

et protection nous situent à partir du présent vivant (auquel je suis plus ou moins attentif, dans lequel je suis plus ou moins ancré) dans les trois dimensions du temps (tridimensionnalité). Cette conscience du temps qui dure est donc un présent élargi vers le passé et le futur par une succession de rétentions et protentions. Toute conscience est donc temporelle, parce qu'elle doit son unité au temps.

Pendant ma séance de sophrologie, je n'entends plus maintenant la mélodie ni aucun bruit de l'extérieur. Je perçois seulement la forme, les contours de ma tête et de mon visage, de mes bras, de mes jambes, les mouvements de ma région abdominale, les battements de mon cœur, l'unité, la globalité\* de mon *schéma corporel*\* : je sens dans cet instant présent mon corps vivant. Ma conscience mais aussi mon corps sentant éprouvent le flux du temps. Le rôle du corps est central. Mais le corps physique externe, visible et objectif, n'est pas la même chose que le corps vécu ou corps propre que je sens en me déplaçant, en dansant ou lors d'une séance de sophrologie.

Dans l'expérience sophrologique, la subjectivisation du corps le restitue à sa vie vécue intime. Tout en favorisant cette conscience d'un présent élargi, l'expérience intime du temps en sophrologie correspond à une appropriation du temps, voire à une appropriation progressive de soi. Mais comment le temps s'auto-constitue-t-il ? Temps et conscience coïncident-ils ? Le temps se créerait-il dans et par ma conscience ? Heidegger dans *Être et temps* (1927) pose ces questions qui intéressent la sophrologie d'un point de vue théorique et pratique.

Heidegger envisage, selon ses mots, un temps à trois « extases » (passé, présent, futur). La question de l'interdépendance et de la détermination rétrograde du passé, présent et futur rappelle l'approche husserlienne. Mais Heidegger évoque la priorité de l'avenir plutôt que celle du présent. Elle s'explique par le caractère projectif de mon existence. L'homme est constamment situé sans en avoir conscience en avance de lui-même ; lorsqu'il se projette dans l'avenir, il se saisit comme possibilité d'être et peut reconnaître ponctuellement la priorité de la possibilité sur l'actualité : je sais et je comprends l'actualité de mon présent, à la lumière de l'avenir que je projette devant moi ; je vis mon présent en fonction de ce que j'anticipe ; j'agis avec compréhension en regardant mon action en avance du point de vue de sa réalisation. Toutes les techniques de futurisation de la sophrologie (*futurisation simple*\*, *technique de projection synchronique des capacités*\*, *sophro-acceptation progressive*\*, etc.) trouvent leur source dans cette conception du temps. Comment puis-je vivre positivement mon présent si je projette devant moi du négatif ?

L'idée de priorité de l'avenir n'est compréhensible que par la distinction authenticité/inauthenticité de l'être. L'avenir n'est pas un horizon infini, puisqu'il se termine par ma mort. Immergés dans le quotidien, nous fuions cette révélation pour nous réfugier dans une existence inauthentique, non assumée : le futur est vécu comme un présent à venir que nous attendons passivement, que nous ne prenons pas en charge. À l'inverse, ma reconnaissance authentique de la temporalité

inclut celle de ma finitude, c'est-à-dire de ma capacité à regarder ma mort en face, tout en dominant sens au temps de vie qui m'est importé. Elle présuppose la possibilité de rassembler en un tout les dimensions temporelles de mon existence : à partir de l'avenir que je projette devant moi, que j'assume en le rendant conscient, je sais mon présent et mon passé comme les parties d'une constitution significative totale. Le temps est le déroulement de mon existence.

Si Husserl rend prioritaire le présent, Heidegger estime que nous pouvons le « dépasser » en interprétant et en assumant notre vie « depuis » l'avenir. L'authenticité est une détermination existentielle qui, compte tenu de la priorité du futur, explore la totalité des dimensions de mon existence. En entrecroisant la conception husserlienne et heideggerienne, les techniques de sophrologie proposées par Caycedo montrent que nous avons les moyens d'agir sur le présent, le futur et le passé de la conscience, en instaurant une unité qui donne sens au concept et à l'expérience sophroniques de la totalisation. Pour la sophrologie, même si bien sûr le présent est central, le problème est plus d'avoir conscience des rapports rétrogrades des dimensions du temps dans une structure unifiée, plutôt que de valoriser un ordre de priorité.

**Corrélat :** authentique, inauthentique – corporalité – corps – éveil – existence – imagination – perception – possibilité – présence – présent – sujet – tridimensionnalité.

## TERPNOS LOGOS

**Étym.** : du gr. *terpnos*, « agréable, charmant », et *logos*, « discours, science ».

Cette expression grecque, utilisée par le fondateur de la sophrologie et les sophrologues, est inspirée de Platon\*. Elle désigne la parole utilisée lors de la pratique\* en sophrologie. Si le premier terme (*terpnos*) reprend le sens premier du mot latin *carmen*, désigne le chant magique, envoûtant, et s'adresse davantage aux couches plus profondes de la conscience\*, le second (*logos*) renvoie davantage à la raison et vise donc la conscience vigile et l'autonomie. Cette première distinction souligne une ambiguïté dans la formule. De plus, on y distingue le contenu (le discours, ce qui est dit), du contenant (la manière de dire). Le contenu, le mot, est un signe qui renvoie à un signifiant (ici, une suite phonétique) et à un signifié (ce dont on parle). C'est ce dernier qui est le plus délicat : il est relié au culturel, aux connaissances, expériences et affects personnels. Ce qui est perçu comme positif\* pour l'un peut être vécu de manière négative\* pour l'autre, d'où l'intérêt de privilégier des termes le plus neutres et descriptifs que possible (cf. fonctions du langage).

Le *terpnos logos* sera (devra être) différent en fonction de l'intentionnalité\* du sophrologue, du courant de sophrologie, des caractéristiques du ou des synchronisants\* et de l'objectif de la séance.

Le fondateur de la sophrologie précise d'ailleurs que le *terpnos logos* doit évoluer au fil des rencontres. Le discours est d'abord explicatif : il s'adresse à des personnes n'ayant pas encore l'expérience de la technique proposée. Il devient ensuite orientatif, c'est-à-dire plus épuré et