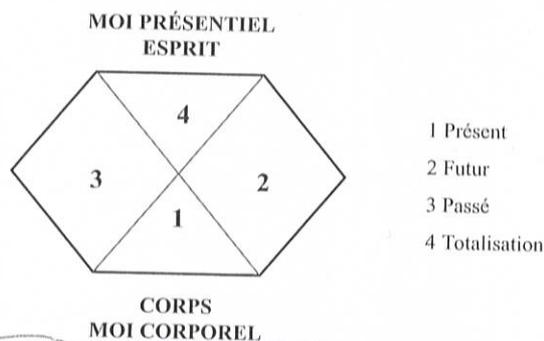


Caycedo considère que la *région phronique* est tridimensionnelle. Il la représente sous la forme d'un hexagone décrivant la tridimension temporelle ; celle-ci ne se résume pas aux paramètres du présent, futur et passé, mais elle inscrit ces trois dimensions dans un processus de totalisation : par l'*entraînement sophrologique\**, le sujet\* peut avoir conscience d'ouvrir son présent aux dimensions du passé et de l'avenir ; cette conquête d'un nouveau territoire (voir « Territoire phronique »), rendue possible par la rencontre du *Moi corporel\** et *Moi présentiel\** lors des vivances\*, favorise progressivement l'élargissement de la *région phronique*.



→ La temporalité de l'existence constitue, pour le philosophe Heidegger, le fondement de toute historicité : parce que l'existence\* est temporelle, elle est essentiellement historicité. Il serait donc absurde de penser le temps comme un cadre délimité et figé, dans lequel l'existence des êtres humains se déroulerait. Caycedo retient de la phénoménologie de l'existence de Heidegger que la tridimensionnalité est inhérente à l'historicité de chaque sujet.

D'un point de vue technique, la notion de tridimensionnalité est principalement présente au cœur de la *sophro-tridimensionnalité spatiale\**, de la *sophro-tridimensionnalité temporelle\**, de la *sophro-tridimensionnalité axiologique temporelle interne\**, de la *sophro-tridimensionnalité axiologique temporelle externe\**, de la *sophro-tridimensionnalité des capacités\** ; ainsi que dans la dixième et onzième *relaxations dynamiques*, sous les titres respectifs : « Marche phronique de la tridimensionnalité des objets et constitution de la région sophronique » et « Marche phronique de la responsabilité et de la tridimensionnalité des êtres ».

**Corrélat** : conscience – cycle existentiel – dignité – liberté – présence – présent – région phronique – relaxation dynamique de Caycedo – responsabilité – temps – territoire phronique.

## VALENCES PHRONIQUES

**Étym.** : *valence*, néologisme ci valences évoquées en chimie) ;

Une *valence phronique* correspond à des événements, etc., sont vécus par le sujet.

- Dans les *structures présentes* positives si les événements sont dites négatives si le vécu n'est pas de sensations\*, ressentiments et conflits.
- Dans les *structures sous-jacentes* ce qui s'y passe, les valences ne nous savons pas si c'est agréable ou désagréable que ces valences soient inconscientes de la conscience tout entière.
- Dans les *structures latentes*, positives, négatives et neutres et également des valences *ajacentes*.

**Corrélat** : conscience – sa

## VALEURS EXISTENTIELLES

**Étym.** : *valeur*, du lat. *valere*, « valere », « se tenir hors de ».

Caycedo\* et tous les praticiens de la sophrologie ont conscience que les personnes cherchent des améliorations dans ce qu'ils vivent, évidemment, mais aussi dans leur façon de vivre, de communiquer, de donner plus de sens. C'est pour cela qu'il est important d'enrichir la notion de *valeurs existentielles*. Une *valeur existentielle* appartient à la vie, à l'existence. Elle est ce qui permet de vivre pleinement sa vie, de façon à ce que les valeurs existentielles, la personne se réalise et lui donne tout son