

Fig. 15. – Schémas historiques de la Conception Sophrologique des États et Niveaux de la conscience humaine.

Schéma didactique fondamental, qui explique la conception sophrologique des États et Niveaux de la conscience humaine.

¹ Dictionnaire abrégé de Sophrologie et Relaxation Dynamique, Dr Alfonso Caycedo, fondateur de la Sophrologie et médecin neuro-psychiatre. Éditions Emegs, 1972.

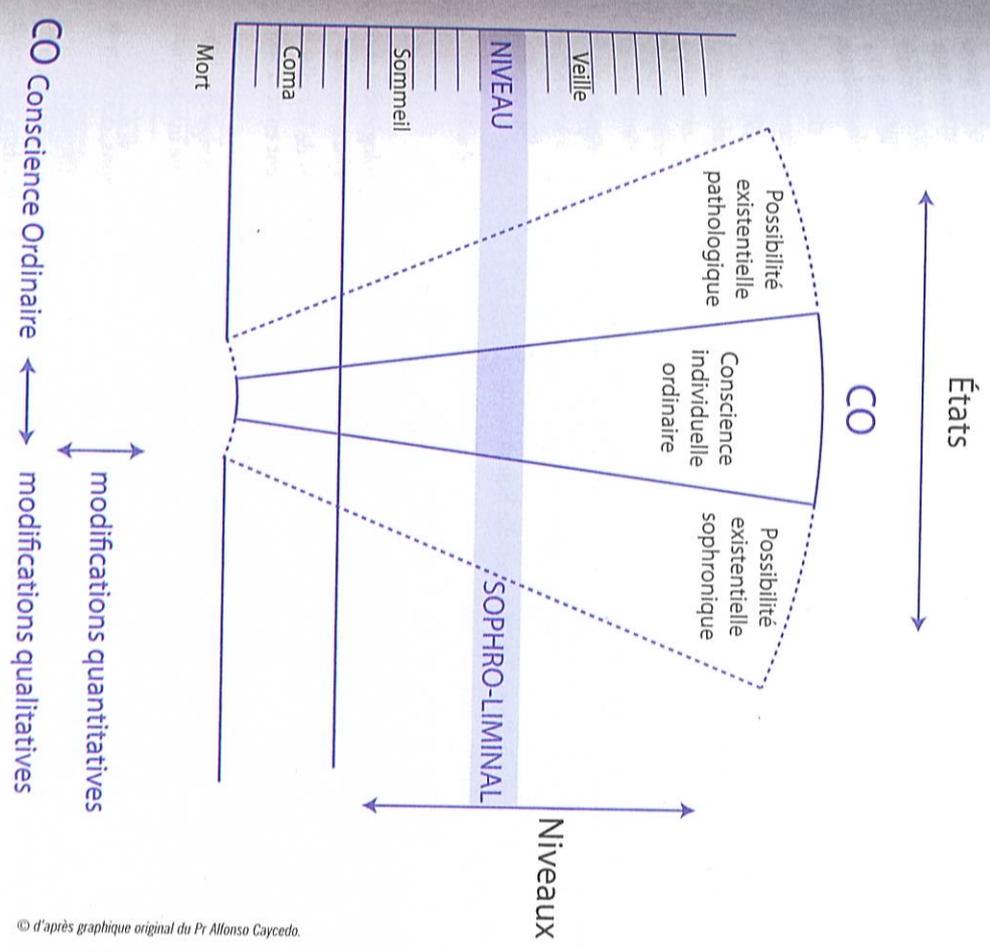


Schéma didactique, qui explique, en Sophrologie, les possibilités existentielles de la Conscience Individuelle Ordinaire.

Ces schémas sont tirés du livre du Pr Caycedo, le *Dictionnaire abrégé de Sophrologie et Relaxation Dynamique*, paru en 1972. Si je les mentionne, c'est qu'ils gardent toute leur validité et sont le reflet de la permanence des Concepts Sophrologiques Fondamentaux au sein d'une évolution constante des Travaux Sophrologiques.

