**ALFONSO COYCÉDO (1932 à nos jours) :**

* Né à Bogota d’origine Basque Espagnol.
* Père architecte renommé et mère écrivaine.
* Marié à une française et ont 2 enfants dont une fille devenue psychiatre.
* Étudie la médecine et la psychiatrie à Madrid jusqu’en 1959.
* Choqué des méthodes utilisées pour étudier la conscience il se dirige vers l’hypnose mais trouve cette méthode difficile à appliquer et à assumer.
* Mais souhaitant toujours travailler sur la conscience il crée avec une nouvelle terminologie et techniques permettant de dévoiler la conscience. Ainsi la Sophrologie née en 1960.
* Il étudie :

1. HUSSERL (1859-1938)=> Phénoménologie
2. BINSWANGER(1881-1966)=>Recherche spychiatrique et analyse existentielle.
3. États de conscience des Yogis (Inde) durant 2 ans,
4. Zen (Japon).

* A son retour en 1967, il s’installe à Barcelone et ajoute la Relaxation Dynamique inspirée de l’Orient.
* Après une longue période de recherches et diffusion de ces techniques il retourne en Colombie. Il revient définitivement en Andorre où il vit toujours, poursuit ses recherches et continu de dispenser son enseignement.
* Effrayé par certaines évolutions de la sophrologie, il crée le terme « Sophrologie caycédienne » pour protéger l’authenticité de sa méthode.

**LES GRANDES ETAPES :**

1960 : Fondation de la sophrologie à Madrid

1963-1964 : Intégration de la phénoménologie

1965-1968 : Voyages en Orient.

1968 : Début des recherches et expérimentations à Barcelone

1978 : Naissance de la sophrologie sociales à Bogota

1992 : Congrès européen de psychiatrie de Barcelone donnant sa légitimité à la sophrologie.

**PLATON (427-347 av. J.C.) :**

* Philosophe grec né à Athènes.
* Allégorie de la caverne => Livre VII de la République
* Caycedo compare « l’Allégorie de la caverne » au processus d’évolution des différentes relaxations dynamiques.
* Caycedo utilise le « Terpnos logos ».

**Allégorie de la Caverne de PLATON :**

* Constitue l’essentiel de livre VII de la République (entre 385 et 370 avant J.C.)
* Récit imaginaire disant d’après PLATON « La conviction selon laquelle je me trouve dans la vérité, ne constitue en rien une garantie ». Le message visé est qu'il ne faut pas confondre ses illusions avec la réalité. Caycedo compare cette allégorie au processus personnel qui peut être expérimenté au fil des degrés de la relaxation dynamique par une entraînement quotidien pour permettre de se défaire de précédentes illusions et découvrir une nouvelle forme de liberté intérieure.

**HUSSERL EDMUND (1859-1938) :**

* Méthode ardue et puissante mise au point appelée « Phénoménologie » sur laquelle Scheler, Heidegger, Binswanger, Merleau-Ponty, Sartre, Rogers, … et Caycedo ont su s’inspirer de Husserl.
* Ce courant à influencer nombres de penseurs dans les domaines de la philo, sciences humaines, sciences exactes et de la nature, du droit, des arts …

**MARTIN HEIDEGGER (1889-1976) :**

* Philosophe allemand né au Grand-Duché de Bade.
* Il rédige en 1927 son œuvre capitale dédiée à Husserl « Etre le temps ».
* Heidegger à poser une question essentielle pour la sophrologie : « L’être, fonds de la pensé et origine essentielle de notre existence. » La réflexion occidentale est marquée en totalité par « l’oubli de l’être », être auprès duquel la pensée doit se régénérer.

**MAURICE MERLEAU-PONTY (1908-1961) :**

* Philosophe dont l’œuvre majeur est « La phénoménologie de la perception (1944)».En recevant l’enseignement de HUSSERL, il décide de décrire le phénomène de la perception et non de l’expliquer et de l’analyser.

**Carles ROGERS (1902-1987) :**

Psychologue américain prône la non-directive, parle de l’accompagnement de l’autre de ces émotions.

**Etymologie du mot sophrologie :**

* SOS = Harmonie, sérénité, équilibre,
* PHREN = Conscience, esprit, cerveau
* LOGOS = étude, discours, science

Le terme sophrologie fut créé en 1960 et le premier département de sophrologie clinique vit le jour dans l'hôpital Santa Isabel, à Madrid, pour entreprendre une étude approfondie des phénomènes de conscience.

**Sophrologie :**

Conformément à ses racines grecques, ainsi qu'à ses principes et règles, la sophrologie tend au développement d'une conscience harmonieuse en s'appuyant sur les principes d'intégration de schéma corporel, de renfort des structures positives, de réalité objective et d'adaptabilité. C'est une discipline visant à améliorer sa qualité de vie par la conquête d'un nouvel état de conscience (la conscience sophronique). Permet d'atteindre un champ de conscience élargi aidant ainsi à être plus en cohérence avec son environnement, ses ressources, ses valeurs, son existence.

C'est une discipline de développement personnel et de prévention de santé. Aide à améliorer sa qualité de vie en gérant mieux son stress, en renforçant sa confiance en soi par des techniques de relaxation dynamique et une approche existentielle ayant une action sur la conscience. Permet de renforcer ses capacités et de prendre du recul par rapport à soi, à sa vie, aux autres, au monde pour une vie en cohérence avec soi-même.

**-------------------D É F I N I T I O N S---------------**

**L'Attention :**

Concentration volontaire de l'esprit sur un objet déterminé qui permet de supprimer l'errance de la pensée pour que l'objet de notre attention puisse se développer de manière exclusive.

**Activation intra-sophronique :**

* Procédés actifs utilisés pendant la séance à un niveau de conscience modifié (à l’intérieur du N.S.L. ou la conscience ISOCAY). Actions qui visent à stimuler ou renforcer les structures psychiques et physiques de la personne.

**Anamnèse :**

* Se déroule lors du 1er entretien et permet de connaître le passé, médical peut-être, familiale, social, professionnel et autre.

**Anaphronie :**

* Destruction des structures saines de la conscience, soit, des pathologies graves, incurables ou mortelles.

**Concentration :**

C'est l'acte par lequel nous mobilisons notre énergie. C'est la focalisation volontaire de notre attention vers un but déterminé, un objet, une idée ou le corps. La concentration sur le corps permet une prise de Conscience précise du corps et des phénomènes produits par la respiration et les exercices sophroniques.

La concentration sur l'objet permet plus facilement de prendre conscience de la notion importante de la conscience enveloppante. C'est l'espace mental qui ne traite qu'une seule chose à la fois qui ne traite qu'une seule donnée, une situation. On élimine le superflu. C'est une discipline pour lâcher les vagabondages de l'esprit et supprimer les parasites intérieurs ou extérieurs.

La concentration obéit à 3 unités :

* Le moi (je suis centré),
* Le lieu (je suis ici),
* Le maintenant (je suis là dans l'instant)
* "moi, ici et maintenant et nulle part ailleurs.
* **Contemplation :**

En sophrologie, la contemplation est un exercice du 2sd degré de relaxation dynamique. C'est une forme de méditation sur soi-même où le sophronisant apprend à se mettre en relation avec le monde extérieur. Il élargit son champ de conscience à l'infini tout en restant centré sur lui-même. Cet exercice va permettre à la personne une certaine revalorisation, et la réconciliation avec son image dans son propre regard. Permet l'acceptation de la réalité, puis avoir un regard d'amour sur celle-ci. Donne du recul.

