à Platon, contemplation était synonyme d'intuition. A partir de Platon, la contemplation devient distincte de l'intuition. Celle-ci connaît l'objet, celle-là le possède, en jouit pour ainsi dire.

La contemplation pour les mystiques est au-dessus de la pensée et juste en-dessous de l'extase.

14) Association d'idées.

C'est un phénomène psychologique par lequel une idée qui occupe le champ de la conscience en appelle une ou plusieurs autres.

Aristote avait déjà établi les lois des associations, qui se forment par contiguïté, par ressemblance ou par contraste. Cette capacité de conscience est propre à l'homme seulement.

Différentes écoles se sont vivement opposées sur la nature et sur l'importance du rôle que jouent les associations dans la progression et l'orientation de la pensée.

Eugène Bleuler considérait les associations comme des phénomènes mécaniques traduisant un processus neurophysiologique ; elles constituaient pour lui un élément fondamental du fonctionnement psychique, la cellule à partir de laquelle s'édifiait toute la vie de l'esprit. Cette doctrine est actuellement douteuse.

Entre l'association automatique et celle qui suscite la volonté, tous les intermédiaires existent. Carl Gustave Jung a développé considérablement les associations dans un but de mettre en évidence les processus inconscients du patient. Le test d'association démontre l'importance de l'affectivité dans les associations de mots. Il est vain de chercher un principe général dans une matière aussi diverse et hétérogène que des associations d'idées.

On peut, en résumant, discerner trois éventualités :

a) Dans certains cas l'association est complètement automatique, passivement canalisée par une expérience passée mais vivement présente dans l'esprit. Dans la situation présente se trouveraient unis plusieurs éléments d'une constellation d'idées aussitôt réveillées et dans laquelle l'idée inductrice se trouve en rapport avec l'idée induite. Dans ces

éventualités, l'autocentre entre deux représentations.

b) Ailleurs, l'association avec la situation dans le moment d'élaboration de son devenir. Parmi les retenues par la conscience, les situations et les possibilités de tel choix.

c) Parfois ce n'est pas l'association qui éloignent l'association prévalent. Cet état est d'association. C'est ce mécanisme

La plupart des états dans les associations d'idées apparaissent.

15) Le langage.

Le langage est la voix propre à l'homme. Il est parfois droit chez le bête, lié au cerveau et importante en Sophrologie, au-delà du langage que se crée la rencontre que se fait la communication de langage hétérologie. Sophrologie.

Le langage joue aussi le rôle de Logos*.

Le langage est le mode système des symboles nous l'avons dit plus appelle alors le langage.

L'enfant normal porte le langage à l'abandon en Roumanie, il ne porte embryonnaire. Le langage et du milieu humain, stades de développement.

1) Le langage prélinguistique devenant l'expression