Dès cette époque, les États et les Niveaux de Conscience constituaient la substance de la première Épistémologie Caycédienne, ainsi :

- Il existe quatre Niveaux de Conscience dits quantitatifs :
 - la Veille,
 - le Niveau Sophro-liminal,
 - le Sommeil,
 - le Coma.
- Il existe trois États de Conscience dits qualitatifs :
 - la Possibilité Existentielle Pathologique,
 - la Conscience Individuelle Ordinaire,
 - la Possibilité Existentielle Sophronique.

1) LES NIVEAUX DE CONSCIENCE

Les trois Niveaux de Conscience, dits quantitatifs, utilisés en Sophrologie sont donc la veille, le Niveau Sophro-liminal et le sommeil, à l'exclusion du coma bien entendu.

Ces Niveaux de Conscience représentent les variations quantitatives de la vigilance. Ils ont un caractère universel, constant chez tous les hommes. Ils oscillent entre la veille et le sommeil.

En état de veille, la vigilance diminue depuis l'hypervigilance vers la vigilance habituelle des actes de la vie courante, jusqu'au Niveau Sophro-liminal, zone intermédiaire séparant la veille du sommeil.

Les Niveaux de Conscience sont indépendants, dans leurs variations, des États de Conscience.

Les Niveaux de Conscience peuvent être modifiés pharmacologiquement et chimiquement. Citons les barbituriques, les hypnotiques, les anesthésiques, dans un sens de baisse de vigilance, les amphétamines, les psychotoniques dans le sens d'une augmentation de la vigilance.

Le Niveau Sophro-liminal (NSL)

Il représente, au début de l'Entraînement, le Niveau privilégié de Conscience du travail en Sophrologie.

Il mérite donc à ce titre des explications fondamentales. Il correspond à d'autres dénominations usitées dans d'autres spécialités telles que : subliminal – relaxation alpha – au bord du sommeil.

Il constitue une zone floue séparant sommeil et niveaux vigils, mais se trouve dans le niveau de vigilance et non dans celui du sommeil ; il n'y a pas rupture de communication, les sujets entraînés peuvent même parler dans ce niveau à condition de n'être pas « tout au bord du sommeil » terme de relaxation qui n'est plus utilisé en Sophrologie car il engourdit la conscience au lieu de la stimuler.

L'accès et le contrôle de ce niveau se font par la **Sophronisation**, qui est représentée sur le schéma de l'éventail par le passage de A vers B (modifications quantitatives).

Le Niveau Sophro-liminal permet d'appliquer les Techniques d'Activation Intra-Sophronique qui constituent le travail propre en Sophrologie, adapté à chaque application. C'est la région de travail sur laquelle prennent appui les Techniques Sophroniques de Structuration. Sur le schéma, ce travail est représenté par le passage B vers C (amélioration qualitative).

La Sophronisation permet l'accès et le contrôle de ce niveau où s'appliquent les techniques d'activation constituant le travail propre adapté à chaque application en Sophrologie.

AB = Sophronisation

BC = Activation Intra-Sophronique

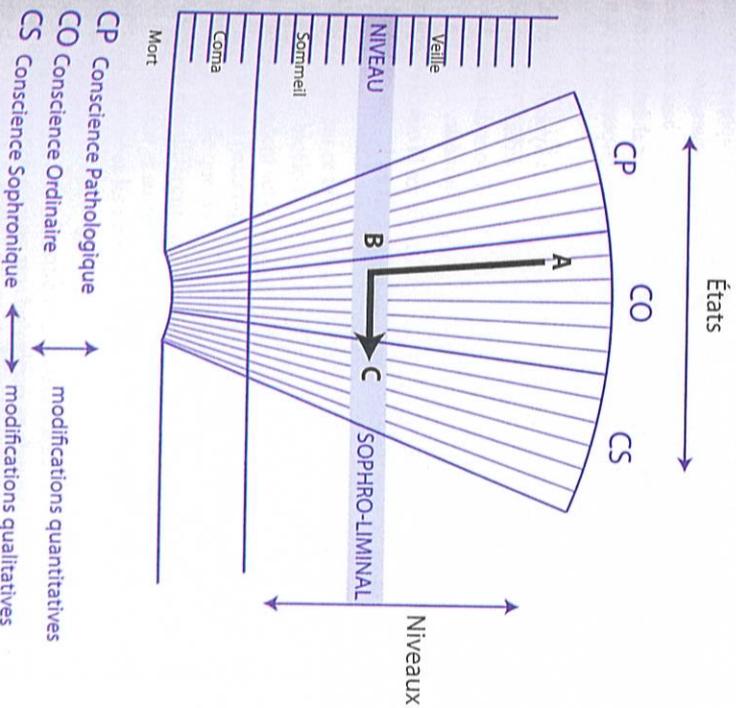


Fig. 16. – Sophronisation et Activation Intra-Sophronique, ABC.

