

L'écoute de cette « voix de l'Être », qui selon Heidegger est aussi celle du langage des penseurs et des poètes; nous rappelle, à nous Sophrologues, l'État de la Conscience Supérieure, le son existentiel de la Conscience Sophronique.

La condition de possibilité de l'être présent est celle de « l'être-présent comme être-dans-le-monde ».

La conception de la Temporalité

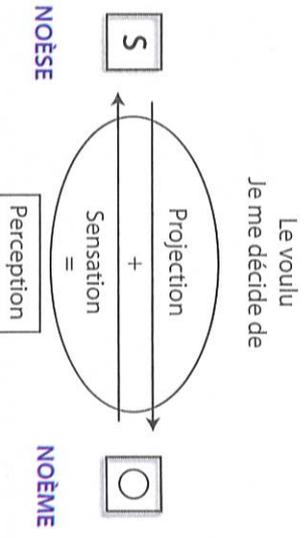
Chez Heidegger, elle nous renvoie à la tridimension temporo-spatiale de la Conscience Sophronique. Les techniques fondamentales sont basées sur la conception de la Temporalité chez Heidegger. Dans son livre *Être et Temps*, il décrit l'état comme tridimensionnel et unitaire. Quand la conscience appréhende les faits, ils se présentent à elle dans une succession temporelle, certains ont un aspect présent, d'autres passé, les troisièmes enfin apparaissent dans l'avenir par rapport au présent.

Le phénomène de la temporalité pose donc le problème du pourquoi de l'apparition de cette conscience du Temps. Nos techniques agissant sur les paramètres de Présentation, de Futurisation et de Préhension de la Conscience forment en fait une unité qui se retrouve dans les protocoles de Totalisation.

MAURICE MERLEAU-PONTY (1908-1961)

Avec Maurice Merleau-Ponty et sa **phénoménologie de la perception**, nous sommes amenés devant la question des préjugés classiques et à découvrir comme si c'était la première fois, la sensation comme qualité, conscience immédiate d'une excitation. La sensation comme expérience et *vite versa* et, bien sûr, l'outil à sentir et à expérimenter, l'outil qui est, ici et maintenant, d'emblée présent, le corps-*être-étant*.

Ce corps si bien connu et tellement décoré par les différentes écoles scientifiques et autres, Merleau-Ponty nous le fait réintégrer dans sa **théorie du Corps**, qui est déjà une théorie de la perception, dans laquelle se pose la question du sujet qui perçoit le sentir avant le sens et l'unité du sens par le corps. Le Corps connu, symbolique du monde, nous ramène, ici, dans un état irréfléchi, cette notion qui nous est familière, comme Sophrologue: le microcosme étant dans le macrocosme.



Par et avec notre corps dans l'expérience de la spatialité, notre fixation dans le monde se trouve exprimée mais aussi, s'agissant d'espace, Maurice Merleau-Ponty nous guide vers une reconnaissance de l'espace comme « original » sans présupposer l'espace géométrique qu'il soit mythique, sexuel, ou bien, vécu.

Maurice Merleau-Ponty analyse la perception de la chose soumise aux constances perceptives – constance de la « Forme » et de la grandeur, de la couleur et des sons, du poids et des températures. Et alors se pose la question du réel comme identité de toutes les données entre elles.

« Chercher l'essence de la perception c'est déclarer que la perception est non pas présumée vraie mais définie pour nous comme accès à la vérité¹. »

Merleau-Ponty résume ainsi le concept d'historicité²:

« L'historicité d'une idée n'est pas son inclusion dans une série d'événements à localisation temporelle unique, dans la psyché d'un certain homme vivant en un point du temps et de l'espace, elle est la position par lui d'une tâche qui n'est pas seulement sienne, et qui fait écho à ses fondations antérieures. Il convoque comme ses témoins tout le passé et tout l'avenir de la culture et, pour évoquer toute cette histoire possible, il n'a pas besoin de documents : l'histoire a son point d'insertion en lui-même, à la charnière de son être sensible ou naturel et de son être actif et productif. Il lui suffit de penser pour savoir que la pensée se fait, qu'elle est culture et histoire. »

LES EXISTENTIALISTES

Classiquement, les existentialistes s'opposent à Platon et aux essentialistes en ce sens qu'ils mettent l'existence avant l'essence. C'est la création existentielle de chaque Conscience qui, à partir de sa propre lecture, va générer des essences. Il n'en est pas moins vrai que les essences ainsi redécouvertes ont un caractère d'universalité. Dès lors, l'opposition essence-existence ne semble pas insurmontable.

C'est justement l'un des mérites de la Sophrologie que de permettre une lecture complémentaire de ce problème dialectique. Le vécu et la redécouverte de structures universelles, à travers nos propres contenus individuels, nous amènent à comprendre que les essences sont principalement à l'Univers. Un certain nombre, vécues intuitivement dans la réromanance, sont certainement inscrites dans notre biologie. Je dirais qu'elles n'existent pas si nous n'en prenons pas conscience et, qu'en ce sens, une démarche existentielle est nécessaire à leur découverte mais que de toute façon elles sont inscrites dans notre monde sous-jacent et préexistent. Et cela peut-être, mais nous ne pouvons pas l'affirmer avec Platon, de toute éternité.

¹ Il est intéressant de comparer cette vision de Merleau-Ponty avec celle de Husserl dans *Idees directrices pour une phénoménologie et une philosophie pure*: Husserl y développe l'idée selon laquelle c'est une illusion de penser que la perception est plus certaine que la réflexion, pour lui l'existence en soi du monde est une croyance naïve.

