

LE
TRIDIMENSIONNALITÉ

LES CONCEPTS FONDAMENTAUX

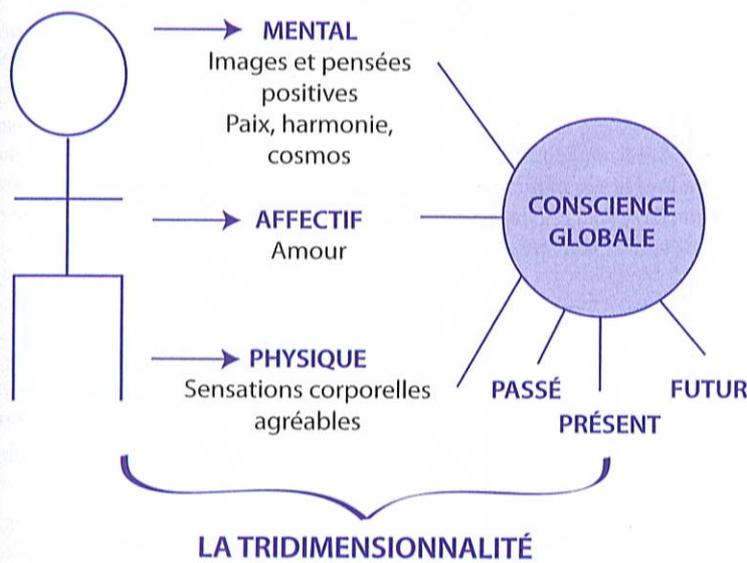


Fig. 27. - Tridimensionnalité du Schéma Corporel.

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.

3) LE PRINCIPE DE REALITE OBJECTIVE

La réalité objective s'attache à la personnalité du Sophrologue, qui doit comprendre et percevoir son propre état de conscience pour en tenir compte face à celui de son patient.

Le Sophrologue doit comprendre et percevoir son propre état de conscience (sa réalité objective) pour en tenir compte face à celui de son patient, ce qui l'autorise à se conduire en **guide** et à établir l'**alliance**.

La réalité objective s'attache à nous Sophrologues, à la personnalité des Sophrologues. La qualité de la Relation Vivantielle du Sophrologue à son groupe est conditionnée par sa propre condition existentielle.

A. Caycedo dit: « Il n'y a pas d'acte notarial sans notaire, le notaire conditionne le phénomène de réalité objective. De la même façon, il n'y a pas d'Entraînement Sophrologique sans Sophrologue car il est nécessaire d'établir un phénomène ».

Tridimensionnalité du SR. Corporel

alliance

niveau chroniques ISOCATY

stabilité PHI

normalité P

temporelle

les 3 structures de conscience Sablier

sortant de l'ordinaire, un nouveau territoire phénoménologique, que nous appelons Région Phronique dans notre sémantique propre à la Sophrologie Caycédiennne.

Les méthodes de Totalisation du 1^{er} Cycle, Manence, Tridimensionnalité et Rétromanence permettent d'approfondir la Région Phronique.

La rencontre du corps et de l'esprit qui par la Vivance deviennent **Moi Corporel** et **Moi Présentiel** ouvre cette zone tampon la **Région Phronique**.

MOI PRÉSENTIEL



MOI CORPOREL

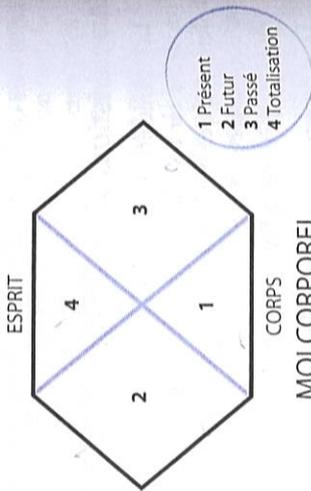
La Région Phronique est tridimensionnelle. Elle est représentée par Caycedo comme un hexagone symbolisant cette tridimension temporelle.

Le dessin de l'hexagone de la conscience, divisé en quatre parties, symbolise la **tridimension temporelle**, présent, futur, passé dans une Totalisation confirmant un certain sentiment d'éternité dans une unité spatiale, l'universalité et l'unité de lieu.

L'hexagone comprend quatre parties qui sont unitaires¹ à l'intérieur de cet espace, ce que nous constatons à chaque Vivance :

- 1 - **Présentation,**
- 2 - **Futurisation,**
- 3 - **Prétérisation,**
- 4 - **Totalisation.**

MOI PRÉSENTIEL



MOI CORPOREL

La boîte noire ou hexagone de la conscience
La Région Phronique

Fig. 32. – Région Phronique et temporalité.

Les sentiments vitaux du Moi Phronique¹

À partir de l'attitude phénoménologique nécessaire à la Description Vivante, ils sont précisés et chacun de nous peut les redécouvrir à l'intérieur même de sa propre Vivance. Les plus fondamentaux sont : respiration, équilibre et forme, nous constatons qu'ils sont à la base de notre Terpnos Logos.

Le poids (pesanteur, gravité) et la chaleur (voiture la fraîcheur ou la sensation de la température), si chers à Schultz qui les avait déjà reconnus voilà un siècle, sont deux sentiments vitaux extrêmement faciles à saisir par tous et donc utilisables en pratique courante.

D'autres sentiments vitaux se sont perçus lors des séances, voire recherchés ou amplifiés dans certaines, tels que, par exemple, la circulation sanguine, l'énergie, les couleurs, les vibrations, les sons. L'intérêt de l'utilisation des sentiments vitaux est qu'ils sont de tout temps, dans tout être et qu'ils communiquent à celui qui augmente leur présence dans la conscience une force existentielle dense, remplie de substance, pas uniquement intellectuelle. Ainsi ils renforcent le Moi Corporel en profondeur, par la Vivance et l'étoffent de la présence de nos phénomènes propres et de nos possibles.