* **Désophronisation :**

Consiste à ramener la conscience en un état de vigilance plus ordinaire (état de veille).

**Dialogue pré-sophronique :**

* Echange oral avant la pratique, entre le sophrologue et le sophronisant. Renforce l’alliance et permet au praticien de mieux adapter la séance.

**Dialogue post-sophronique :**

* Idem mais en aval.

**Diaphragme :**

* Muscle qui sépare le thorax de l’abdomen. Muscle principal de l’inspiration. Sa contraction amène son centre à s’abaisser créant une dépression thoracique et un appel d’air dans les poumons. Cela repousse les viscères et gonfle l’abdomen.

**Dysphronie :**

* Toutes les maladies physiques ou psychiques plus ou moins bénignes, donc curables.

**Euphonie :**

* État d’équilibre d’éveil de la conscience. Transitoire lors d’exercices ou permanent pour ceux qui maitrisent l’état de conscience sophronique.

**Épokhé :**

* Suspension du jugement. Hygiène de la pensée qui consiste à sortir de son référentiel et de ses croyances pour voir le monde autrement, sans apriori. C'est mettre une distance et un décalage dans le type d'attention qu'on porte aux choses (dépoussiérage). C'est le pas de côté nécessaire pour installer du positif sans laisser le négatif envahir la conscience et laisser opérer le changement.

**Réduction :**

La réduction est une modification de son attitude en tant que sujet, c'est-à-dire vivre le changement dans sa façon d'appréhender les objets de son expérience et de se dévoiler à soi-même comme sujet de cette expérience. C'est devenir observateur de ce qui ce passe pendant et après l'entraînement sophrologique. La méthode réductive s'articule autour de la description du phénomène vécu apportant la consolidation de l'unité conscience/corps. C'est arriver à prendre l'essence des choses. Le but est d'accéder à l'intuition (arriver à identifier une vérité sans passer par la pensée). **La réduction s'opère en 3 temps :**

**Réduction psychologique :** qui repose sur le principe de la phénoménologie, le "retour aux choses mêmes"

**Réduction eidétique** (signifie essence, idée et vision du Gr. Eidos) : discerner originairement dans une idée toutes celles qu'elle contient. C'est passer derrière les faits. C'est dégager des couches de sens auxquels nous n'avons pas immédiatement accès.

**Réduction transcendantale :** Elle achève la réduction psychologique et eidétique, en favorisant le retour contant au moi pur. Le sujet conserve une distance nécessaire par rapport au monde auquel il est lié pour mieux comprendre le sens qu'il lui donne, au-delà des apparences.

**Intuition** *(P. Bonnasse)*

L'intuition relève de la perception et de la connaissance directe du réel sans le filtre de la pensée résonnante, déformante et séparatrice. L'intuition semble être un mode de connaissance immédiat. Elle n'est jamais la conclusion d'un raisonnement conscient. Elle prend la forme d'un [sentiment](http://fr.wikipedia.org/wiki/Sentiment) d'[évidence](http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89vidence) quant à la [vérité](http://fr.wikipedia.org/wiki/V%C3%A9rit%C3%A9) ou la fausseté d'une [proposition](http://fr.wikipedia.org/wiki/Proposition), qu'on ne peut pas toujours justifier.

**Phénomène :** *(voir cours)*

* Le phénomène, c'est ce qui apparait au regard de sa conscience, selon Husserl : "en chair et en os", en "personne" dans son essence même de chose. Il doit toujours être ressenti « comme si c’était la première fois ». C'est ce qui se donne à voir. Ce qui se montre à partir de soi-même. Du Grec phenestre = se montrer. Le phénomène renvoie conjointement au fait qu'une chose apparaît et au regard de l'observateur à qui elle apparaît.

**Phéno-description : *(cours)***

* C'est utiliser une méthode descriptive pour exprimer librement ce qui est là pour soi, son vécu personnel, en termes de sensations, perceptions, impressions, sentiments, sans analyse, ni interprétation, après une séance par oral ou par écrit.

**Phénoménologie : *(cours)***

Mouvement de pensée essentiel pour la philosophie du XXe siècle.La phénoménologie repose entièrement sur la description des rapports que la conscience entretient avec les choses qu'elle expérimente et sur la manière qu'elle a de leur donner du sens, sans rien présupposer pour laisser place à la neutralité. S'intéresse à l'apparaître des choses. Ce qui importe c'est comment les choses apparaissent, et pas comment, ni pourquoi elles sont venues à exister. C'est laisser la conscience se faire chair. La conscience fait mouvement vers quelque chose. C'est le retour aux choses mêmes.

* Créée par Husserl (1859-1938) fondateur
* D’après les mots d’Husserl « science de l’expérience de la conscience ».
* Essayer d’oublier les choses que nous avons déjà éprouvées et s’axer uniquement sur nos sensations pour ensuite seulement, reconnaitre, nommer et interpréter ce que nous vivons.
* La phénoménologie apprend à retrouver notre regard d’enfant afin de voir les choses « comme la première fois », à débanaliser.

**I.R.T.E.R. :**

* Relâchement indiqué pour certains protocoles

**I**nspiration

**R**étention

**T**ension douce dans tout le corps

**E**xpiration

**R**elâchement

**Intentionnalité :**

* L'intentionnalité est de l'ordre du sens et n'est pas obligatoirement conscientisée. A l'inverse de l'intention qui implique une décision ou une volonté d'aller dans une direction donnée. L'intentionnalité est ce mouvement hors de soi, par lequel un objet perçu prend du sens pour la personne.

**Terpnos logos :**

* Regroupe les mots choisis ainsi que le ton utilisé durant une séance. Tonalité monocorde mais harmonieuse de façon à ne pas endormir ni stimuler l’intellect. Il se doit d’être le plus harmonieux possible et ne pas être inductif.
* Il existe 3 catégories de terpnos logos :
* Explicatif avant une pratique,
* Orienté,
* Persuasif (suggestion en hypnos),

**Tridimensionnalité :**

* Elle est représentée par Caycedo comme un hexagone symbolisant la tridimension temporelle, présent, futur, passé, dans une totalisation. Est représentée aussi la rencontre du corps et de l'esprit qui par la Vivance deviennent **Moi Corporel** (Poids, chaleur, forme, équilibre, respiration) et **Moi Présentiel** (Image, pensée) qui ouvre cette zone tampon qu'est la zone phronique.

**Vivance :**

* Ce que le sujet est en train de vivre dans toutes les dimensions de son être, de façon consciente et existentielle, d’abord dans les pratiques puis dans la vie de tous les jours.