² Merleau-Ponty *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1960, p. 174.

Noise
Noëse
Noème

Heidegger
de la CARP

Les quatre Principes de Caycedo

Les quatre principes fondamentaux suivants doivent constituer l'Essence même de la Conscience S ophrologique et guider en permanence l'intentionnalité du Sophrologue et de ses élèves :

- Le Principe d'Action Positive ;
- Le Principe du Schéma Corporel comme réalité vécue ;
- Le Principe de réalité objective. Le Sophrologue doit comprendre et percevoir son propre état de conscience et celui de son patient pour être un guide et établir une alliance ;
- Le Principe Fondamental d'Adaptabilité.

1) LE PRINCIPE D'ACTION POSITIVE

Toute action positive dirigée vers la conscience se répercute positivement sur tous les éléments psychiques.

Le rôle de la per cussion du positif sur la conscience de l'Être est de **dynamiser le positif**. N'importe quelle action positive sur n'importe quelle structure de l'être a une répercussion positive sur toute la conscience. Toutes nos méthodes doivent respecter cela. Nous sommes une école du positif de l'Être.

Dans l'**Activation**, le choix du S ophrologue se portera le plus possible sur les contenus considérés par l'individu lui-même comme étant positif : mots, images, sensations, projets, souvenirs, etc.

Dynamiser le positif est représenté sur le schéma de l'éventail par l'intentionnalité de diriger sa conscience de B vers C, vers la Conscience Sophronique.

Souvent nos élèves nous demandent : pourquoi, toujours le positif ? C'est parce qu'il existe un processus d'entraînement, seule la répétition d'une habitude positive au quotidien mène à l'harmonie et à une Conscience S ophronique. Pourquoi choisir la construction plutôt que la destruction, le bien plutôt que le mal, l'amour plutôt que la haine, etc. ? Le positif inclut une attitude de responsabilité, de dignité humaine qui améliore l'intégration dynamique de l'être dans l'existence vers les états de conscience supérieure et non pathologique. Le vécu positif de notre passé va nous permettre de faire une recherche constructive sur celui-ci, c'est-à-dire ce en quoi il nous a construits, ce en quoi il nous donne valeur dans ce monde et est un tremplin pour notre existence à venir. La confiance dans nos racines est une source énergétique d'espoir.

2) LE PRINCIPE DU SCHEMA CORPOREL COMME RÉALITÉ VÉCUE

Il s'agit de l'intégration du Schéma Corporel dans la conscience.

« La conquête du corps est la conquête de l'esprit ».

Tout passe par le corps, c'est ce que nous appelons la **Corporelité**. Le Schéma Corporel est fondamentalement le **sentiment existentiel** que chacun a de son propre corps. Toutes les techniques et théories qui composent la Méthode ISO CAY se réalisent à travers la corporelité et s'orientent à la conquête du Schéma Corporel comme base de l'entraînement même. Ce principe se maintient tout au long de la Méthode pendant les Trois Cycles qui la composent.

Qu'est-ce que le Schéma Corporel ?

De multiples définitions encombrant ce concept, la plus classique est : **la représentation que chacun se fait de son corps**. Primitivement, de simple représentation topographique du corps, la notion de Schéma Corporel a évolué vers l'image spatiale du corps puis le schéma postural, la position du corps. Il est bien évident aujourd'hui que ces conceptions sont trop réductives. Le Schéma Corporel est beaucoup plus. Il inclut un contenu certes physiologique, mais aussi un contenu affectif et émotionnel, des facteurs sociaux, le corps sexué, les jugements de valeur sur le corps, etc. Ne dit-on pas que le corps porte notre histoire ?

L'acquisition du Schéma Corporel chez l'enfant est d'ailleurs l'illustration de la complexité de cette fonction. Dans le miroir, ce n'est que vers l'âge de deux ans que l'enfant s'attribue sa propre image, comme reflet de lui-même. L'image du corps dans le miroir ne prend en effet un caractère de réalité que lors de la formation de la conscience corporelle. La part de cette conscience de soi est d'acquisition progressive. À la naissance, les excitations internes et externes ne sont pas différenciées. L'acquisition de la différenciation des différents aspects du corps est progressive par les opérations de manipulation, de préhension, d'asymétrie, etc. qui permettent une délimitation, distinction fondamentale entre le corps et le monde extérieur. Vient ensuite l'intégration des diverses parties du corps à l'unité de l'individu. La liaison des activités, tournées vers le monde extérieur, et de celles, tournées vers les besoins et attitudes du corps, s'opèrent ensuite. Ce travail de construction n'est jamais fini, le Schéma Corporel est essentiellement évolutif aux différents niveaux de la personnalité !

La notion de Schéma Corporel, en Sophrologie, comprend ainsi la perception simultanée de soi, aux trois niveaux essentiels de la conscience :

- le niveau physico-organique ;
- le niveau instinctivo-moteur ou affectif-émotionnel-sensitif ;
- le niveau psychique-intellectuel-intuitif.

Un schéma anatomique très simple fait de suite comprendre que le Schéma Corporel est un carrefour situé entre les aires de réception (sensations, perceptions), la mémoire et les aires motrices, d'action, de prévision, et de délibération. Il opère la liaison entre le corps propre et le monde extérieur, entre l'espace subjectif de l'individu et l'espace objectif externe.