

3) LE PROCESSUS VIVANTIEL

La Théorie du Processus Vivantiel de l'Être représente la transformation du corps et de l'esprit, s'établissant progressivement au cours des pratiques d'Entraînement Sophrologique avec la pratique de la R DC et des techniques spécifiques. Toute la Méthodologie Sophrologique Caycédienne est un **Processus Vivantiel**.

Le terme **processus** signifie qu'après un commencement, il y a un développement progressif pour aboutir à une autre dimension; Le processus est le déroulement phénoménologique évolutif dans la succession des phénomènes. Ce processus, une fois commencé, se doit d'évoluer vers la découverte des structures de la conscience voilée. C'est le processus de dévoilement.

Caycedo nomme ce processus **Entraînement Sophrologique** car, précise-t-il, il ne parle pas uniquement de la thérapie mais aussi de la pédagogie, du sport et des applications sociales. Il considère que cet entraînement est une « discipline de l'existence ».

Vivantiel signifie bien sûr que la base de ce processus est la **Vivance Phonique** (Conscience Profonde = Conscience Phonique) qui constitue elle-même la « mise en marche » du dit processus.

Trois éléments constituent ce processus : la **Respiration, la Corporalité et l'Intentionnalité**.

Processus Vivantiel Négatif de la Conscience Pathologique et Processus Vivantiel Positif de la Conscience Sophronique

L'accoutumance de sensations répétées crée une nouvelle perception, une nouvelle élaboration des sensations qui se vivent, une sorte d'habitude. La répétition d'une habitude négative crée le vice, le tempérament destructeur, voire la maladie. Elle est génératrice d'angoisse et d'enfoncement dans un processus autodestructeur.

La répétition d'une habitude positive crée la vertu, le tempérament positif, voire la santé. Ainsi, une meilleure conscience de soi, une Vivance équilibrée, entraîne l'acquisition de notre réalité objective dans le respect de soi et bien sûr des autres; le développement d'une conscience euphorique, but fondamental de la Sophrologie. C'est tout le sens d'aller vers le positif, plutôt que vers le négatif, de choisir la construction plutôt que la destruction, le bien plutôt que le mal, l'amour plutôt que la haine, etc. Cela n'a rien à voir avec la visualisation positive, qui ne transforme pas notre existence en profondeur au niveau ontologique.

Les Processus d'Entraînement vers la pathologie dans une sorte d'autodestruction, ont été confirmés par les études psychologiques et psychiatriques scientifiques des maladies mentales. Le psychisme n'est pas donné une fois pour toutes dans une fixité qui serait désespérante, il est évolutif et ses capacités de modifications sont, pour nous Sophrologues, notre confiance et notre volonté.

Théorie Caycédienne de l'Intégration Dynamique de l'Être

PROGRAMME DE L'ACADÉMIE POSTUNIVERSITAIRE SOPHROCAY

Théorie de l'Intégration Dynamique de l'Être. La coupe. Monde des Phénomènes biologiques. Monde des Phénomènes latents. Monde des Phénomènes présents. Les Capacités de la Conscience Sophronique. Les contenus de la Conscience Sophronique latents et sous-jacents. Description des Capacités universelles de la Conscience Sophronique.

la valeur loi de Neuma

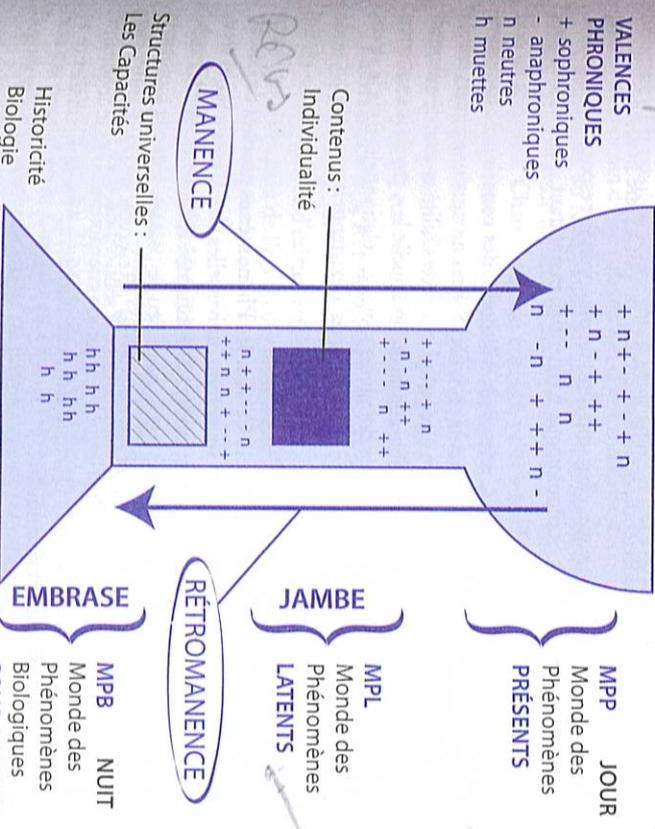


Fig. 29. - Coupe Sophrologique : les trois Structures de la Conscience.

© d'après graphique original du Pr Alfonso Caycedo.