**-----------PRICIPAUX FONDEMENTS---------**

**Les 4 principes de la sophrologie :**

* **Le schéma corporel comme réalité vécue :** *(cours)* c'est la représentation que chacun se fait de façon plus ou moins consciente de son corps en tant qu'entité statique et dynamique. C'est-à-dire sa position dans l'espace, les mouvements qu'il exécute et son interaction avec l'environnement. C'est sa perception dans le temps et dans l'espace et aussi dans le ressenti. Le schéma corporel n'est pas figé, il est évolutif tout au long de notre vie.
* **Déf. Complémentaire :** Le schéma corporel renvoie d'une part à l'image de notre corps en mouvement dans l'espace et dans le temps (dimension neurophysiologique) et d'autre part l'image de soi (dimension psycho-émotionnelle.) Ce principe englobe 3 aspects qui s'unifient : se percevoir, se ressentir, se mouvoir. Le schéma corporel représente une capacité universelle et existentielle évolutive et perfectible.
* **En 2 points : La représentation objective :** prise de conscience de sa forme, de son volume, de son occupation dans l'espace, selon ses postures, son équilibre, ses mouvements ainsi que leur coordination (perception topographique).
* **La représentation subjective :** Prise de conscience de l'aspect affectif et émotionnel du corps, de son histoire, de l'image que l'on a de son propre corps et de la façon dont on l'habite (corps ressenti).
* Il s'agit de trouver un équilibre entre les 2, de vivre son corps au plus près de sa réalité, pour travailler sur sa force existentielle. Pour habiter le corps en bonne santé et conquérir l’harmonie physique et mentale.
* **L'action positive :**

Toute action positive dirigée vers notre corps ou vers notre mental à une répercussion positive sur notre être tout entier. L’activation répétée du positif à un effet « boule de neige » sur tout la personne. C'est mettre en place un cercle vertueux qui permet, grâce aux entraînements répétés, de réajuster notre regard sur le monde. Cette recherche du positif est mobilisateur de tout ce qui va dans le sens de la santé, de la vitalité, de tout ce qui va éveiller une plus grande qualité de conscience.

* **La réalité objective :**

Ce principe concerne la personnalité et le professionnalisme du sophrologue. Il va consister à prendre en considération tous les facteurs pouvant altérer l'accompagnement lors d'une séance. C'est prendre en compte la réalité du sophronisant, de ses difficultés. Et c'est faire abstraction de ses préjugés, faire l'époqué de nos résonnances et accueillir la personne en toute objectivité.

**Deux lois :**

* **L'adaptabilité :**
* Devoir proposer les techniques les plus justes pour le sophronisant. Le sophrologue doit s’adapter au patient et non pas l’inverse.

**L'alliance :**

Relation entre le sophrologue et le sophronisant qui permet à ce dernier de se considérer comme sujet à part entière dans sa manière d'être (et non pas comme dominé). La neutralité du sophrologue favorise une relation d’égal à égal en mettant l'accent sur la réalité de ce que vit le sophronisant sans interprétation. Ce qui permet à ce dernier de s'autoriser à se placer dans sa réalité, sans se sentir dépendant. C'est un rapport fait d'échanges, en pratiquant l'écoute active et la reformulation, d'autonomie et d'emphase pour créer un climat de confiance.

**En bref, le sophrologue est en partie un phénoménologue :**  
- il favorise l'autonomie, la conscience, l'évolution,  
- il respecte le principe de réalité objective,  
- il ne cherche pas la compréhension mais de l'expérience qui transforme,  
- il ne travaille pas sur le problème mais sur la personne,  
- il met le sophronisant en participation active.

**-------ETATS ET NIVEAUX DE CONSCIENCE-------**

**États**

**C.P C.O.** **C.S.**

**Niveaux**

Hyper-vigilance

Veille Couche Supra-liminal

Conscience ISOCAY Couche Infra liminal

Sommeil

NSL

Coma

Mort

**C**onscience **P**athologique : Étudiée par la « psychiatrie »

**C**onscience **O**rdinaire : Étudié par la « psychologie »

**C**onscience **S**ophronique : Étudiée par la « sophrologie »

**Conscience :**

* A. Caycedo définit la conscience comme "la force d'intégration de tous les éléments et structures physiques et psychiques de l'existence. C'est l'étude de la conscience humaine et son développement. La conscience est une énergie qui permet à l'être humaine de vivre dans sa complétude, dans l'harmonie corps-esprit. L'éventail de la conscience en 2 dimensions (voir schéma).
* Donne le moyen de passer de la conscience floue à la conscience claire avec la possibilité d'exister vraiment et de quitter les vieux "patterns" de la conscience du cogito. Elle donne à l'homme de se libérer des chaînes du conformisme.
* Cours : C'est la faculté de connaître sa propre réalité et non une idée de ce qu'on s'en fait. C'est la connaissance de soi, une connaissance directe de soi qui relève de l'expérience vécu consciemment par la vivance. Vivance : rencontre profonde de soi par l'expérience. C'est développer la capacité de ne plus subir et ne plus être en réaction aux aléas de la vie (métaphore de Pinoccio).
* **Conscience sophronique :**

L'état de conscience sophronique est situé à droite de l'éventail de la conscience. C'est le domaine de l'euphronie. Elle correspond à ce que l'on peut appeler la pleine conscience.

* **Conscience ISOCAY :**

Niveau de conscience dans lequel on se trouve durant le travail au NSL. La personne est pleinement éveillée, avec une vision claire, libre et alerte avec un sentiment d'une profonde intégration vitale, restant toujours maître de soi et pleinement responsable de ses actes. Jusqu'en 1999 placé au niveau sophro-liminal entre veille et sommeil.

Depuis 2001, est situé dans un niveau de veille, entre une couche supraliminale et une couche infraliminale, au-dessous du NSL lui-même pour réaliser l'entraînement sophrologique dans une zone de conscience vigile, plus au bord de la veille que du sommeil.

* **Conscience ordinaire :**

La conscience ordinaire (ou naturelle) concerne toutes les personnes qui considèrent que les choses sont comme elles sont, sans se poser de questions. La notion de "naturelle" est à prendre au sens de non "travaillée", "brute".

* **Conscience pathologique :**

Cette conscience est atteinte par la maladie, ces capacités sont altérées de façon plus ou moins profonde.

**2 types de consciences pathologiques :**

* **Conscience anaphronique :** qui réuni les psychoses ; sujet pas conscient de son état.

**Conscience dysphronique :** qui englobe les névroses d’abandon, d’angoisse, de caractère, d’échec, hystériques, obsessionnelles, phobiques. Le sujet est conscient de son état et ses capacités intellectuelles sont intactes.

**--------------------LES EMOTIONS-------------------**

**Qu’est-ce qu’une émotion ? :**

* Une réponse physiologique (sudation, cris, joie, palpitations …) à un évènement extérieur dans lequel la raison n’a pas sa place. Une émotion est instinctive, elle sur renseigne sur son état interne. Le fait d'accueillir une émotion évite les tensions internes et les somatisations.
* **Il y a 4 émotions primaires :**
* Joie => dynamise, apporte de l’énergie, vitalité, acceptation du ressenti.
* Peur => permet de se protéger.
* Tristesse => acceptation du ressenti, permet de passer à autre chose.
* Colère => permet de protéger son territoire, met à distance l’intrus.
* **Et les émotions composées sont très nombreuses :**
* Se compose d’une émotion simple + d’une émotion composée.
* *Nos émotions nous rendent raisonnable lorsqu’elles sont exprimées et mettent notre mental au repos, sans stress.*

**------------L’ECOUTE THERAPEUTIQUE------------**

**Ecoute active :**

* Technique principalement élaborée par Karl Rogers qui facilite l’expression du patient sans interférer sur son vécu, ni l’orienté. Il prône la non directivité pour une relation d'égal à égal. Technique centrée sur la personne qui favorise l'Alliance.

L'écoute active est mise en œuvre lors des dialogues pré et post-sophroniques pour faciliter l'expression du sophronisant sans interférer sur son vécu, ni l'orienter. Reformulation "Echo", "reflet" avec des synonymes, "résumé", ou clarification. La reformulation est telle que le sophronisant conscientise pleinement ce qu'il a exprimé. L'écoute active permet de décoder l'expression non verbale. L'écoute active améliore les différentes étapes de la relation d'aide : anamnèse, écoute phénodescription. Permet de ne pas rentrer dans le conseil, ni l'analyse ou l'interprétation.