MOI PRÉSENTIEL

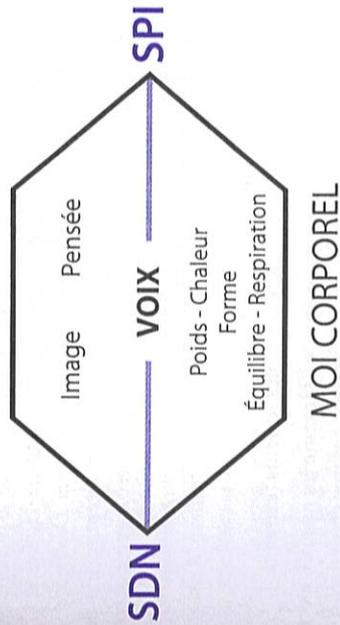


Fig. 33. – Sentiments vitaux du Moi Phronique.

¹ Tridimension unitaire (tridimensionnalité) du temps de Heidegger.

¹ Lire sur cette étape, le Cycle Radical de la RDC.

supérieur.
visant à la décontraction mus-
respiratoire et cardiaque. Cette

peut passer au cycle supérieur.
, en direction des organes (for-
me (formules intentionnelles).
litation autogène », qui tourne
approche de la psychanalyse.
gène pour construire les soph-
ce du corps*, le sophronisant*
tr et à mesure que la phénomé-
ont pris plus de place dans ses
ations dynamiques*), il s'en est

ologie - relaxation - sophronisation.

DIFIÉ

, cette technique a été mise au
en 1966. Elle tient tout autant
à *sophro-pédagogie sportive**. Pra-
chée, au *niveau sophro-liminal**,
l'essence du corps*, mais aussi à
émotions* et des symboles.

- training autogène.

à l'autre ».

un phénomène dynamique et
est le moteur central, nourri du
entre le psychanalyste et l'ana-
lyste ses vécus sentimentaux
son enfance. Le transfert vit de
moration complète des vécus*.
sujet-objet. Le sujet cherche à
ste.

que; seulement, ce sont les vécus
relation psychanalytique.

lors d'un congrès de psychia-
trie, il désigne le plus souvent
re le thérapeute et le client (cf.

ne d'alliance *sophronique*. Il la
encore une relation* entre le
tr rencontre, le sophrologue et
, celle du sophrologue et de la
cience et celle du sophronisant

Binswanger*, psychiatre phénoménologue, parle d'un « lien d'amour
bienveillant » que l'analyste phénoménologue devrait créer dans l'es-
pace de la rencontre avec son patient. Cet espace de la rencontre se
distingue alors par une relation de sujet* à sujet. C'est la rencontre du
« Je » et du « Tu », la « nostrité » dans une compréhension subjective et
intuitive de l'autre dans sa singularité d'être.

En sophrologie, le sophrologue phénoménologue et le sophronisant
créent ensemble l'espace de la rencontre en état modifié de conscience.
Ensemble, ils sondent l'inconscient phénoménologique, qui est une
conscience élargie chargée de phénomènes* significatifs (images, sen-
sations*, pensées, fantasmes). Le sophrologue phénoménologue et le
sophronisant laissent émerger les forces cachées et profondes et leurs
significations apparentes qui animent le sophronisant. Ces forces
cachées, jaillissant de nos profondeurs, expriment par exemple des
tonalités affectives : un sol brûlant, un froid caverneux, une lumière
joyeuse, des marécages immondes. Ces tonalités affectives aideront le
sophrologue à explorer ces forces profondes et cachées et à dévoiler les
schémas imaginaires du sophronisant. Ces schémas imaginaires englobent
le passé, le présent* et l'avenir.

Dans le cas d'un sujet-sophronisant qui vit le « temps sans relâche »,
celui où prédomine la course aux rendez-vous, où le moindre interstice
de temps reste à remplir, la découverte des schémas imaginaires, dans un
premier temps, peut être infructueuse car uniquement intellectuelle. Le
sujet-sophronisant est enfermé dans l'étage du mental. Il est possible de
lui proposer un travail de *relaxation dynamique** pour arrêter ce « moulin
mental ». Ce n'est seulement qu'après ce premier déblayage qu'il est pos-
sible d'ouvrir un chemin à l'étage du cœur et de faire parler son monde
imaginaire. Le sophrologue accueille et tente alors de se laisser gagner
par les schémas imaginaires du sophronisant et à leur façon d'apparaître
sans y apporter une valeur critique, qu'elle soit analytique ou autre. Et
c'est là que vient se nouer l'alliance phénoménologique entre sophro-
logue et le sophronisant que Binswanger nomme « nostrité ».

Corrélat : alliance sophronique - contre-transfert - sophrologie analytique -
sophro-thérapie.

TRIDIMENSIONNALITÉ

Étym. : de l'angl. *tridimensional*, « qui a trois dimensions ».

Selon Caycedo*, deuxième *valeur* dite *essentielle*, parmi la liberté, la res-
ponsabilité et la dignité.

D'un point de vue théorique, la notion de tridimensionnalité s'est for-
mée sous l'influence successive de deux philosophes, Husserl* (1859-
1938) et Heidegger* (1889-1976).

Dans la phénoménologie* de Husserl, le présent ne se réduit pas à un
instant ou un point. Il est élargi, en tant que « présent vivant », à ses
deux dimensions spécifiques : passé et avenir.

Chaque instant présent nous inscrit dans les phases dynamiques de la
rémance du passé, nommée par Husserl *rétenion* (activité sponta-
née de la mémoire), et dans celles de l'anticipation ou du pressentiment
de l'avenir, nommé *protention* (activité spontanée de l'imagination*).