© d'après graphique original du Pr Alfonso Caycedo

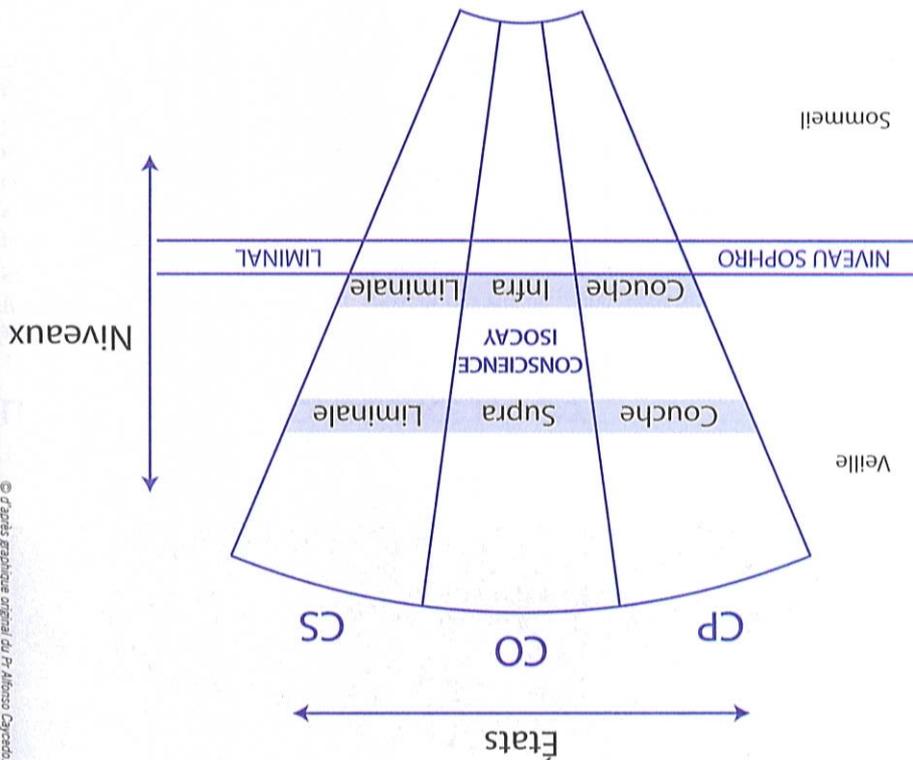


Fig. 19. - Deuxième "théorie-clé" : Théorie Caycédienne de la Conscience ISOCAY.

Les couches qui limitent la Conscience ISOCAY

La Conscience ISOCAY limite deux couches :

- Dans la partie supérieure, une couche de grande sensibilité désignée sous le nom de « **couche supra-liminale** », dans laquelle on évitera de monter.
- Dans la partie inférieure, une autre couche, également très sensible, appelée « **couche infra-liminale** », que l'on évite maintenant de pratiquer en Sophrologie.

La Conscience ISOCAY est le champ de travail de la Méthode Alfonso Caycedo.

Fig. 20. - Le



Sur le schéma ci-dessus ISOCAY, base et fondement Caycedo, se trouve, du moment que l'on se trouve dans le « couche supra-liminaire » avec sa propre lumière et les valeurs de l'homme Caycedo, et c'est dans ce moment que la couche supra-liminaire se trouve en accélération. Certains pratiques pathologiques propres à la pratique de ce moment ne pratiquent aucun de ces deux niveaux. À son altitude ses niveaux. Dans cette catégorie de yoga, transcrits profonds. La Sophrologie