* **Résonnance :** Lorsqu’on entend ce que le patient à touché chez nous, dans notre propre histoire. Nous n’écoutons son histoire mais la résonance de ce cela fait chez nous. Il faut faire l’époqué pour ce concentré à nouveau.

Dans un autre exemple de résonnance il faut accepter par exemple que le patient peut mettre 20 séance pour ne plus avoir peur de l’avion alors que nous seulement 4 séances.

* **La non-disponibilité :** Le patient ressentira si nous ne sommes pas totalement présent avec lui
* Ca ne va pas aujourd’hui,
* Je ne suis pas d’humeur,
* J’ai mal au dos.
* **Les silences :**Il sont très parlant il s’habituer à eux et savoir les déchiffrer. Ils sont des fenêtres de paroles pour le patient. Ne pas l’aider à chercher « SES » mots, c’est dans les silences qu’il pourra les trouver.
* Silence d’intégration : Positif
* Silence de rupture : Négatif

L’écoute se termine par un espace post-sophronique.

Une nouvelle problématique peut submerger.

Noter dans le dossier du patient ce qu’il exprime et ce vers quoi je peux m’orienter la prochaine fois.

* L’écoute va énormément faciliter le travail puisqu’on affine ce qu’on apprend du patient. On pourra donc plus facilement proposer les bons outils.

**----FORME ET STRUCTURE D'UNE SEANCE------**

**Déroulement d'une séance sophronique en 4 étapes :**

1. **Écoute avec Épokhé,**
2. **Explication** sans terme technique (pour éviter réflexion ou pollution) du déroulement de la séance,
3. **Corps de la séance : Phase de sophronisation,** c'est-à-dire détente du corps segment par segment,
   * **Activation intrasophronique,** avec exercices statiques ou dynamiques,
   * **Désophronisation,** avec redynamisation complète du corps-mental jusqu'à l'ouverture des yeux
4. **Echange verbal, écoute active et phénodescription.**

Durant les protocoles, fermer les yeux et écouter les respirations, larmes, silences. Etre à l’écoute des émotions et accueillir le patient tel qu’il est. Ne pas intervenir ou très légèrement.

**Points d'intégration vivantielle :**

**Les 6 points d’intégration et leur système :**

* Entre les deux yeux (1er système)
* Thyroïde (2ème système)
* Plexus solaire (3ème système)
* 4cm au dessus du nombril (4ème système)
* 4 cm en dessous du nombril (5ème système)
* Sur le nombril (6ème système).

L’intérêt des systèmes est de découvrir et rétablir chaque partie du corps à sa place, sa forme et sa fonction.

**Les 5 systèmes et leurs organes :**

1er : Visage et tête (cerveau, vue, ouie, goût, odorat)

2e : cou, nuque, épaules, face externe des bras jusqu'au bout des doigts (glande thryroïde, cordes vocale)

3e : thorax, dos, face interne des bras jusqu'au bout des doigts (poumons, cœur, thymus)

4e : abdomen et région lombaire (reins, foie, rate, estomac, intestins, pancréas)

5e : bassin, jambes, pieds (appareil génital, gonades, prostates, circulation sanguine)

Méga-système : Moelle épinière.

**Les techniques clés :**

**SDB :** Consiste à parcourir les 5 systèmes pour aider la concentration sur les sensations du corps accompagné par un Terpnos Logos pouvant évoqué des images de calme favorisant la détente 🡺 Relâchement musculaire, écoute du corps, accès au niveau sophroliminal.

**SBVS :** Favorise la prise de conscience des sensations et de la forme des 5 systèmes de la tête au pieds, de l'espace d'interaction, et de toute la corporalité.

**SDN :** Se réalise en SRS, permet de déplacer vers l'extérieur ou mettre entre parenthèse le négatif.

**SAV :** Technique de présentation visant a activer les sensation de manière douce, sans véritable stimulation.

**SSTV :** Technique qui oriente vers une douce augmentation de la température, de l'énergie, de la chaleur vitale et du plein fonctionnement des tissus et des organes vitaux. Est réalisée en SRS

**Les TAIS :**

Techniques d'activation Intra-Sophronique, techniques spécifiques de temporalité. (voir tableau).

**Techniques de présentation :**

**SPI** (Sophro de Présence Immédiate, du positif SPP)

**SRS** (Sophro Respiration Synchronique)

**SA-SC** (Sophro Attention-Sophro Concentration), vise à renforcer la capacité de concentration, à apprendre à faire un parenthèse et à évacuer les pensées automatiques au profit d'un support décidé.

**Techniques de futurisation :**

**SAP** (Sophro-Acceptation Progressive) : permet d'accepter un évènement difficile à surmonter. Consiste à se projeter dans l'avenir dans la réalisation d'un projet.

**SCPSC** (Sophro Contemplation Passive du Sch. Corporel) : mal être existentiel, prob. De SC, mauvaise image de soi.

**VC** (Voyage dans le Cosmos) :

**SP5S** (Sophro-Perception des 5 sens)

**SPLS** (Sophro-Protection Liminal du Sommeil)

**SPC** (Sophro-Projection des Capacités)

**SPF** (Sophro-Programmation Future)

**Les 4 degrés des techniques spécifiques :**

**Les Techniques du présent :** vivre la présence d'un phénomène (écouter son corps ici et maintenant)

**Les techniques de futurisation :** se projeter, se préparer à un évènement

**Les techniques de prétérisation :** reliées au passé, une image, une situation vécue deviennent des supports positifs pour prendre conscience et développer la maîtrise d'un phénomène.

**Les techniques de totalisation :** elles associent passé, présent, futur dans une intégration unitaire. Elles se conjuguent aux autres protocoles.

**Lois de la Vivance phronique :** **VIPHI :** Vivance phronique Isocay Elle représente la réunion de la Vivance Phronique (VP) et du sentiments de la Vivance Isocay (VI). Son emploi et son perfectionnement ont donné origine au procédé nommé VIPHI. Les 3 niveaux de vivance Phronique Isocay (VIPHI) se découvrent et se conquièrent pendant la pratique des 3 cycles de la Méthode :

**Les 3 cycles de la relaxation dynamique (présent, futur, passe, totalisation) :**

**1er niveau = perception Isocay 🡺 Le cycle réductif** constitué des 4 premiers degrés (les relaxations dynamiques du 1er, 2e, 3e et 4e degré. Les temps de la VIPHI **tissulaire**.

**2e niveau = sensation Isocay 🡺 Le cycle radical :** 5e, 6e, 7e, et 8e degré. Les temps de la VIPHI **cellulaire**.

**3e niveau = sentiment Isocay 🡺 Le cycle existentiel** : 9e, 10e, 11e, et 12e degré. Les temps de la VIPHI **moléculaire**. Cycle centré sur les valeurs existentielles.

**Structure de la conscience :**

Schéma de la coupe sophrologique (sablier).

Selon Caycedo la conscience est construite en 3 étages : les structures présentes, les structures sous-jacentes et les structures latentes.

**Les structures présentes** concernent la réalité consciente, interne ou externe, que nous appréhendons directement.

**Les structures sous-jacentes** sont inaccessibles à notre connaissance directe. Elles sont constituées par tout ce que nous ne pouvons percevoir ni connaître de nous, tant sur le plan psychologique que sur le plan physiologique.

**Les structures latentes** se situent entre les deux structures précédentes, pas encore perceptibles, mais suffisamment proche pour y surgir par le rêve ou en séance de sophrologie.

**Méthodologie globale :**

La méthodologie en sophrologie désigne une façon de s'entraîner suivant trois phases :

La découverte (prendre conscience), la conquête (mieux maîtriser), et la transformation (intégrer les bénéfices d'une meilleure conscience et maîtrise).

**Posture ISOCAY :**

Est une forme spéciale de maintien du corps pendant l'entraînement sophrologique, laquelle se pratique tout au long de la Méthode Caycedo et des différentes techniques. Elle évite toute altération et modification de la conscience et favorise la conquête de la conscience Isocay qui se différencie totalement de l'hypnose et de certains procédés orientaux qui se basent sur la modification de la conscience.

**L'image de soi :**

Désigne la représentation que l'on a de son corps. C'est l'aspect imageant du corps qui appartient à l'imaginaire. Elle est chargée d'affectivité, d'émotions, également de l'investissement des parents, des proches. L'image de soi est impermanente en fonction de l'interaction avec les autres. Elle peut aussi s'éloigner de la réalité objective (cas extrême la dysmorphophobie) .

**Corrélation noético-noématique :**

La relation sujet-objet nous inscrit dans un schème nommé par Husserl "corrélation noético-noématique". Husserl appel l'objet de pensée le "noème", c'est-à-dire ce qui est visé par la conscience avec son sens, ses modes d'apparaître. Chaque "noème" suppose un acte particulier de conscience "noèse".

La noèse désigne le vécu du sujet, l'acte de visée de la conscience : notre monde est en permanence structuré par nos actes de visé, c'est-à-dire par notre perception, mémoire, imagination, etc. La corrélation noético-noématique ne contient pas de connotation volontaire. Elle nous renvoie vers une certaine manière de constituer l'objet de son expérience.

**Noèse-noème :**

Dans la relation noético-noématique décrite par Husserl, le sujet est responsable, de par sa volonté, du phénomène et permet que chacun du sujet et de l'objet participe d'une certaine intentionnalité. Noèse-Noème sont les utilitaires de l'analyse intentionnelle dans la mise entre parenthèse et la justification de celle-ci.

**La noèse** désigne l'acte même de penser, concerne les modalités du cogito lui-même, modalités de la conscience telles que perception, souvenir, histoire immédiate, caractères de croyance…

**La noème** émanée de l'objet, concerne la représentation corrélative de la noèse et de son intentionnalité, les traits de l'objet visé ; la direction noématique appartient au côté de l'objet intentionnel, c'est la direction de la conscience en tant qu'elle s'adresse à un objet intentionnel.

**Corporalité :** Renvoie, en sophrologie, à l'intégration progressive, la perception affinée, au fil de l'entraînement, du schéma corporel, dans toute sa densité et unité. La corporalité dépasse la séparation arbitraire du corps et de l'esprit. Le corps est la base même de la conscience et participe au processus d'intégration de toutes nos expériences. "Corps que je suis et non corps que j'ai, totalité indivise qui caractérise mon être au monde comme visée incarnée. Le corps sujet" Merleau Ponty 1945. C'est le fait que tout passe par le corps, c'est-à-dire le corps vécu, le corps vivant.

**Le corps :**

Le courant phénoménologique remet en cause la dualité âme/corps. Une distinction est faite entre le corps-objet qui s'impose en médecine, comme objet de connaissance, et le corps-sujet au cœur de l'existence, puissance de perception, d'action et d'insertion dans le monde. On parle alors de corps-conscient ou d'une conscience-corps.

**Respiration :**

Respiration scapulaire, médiane, abdominale.

**Temporalité :**

La conception de la temporalité nous renvoie, selon Heidegger, à la tridimension temporo-spatiale de la conscience sophronique. Les techniques fondamentales sont basées sur la conception de la Temporalité. Quand la conscience appréhende les faits, ils se présentent à elle dans une succession temporelle. Ils apparaissent dans le présent ou dans l'avenir. Les techniques, agissant sur les paramètres de Présentation, de Futurisation et de Prétérisation de la conscience, forment en fait une unité qui se retrouve dans les protocoles de Totalisation.

**RDC 1 – VIPHI**

La RDC 1-VIPHI invite à la vivance de la conscience tissulaire au travers de la peau et des épithéliums, en tant que faces d'échange entre l'extérieur et l'intérieur de notre corps. Les épithéliums de revêtement concernent :

* Les voies aériennes,
* Le tube digestif, épithélium intestinal,
* Les voies uro-génitales.

Les fonctions de protection et d'échanges sont dépendante de la structure membranaire. La fonction membranaire conditionne les échanges et les protections que nous possédons face à l'environnement.

**Protocole RDC1 :**

**SDB debout**, puis cse de la verticalité (posture du 1er degré)

**En IRTER :** Bras en vertical (puis ils descendent lentement et touchent avec les mains les points d'intégration des 5 systèmes)

**SDN**  sur chaque système / Relaxation les bras ballants.

Pause Ph d'intégration (posture 2e degré)

**SAV en SRS** d'intéraction.

**Vivance phronique concentrative sur la peau des 5 systèmes:**

**1er système :** Concentration sur la forme, la présence et le mouvement du 1er système ;

Mains posées sur le front, les temps, le crâne, le visage.

**Mouvements :**

* Tête : déplacements latéraux, verticaux et cirulaires,
* Respiration inversée en bouchant le nez, inclinaison en avant, expiration en poussant les bras vers le sol, (3 fois),

Pause Ph d'intégration (posture 2e degré)

**VIPHI de la peau en SRS** "sentiment profond" sur l'inspir "de bonheur vital" sur l'expir pour diffuser les sentiments et les sensations positifs sur le tissus cutané **du 1er système.**

**2e système :** Concentration sur la forme, la présence et le mouvement du 2e système ;

Mains autour du cou, pouces sur la thyroïde, tête en arrière

**Mouvements :**

* Tensions de la région antérieure du cou (ou grandes mastications),
* Pompage avec les bras et les épaules, en respiration inversée,

Pause Ph d'intégration (posture 2e degré)

**VIPHI de la peau en SRS** "sentiment profond" sur l'inspir "de bonheur vital" sur l'expir pour diffuser les sentiments et les sensations positifs sur le tissus cutané **du 2e système.**

**3e système :** Concentration sur la forme, la présence et le mouvement du 3e système ;

**Mouvements :**

* Poings sur le sternum, souffler thoracique en écartant les coudes vers l'arrière,
* Rotations des bras poings fermés (hémithorax, puis les 2 bras ensemble.

Pause Ph d'intégration (posture 2e degré)

**VIPHI de la peau en SRS** "sentiment profond" sur l'inspir "de bonheur vital" sur l'expir pour diffuser les sentiments et les sensations positifs sur le tissus cutané **du 3e système.**

**4e système :** Concentration sur la forme, la présence et le mouvement du 4e système ;

**Mouvements :**

* Souffler abdominal (vertical, penché en avant, puis tête en arrière)
* Mains en griffe.

Pause Ph d'intégration (posture 2e degré)

**VIPHI de la peau en SRS** "sentiment profond" sur l'inspir "de bonheur vital" sur l'expir pour diffuser les sentiments et les sensations positifs sur le tissus cutané **du 4e système.**

**5e système :** Concentration sur la forme, la présence et le mouvement du 5e système ;

**Mouvements :**

* Rotation axiale,
* Marche phronique virtuelle.

Pause Ph d'intégration (posture 2e degré)

**VIPHI de la peau en SRS** "sentiment profond" sur l'inspir "de bonheur vital" sur l'expir pour diffuser les sentiments et les sensations positifs sur le tissus cutané **du 5e système.**

**Totalisation :** Concentration sur la forme, la présence et le mouvement de toute la corporalité ;

* Polichinelle,
* Tension de la moitié droite du corps, puis moitié gauche, puis tout le corps, bras étiré verticalement.

Pause Ph d'intégration (posture 2e degré)

**VIPHI de la peau en SRS** "sentiment profond" sur l'inspir "de bonheur vital" sur l'expir pour diffuser les sentiments et les sensations positifs sur le tissus cutané **de toute la corporalité.**

**Concentration et méditation sur un objet neutre.**

**Désophronisation**

**Phénodescription**

**TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ**

Adaptée en technique d'activation intra-sophronique, cette pratique permet d'accentuer la vivance des 7 sensations de base du Training autogène. Le training autogène a été mis au point par le docteur Schultz (1884-1970) médecin psychiatre et psychanalyste allemand adepte de la pratique de l'hypnose.

Il crée une méthode pour induire plus rapidement un état de relaxation favorisant l'état hypnotique. C'est la méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative.

**Protocole :**

Respiration et 3 techniques clés

Vivance de 7 sensations de base du training Autogène :

* Vous êtes tout à fait tranquille, (tranquille)
* Bras et jambes sont complètement lourds, **(lourdeur)**
* Bras et jambes sont entièrement chauds, **(chaleur)**
* Votre cœur bat calmement, régulièrement et vigoureusement, **(cœur calme)**
* Votre respiration est ample et tranquille, tout votre être respire, vous n'êtes que respiration **(respiration tranquille)**
* Votre plexus solaire solaire irradie et rayonne chaudement **(plexus chaud)**
* Front agréablement frais, **(front frais)**

**Qualités requises pour être empathique**

* La congruence
* L’ouverture à l’expérience (impliquant la reconnaissance et la tolérance des différences)
* La capacité de suspendre son jugement personnel (règle de l’époché)

**La compréhension empathique :**  
**Principes :**

* Encourager la personne à expliciter son point de vue
* Rester attentif aux signes verbaux et non-verbaux, porteurs de significations implicites ou cachées
* Se sentir libre d’adopter parfois un point de vue externe ou d’expert afin de faire progresser l’exploration
* Se sentir libre d’adopter parfois le point de vue de la personne afin de l’aider à le comprendre et à le dépasser
* Être capable de reconnaître les images que la personne projette sur soi (le transfert)
* Être capable de reconnaître les images que l’on projette sur la personne (le contre-transfert)

**Principes généraux d’écoute active :**

* S’assurer par le biais de reformulations ou de questionnement que vous saisissez bien ce que l’autre ressent.
* Démontrez des signes explicites à l’autre manifestant votre attention et votre ouverture à son expérience.

**Encourager la personne à s’exprimer**



**Chercher à comprendre ce que pense la personne :**



**L'estime de soi :**

**Les 3 piliers de l'estime de soi :**

En latin oestimare "évaluer". La signification est double, à la fois : "déterminer la valeur de" et "avoir une opinion sur". La meilleure synthèse qu'il m'est permis d'entendre vient d'un adolescent : "L'estime de soi ? Eh bien, c'est comme on se voit, et si ce qu'on voit on l'aime ou pas."

Ce regard-jugement que l'on porte sur soi est vital à notre équilibre psychologique. Lorsqu'il est positif, il permet d'agir efficacement, de se sentir bien dans sa peau, de faire face aux difficultés de l'existence. Mais quand il est négatif, il engendre nombre de souffrances et de désagréments qui viennent perturber notre quotidien.

L'estime de soi repose sur 3 "ingrédients" : la confiance en soi, la vision de soi, l'amour de soi. L'équilibre des ces 3 composants est indispensable à l'obtention d'une estime de soi harmonieuse.

**L'amour de soi :** c'est le socle de l'estime de soi. L'amour de soi inconditionnel ne dépend pas de nos performances.

**La vision de soi** : Le regard que l'on porte sur soi, cette évaluation, fondée ou non, que l'on fait de ses qualités et de ses défauts. L'important n'est pas la réalité des choses, mais la conviction que l'on a d'être porteur de qualités et de défauts, de potentialités ou de limitations. La subjectivité tient le beau rôle dans ce phénomène.

**La confiance en soi** : La confiance en soi s'applique surtout à nos actes. Etre confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes.

**Les nourritures de l'estime de soi** : sentiment d'être aimé + sentiment d'être compétent.

Equation de James : Estime de soi =  **Succès**

**Prétentions**

**Les nourritures de l'estime de soi : Se sentir aimé et compétent.**

**JACOBSON**

Elles consistent à favoriser la détente alternant des phases de contractions musculaires avec des phases de décontraction. Dans un deuxième temps, la partie contraction devient minime, puis n’est plus nécessaire. On s’entraîne successivement sur les divers groupes musculaires du corps. Cette forme de relaxation convient particulièrement aux personnes anxieuses ou tendues, souffrant de contractions musculaires (rachis, trapèzes, céphalées de tension…) ou de troubles du sommeil.  
Il s’agit de la relaxation la plus utilisée par les psychothérapeutes cliniciens.

**Relaxations fondées sur la conscience corporelle (VITTOZ)**

Elles se pratiquent en portant successivement et rapidement son attention sur les différentes parties du corps.  
Cette forme de relaxation convient particulièrement aux personnes stressées et dispersées ou souffrant de troubles du sommeil. Elle permet de se sentir mieux dans sa peau et de faciliter le retour de l’estime de soi, ce qui peut être particulièrement utile en cas de surpoids. Il s’agit de la relaxation de base la plus utilisée par les sophrologues, les praticiens en Vittoz et en Yoga-Nidra.

**Méthode de schultz**

Méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative. Elle se pratique en s’exerçant à ressentir notamment les sensations de lourdeur, de chaleur, d’apaisement respiratoire, cardiaque et abdominal. Cette forme de relaxation convient plus particulièrement aux personnes victimes d’affections psychosomatiques (contractures, hypertension, ulcère, colopathie, migraines,…).  Il s’agit de la relaxation de base la plus utilisée par les relaxologues en général, celle dont l’efficacité a été la plus étudiée.

**Relaxations fondées sur la respiration**

Issues du Yoga pranayama, elles permettent d’utiliser le rythme du souffle pour favoriser des relaxations musculaires, émotionnelles et mentales. Cette forme de relaxation convient particulièrement aux personnes qui souhaitent respirer plus librement, acquérir une compétence pour mieux gérer le stress, contrôler des crises d’angoisse, ou encore arrêter de fumer. Le travail sur la respiration est la base de toute pratique en relaxologie, tous courants confondus.

**Relaxations fondées sur la visualisation**

Elles se pratiquent en imaginant en détail soit des souvenirs agréables, soit des lieux connus, soit encore des endroits particulièrement appréciés comme par exemple la mer, la montagne.... Les cinq sens sont invités au souvenir, ainsi que l’émotion agréable qui s’y associe. Cette forme de relaxation convient particulièrement aux personnes qui passent des examens, qui souhaitent apprendre à se rendormir la nuit, ou qui traversent une période de déprime. C’est aussi une forme de relaxation très utilisée pour son côté ludique.

**Relaxations fondées sur les mouvements (RD1 et RD2)**

Ces relaxations se rapprochent du Yoga ou plus précisément du Qi Gong, technique d’origine chinoise proche du Taï Chi. Elles se pratiquent debout et en effectuant des mouvements très lents des bras, des jambes, du cou ou du tronc, en rythme avec la respiration.  Ces relaxations conviennent particulièrement aux personnes qui souhaitent se faire plaisir, respirer plus librement, vivre plus fluidement dans leur corps, s’initier au Taï Chi et à la pleine conscience. C’est certainement la forme de relaxation la plus utilisée dans les groupes, pour son côté ludique et agréable.

**Initiation aux visualisations Taoïstes**

C'est découvrir la conscience corporelle selon l’approche énergétique chinoise. Nous y parcourons le corps en suivant la circulation des énergies selon les principes de l’acupuncture. Une méditation sur les cinq organes et la technique du sourire intérieur, extrêmement féconds en psychosomatique, sont présentés en détail. Ces méditations guidées et visualisations internes conviennent particulièrement aux personnes qui souhaitent améliorer leurs possibilités de contrôle sur l’esprit et le corps, notamment pour celles qui souffrent d’affections psychosomatiques. Ce sont les techniques de base souvent enseignées en Qi Gong et en Taï Chi.

**Initiation au yoga Nidra**

invitent à un voyage dans le monde des sensations, des émotions, des pensées et des archétypes. Fondée sur une méthode traditionnelle Hindoue de plus de 2000 ans, elle permet une approche extrêmement féconde de la gestion des émotions négatives et du développement des émotions positives. Ces méditations guidées et visualisations conviennent particulièrement aux personnes qui souhaitent mieux se connaître, prendre de la distance vis-à-vis de leurs émotions, améliorer leur mémoire et leur sommeil. Ce sont des techniques avancées de Yoga, rarement pratiquées en groupe.

**La Relaxation**

L’état de relaxation est un état de décontraction musculaire, émotionnelle et mentale sous-tendu par une baisse du tonus nerveux orthosympathique et une diminution des hormones de stress.

**Sophrologie**

Il s’agit d’une discipline psychocorporelle élaborée par le Dr Alfonso Caycedo après plusieurs voyages en orient.  
Elle contient des techniques très diverses de relaxation classique ou en mouvement (relaxations « dynamiques »), de ressentis divers, de méditation, de visualisation, de réflexion. A l’origine étudiée dans le cadre de la grossesse et de l’accouchement, puis en analgésie dentaire, la sophrologie s’est ensuite étendue au domaine sportif et à la gestion de la douleur.  
Actuellement, ses indications sont multiples, dans divers domaines des affections psychosomatiques comme en psychiatrie. Elle entre aussi à l’école, en entreprise, et concerne les soignants dans les hôpitaux. La sophrologie puise dans différentes traditions et fait un patchwork de diverses techniques. De par son principe d’action positive, elle est ancrée dans le domaine de la psychologie positive.

**Epictète disait : « Ce ne sont pas tant les choses et les événements qui nous perturbent, mais notre façon de les considérer ».**

**L'Idée de phénoménologie.Les étapes méthodologiques de la phénoménologie.**

Le projet poursuivit par Husserl au travers des cinq leçons qui constituent " L'Idée de la phénoménologie " n'est autre que de nous montrer comment la connaissance est possible, comment les choses telles qu'elles sont en elles-mêmes peuvent être atteintes par la connaissance, et par suite, comment et en quel sens ces choses sont.  
Il s'agit donc en réalité d'une systématisation de la " réduction " ou " réflexion phénoménologique ", que nous aborderons ici par le biais de l'analyse de ses étapes successives :

1. L' " Epoché ", ou suspension de tout jugement.  
2. La " réduction transcendantale " ou réduction phénoménologique.  
3. La " constitution " ou retour au monde suivant les acquis de la réduction phénoménologique.

**I. L'époché.**

Pour bien comprendre le rôle de l'époché dans la phénoménologie husserlienne, et par suite, pour comprendre l'intérêt de la réduction phénoménologique, il est besoin de rappeler ce projet de Husserl de constituer la philosophie comme science rigoureuse, permettant de fonder les sciences elles-mêmes. C'est dire donc que la philosophie doit trouver en elle-même sa propre justification, ses propres fondements, et, par suite, que chacune de ses assertions doit être complètement fondée : elle ne doit rien présupposer, rien admettre sans en connaître la justification.  
Or, ne rien admettre comme allant de soi, ne rien présupposer, ce n'est finalement rien d'autre que s'interroger constamment au sujet de nos connaissances, refuser de les aborder naturellement, c'est-à-dire naïvement, sans s'interroger sur leur rapport aux choses. L'attitude naturelle, en effet, ne se soucie pas des problèmes de la possibilité de la connaissance.  
En d'autres termes, vouloir l'absence de présupposition, c'est vouloir l'évidence complète, non pas au sens de " ce que l'on comprend immédiatement sans avoir besoin de s'interroger à son sujet ", mais au sens de " complètement justifié ", " entièrement fondé ". L'attitude philosophique, par opposition à l'attitude naturelle, doit donc viser sans cesse ce que l'on pourrait appeler une " évidence apodictique " obtenue par l'exposition d'une preuve nécessaire.  
Dès lors, l' " époché ", dont nous avons dit qu'elle constitue le premier stade de la réflexion phénoménologique, s'inscrit dans la suite logique de l'exigence de non présupposition.  
Avec elle en effet s'arrête notre attitude naturelle et commence l'interrogation sur nos connaissances. L'époché est cette suspension de nos jugements sur ce que nous concevions être hors de notre conscience, pour nous interroger sur nos jugements eux-mêmes. De cet examen pourra naître ensuite une connaissance évidente, mais pour cela il est nécessaire de mettre le monde entre parenthèses ainsi que les vérités que nous avions admises lorsque nous étions dans l'attitude d'esprit naturelle, y compris les vérités dites scientifiques.  
L'on voit donc que l'époché ou " suspension des jugements sur le monde " est ce qui va nous permettre d dégager peu à peu une sorte de connaissance première et totalement évidente sur laquelle nous pourrons nous appuyer pour justifier les assertions que nous ferons lors de la critique de la connaissance. Elle est le point de départ obligé de la phénoménologie.  
L'on voit également qu'Husserl, de son propre aveu, s'est largement inspiré du doute méthodique cartésien. Mais il en a cependant changé le sens, ce qui implique que nous distinguions le doute cartésien de l'époché husserlienne, et ce pour au moins quatre raisons :

1. Au contraire du doute cartésien qui n'est que provisoire et donc instrumental, puisqu'il n'est là que pour découvrir cette certitude indubitable qu'est le " ego cogito ", et qu'il s'arrête avec cette découverte, l'époché husserlienne est définitive.  
En effet, ce que je découvre par l'époché, c'est la vérité de l'époché elle-même : c'est cette attitude de mise en suspend de mes jugements qui devient ma seule vérité. Elle est, en quelque sorte à elle-même sa propre fin.

2. Dans le doute méthodique, il y a une négation temporaire du monde. Dans l'époché, cette négation n'est pas présente. Simplement, je suspends mon jugement à son propos, je cesse de lui accorder une valeur : cette attitude est nécessaire pour qu'à une croyance en le monde reposant sur des préjugés, succède un savoir.

3. L'époché implique le moi lui-même comme instance qui opère la suspension : le cogito au contraire ne peut que s'exclure du doute puisqu'il est à l'origine de la reconstruction. Il est la certitude absolue et indubitable.

4. Le doute est motivé par des raisons extérieures : il répond à des contraintes externes (constat de l'erreur, de l'illusion, de l'incertitude). Au contraire, rien ne me pousse à opérer l'époché : c'est un acte de pure liberté car elle ne répond à aucune autre exigence que celle que je m'impose à moi-même.

Fondamentalement distincte du doute cartésien, l'époché constitue une rupture d'avec l'attitude d'esprit naturelle naïve qui croit sans véritablement s'interroger sur ce qu'elle croit.  
Mais la simple suspension du jugement ne suffit pas à la constitution d'une connaissance véritable, c'est-à-dire d'une connaissance des choses telles qu'elles sont en elles-mêmes. Il faut donc une seconde étape : la " réduction transcendantale ", ou réduction au phénomène.

**II. La réduction transcendantale ou réduction gnoséologique.**

Rappelons, pour mieux comprendre cette étape, qu'Husserl distingue deux aspects du transcendantale.  
Le premier aspect renvoie à notre mode de pensée le plus naturel, qui distingue d'une part l'intériorité de la conscience, et, d'autre part, l'extériorité du monde. Dans un tel mode de pensée, la connaissance et l'objet sont réellement séparés l'un de l'autre, ce qui entraîne deux attitudes possibles : la première étant l'indifférence envers la chose transcendante (conseil de Hume), la seconde, la croyance en la chose transcendante (Platon, par exemple). Mais, dans les deux cas, la connaissance des choses telles qu'elles sont en elles-mêmes est effectivement impossible.  
Or, le but que s'est fixé Husserl est de montrer comment cette connaissance est possible. Il faut donc saisir d'un autre abord le transcendantal pour supprimer l'opposition naturelle entre intériorité et extériorité.  
Pour cela, il est nécessaire de ne plus se considérer comme installé dans le monde, et de tourner son regard sur soi-même, afin de ne plus considérer le monde comme extérieur à l'intériorité de la conscience, mais en tant qu'il est m'apparaissant, c'est-à-dire comme phénomène pur et pur phénomène (étant entendu que l'époché est toujours maintenue).  
Dès lors, la conscience et le monde ne sont plus en opposition dans l'attitude transcendantale, mais constituent à eux deux une attitude et un phénomène unique: la conscience du monde.  
Ainsi le monde n'est plus transcendant au sens premier, c'est-à-dire au sens d'extérieur inaccessible, mais, en tant qu'il m'apparaît tel qu'il est, c'est-à-dire comme phénomène pur, il devient pour la conscience une unité de sens intentionnel ou noème. De même, la conscience n'est plus une intériorité stricte et limitée à elle-même, mais s'élargit en s'ouvrant au monde tel qu'il m'apparaît.  
En fait, dans un tel processus, la réflexion sur soi-même nous fait apparaître la conscience elle-même comme un phénomène pur, et, en ce sens, immanent au monde. L'époché me conduisant à ne plus avoir qu'un pure vision de moi-même et du monde, puisque mon jugement est suspendu, ma conscience et le monde deviennent pour moi des phénomènes purs et forment par là même une unité intentionnelle : je me perçois comme percevant le monde.  
Ceci admis, la phénoménologie peut se développer comme transcendantale.  
En effet, dans la réduction phénoménologique ou réduction transcendantale, je ne regarde plus seulement les objets, mais l'acte par lequel j'atteins ces objets : monde et conscience ne sont plus opposés mais s'inscrivent dans le champ unique de ce que l'on pourrait appeler une " transcendance immanente " constituée et rendue possible par un retour réflexif sur soi-même.  
Plus encore, et ainsi définie, la connaissance phénoménologique devient une connaissance de l'essence.  
Dès lors, la connaissance de l'essence, comprise comme pure vue du phénomène pur, c'est-à-dire comme saisie d'une unité intentionnelle, comme saisie du sens véritable de l'objet, étant reconnue possible, la constitution, dernière étape de la réduction, peut s'opérer.

**III.La constitution.**

Il est possible de dire que la constitution signifie un retour au monde, mais un retour qui conserve les acquis de la réduction, et qui donc s'effectue avec un regard neuf.  
En fait, la constitution est le pendant du versant réductif de la phénoménologie menant à l'attitude transcendantale. Il s'agit, après avoir arrêté d'inscrire le moi dans le monde, de l'y remettre, de retourner dans le monde, mais, cette fois-ci, sans aucun préjugé ou présupposé.  
Avec la constitution ou retour au monde, c'est, en quelque sorte, une application de l'attitude transcendantale à l'attitude naturelle qui s'opère : il y a comme une connivence ou complémentarité des deux attitudes, sans pour autant qu'elles puissent être assimilées l'une à l'autre.  
Simplement, nous passons dès lors de l'une à l'autre, le maintient dans une attitude transcendantale réflexive étant difficilement réalisable (un peu comme Descartes avoue que le doute méthodique n'est pas systématiquement applicable, et est tributaire des circonstances).

***III. Conclusion et récapitulatif :***

Les étapes méthodologiques de la phénoménologie sont donc les suivantes :

1. l'époché : acte de retrait et de mise en suspend permettant une observation désintéressée du monde.  
   2. La réduction phénoménologique : permet le passage de la simple donnée naturelle à son sens comme phénomène.  
   3. La constitution : redécouverte du monde comme horizon de sens, comme unité de sens, mais une unité que je constitue moi-même en tant que conscience ouverte sur le monde.

La phénoménologie est un courant de pensée du début du 20e siècle (bien que le terme apparaisse plus tôt chez Hegel), et dont le père fondateur est Husserl.  
En se rendant compte (un peu comme Kant) que la métaphysique n'était pas plus à même d'expliquer les phénomènes que la physiques et autres sciences empiriques, Husserl propose une nouvelle méthode d'interrogation du monde: la *réduction éidétique*. Pour expliquer le monde tel qu'il est, point besoin de spéculations, d'inductions, de lois hypothétiques sans fondements, etc. La phénoménologie se donne une ligne directrice simple: le retour aux choses mêmes (c'est la réduction éidétique). Il faut donc mettre "entre parenthèses" (c'est la définition de l'*epochê*) notre connaissance du monde, polluée par notre éducation, nos préjugés, et nos vaines tentatives d'explication du monde, pour revenir à la description réelle de l'essence des choses.  
Avec cela Husserl dévoloppe un système entier, une théorie de la connaissance, de la subjectivité, etc...  
L'exemple le plus important est celui de la nouvelle conception du sujet non plus en tant qu'esprit dans un corps, mais comme *conscience intentionnelle*. C'est la conscience qui constitue le sujet. Et Husserl refuse de voir la conscience comme substance, mais comme intentionnalité: toute conscience est *conscience de* quelque chose. Et c'est par le corps (qui fait entièrement partie du processus d'intentionnalité), que le sujet peut avoir l'intuition (=la présence dans la conscience) des phénomènes extérieurs.  
La gnoséologie Husserlienne est bien plus riche. Il est question à partir de cette notion d'intentionnalité, de relation noético-noématique, de formation des noèmes, de conscience originelle du temps, d'horizons sensibles et temporels, etc... La phénoménologie husserlienne se départage en plus en deux grands moments: la phénoménologie statique, et la phénoménologie génétique. Mais tout cela tu l'apprendras en troisième année, apparement. Sinon, si tu es vraiment intéressé, essaie de lire *Expérience et jugement*, ou les *Méditations catésiennes* de Husserl.