

LA SOPHROLOGIE...

Qu'est-ce que la Sophrologie ?

Une Science nouvelle créée par le Docteur A. CAYCEDO, Psychiatre d'origine Colombienne, exerçant à l'époque à Barcelone. Le Professeur Alphonso Caycedo a donné la définition d'origine en 1960: «La Sophrologie" est l'étude de la Conscience Humaine, de ses modifications par des moyens physiques, chimiques psychologiques dans un but d'application médicale, thérapeutique, prophylactique et pédagogique". Plus largement, on peut considérer qu'elle étudia à travers l'Hypnose, les modifications d'états de conscience, les modifications de vigilance et les moyens de produire ces modifications. Sont concernées, d'une part les techniques propres de la Sophrologie (Sophronisation, Relaxation Dynamique etc.) et d'autre part, toutes les techniques passées ou présentes, susceptibles de répondre à cette définition, comme le conçoit l'École Française. La Sophrologie se veut également un Art visant à mettre l'individu à même de prendre en main la conduite de sa propre totalité psychosomatique par le vécu de sa conscience, puis par la maîtrise des moyens qui permettent d'en modifier le contenu, les état et niveaux de vigilance. En effet, le sujet pourra opérer de façon permanente et automatique sur son propre psychisme et son propre corps. Cette formation se fera de manière la moins directive possible, ce qui justifie le néologisme "Sos-Phren-Logos", Science de l'esprit serein et la notion d'harmonie qui s'en dégage. L'étude de sa réalité et de ses origines, d'où ne sont exclues ni la physiologie, ni la philosophie, car la Sophrologie prend pour fin la personne humaine et son épanouissement. Toutefois la Sophrologie fait également appel aux traditions de l'Orient, et cette jonction Occident-Orient n'est pas la moindre qualité de ces méthodes. Elle rend accessibles à l'Homme occidental des conceptions et des pratiques qu'il ne pouvait appréhender et dont l'importance capitale est évidente, même quand la Sophrologie aborde l'espace psychothérapique analytique.

La voix du Sophrologue induit un premier état de détente ouvrant la porte à toutes sortes d'évolutions. C'est ainsi qu'on provoquera un relâchement musculaire, entraînant une modification du niveau de vigilance, une véritable "Relaxation Mentale", amenant le sujet dans un niveau crépusculaire le Niveau Sophro-Liminal, frontière entre la veille et le sommeil où le système de perceptions pourra être activé. Dans cette phase de durée variable se situeront, en un premier travail, les suggestions thérapeutiques, les méthodes d'entraînement aussi différentes que la préparation à l'accouchement, l'éducation de la mémoire, la préparation aux examens, aux épreuves sportives, etc.

Quelles sont les applications de la Sophrologie ? Les mêmes que toutes méthodes de Relaxologie ! Nos antécédents et le rythme de la vie, les moyens d'informations stressants que nous subissons, nous amène à une angoisse permanente plus ou moins révélée à notre conscient.

Cette Angoisse nous dirige vers les maladies psychosomatiques que nous connaissons bien et qui sont d'ordre général.

Chaque jour a son cortège d'état dépressif, d'accident cardio-vasculaire, de fatigue permanente, voire de violence ou d'incompréhension.

Le Système Endocrinien est donc particulièrement concerné par la vie émotionnelle ayant une action très marquée sur certaines glandes endocrines, telle la thyroïde et les glandes sexuelles. (Hyperexcitabilité, obésité, troubles relevant de la sexothérapie)

Le Système Cardio-vasculaire appelle à l'évidence une action préventive, justement d'actualité, autant que curative. Chez des personnes surmenées et il y en a de plus en plus, l'entraînement Sophronique est indiqué.

L'Appareil Gastro-intestinal est l'un des systèmes les plus agressés par les troubles psychologiques ses troubles fonctionnels peuvent être traités par Sophronisation, comme la dyspepsie et la colite, par exemple.

Citons encore son utilité dans le traitement des allergies, dans les problèmes de la douleur et dans le domaine chirurgical l'anesthésie-réanimation, suites post-opératoires en gynécologie, sexologie, dermatologie (Psychosomatique par excellence) et dans les secteurs multiples de la médecine interne. Enfin, la Sophrologie apparaît depuis longtemps comme moyen privilégié dans l'exercice de la chirurgie dentaire, transformant la relation praticien-patient, la collaboration et l'acceptation des prothèses. Toute méthode et appareillage prothésique peuvent bénéficier de l'entraînement sophronique. Son rôle en kinésithérapie apparaît de plus en plus systématique, en faisant évoluer la spécialité vers la conception de l'entité du corps et sa répercussion sur le mental.

Le Domaine de l'Obstétrique est directement concerné par la Sophrologie qui transforme actuellement l'art de l'accouchement dans la ligne de "l'Éducation Maternelle", préparation obstétricale et SophroRelaxation Obstétricale. Une naissance bien vécue tant par la mère que par l'enfant, met en évidence un comportement harmonieux du bébé, si bien qu'il est étonnant de constater qu'il existe un type de "Bébé-Sophro" pour le plus grand plaisir et la plus grande tranquillité des parents. On remarquera que les méthodes employées visent toutes un renforcement du "Moi". La Sophrologie faisant partie de l'arsenal du psychothérapeute, constitue un moyen, sans prétendre apparaître comme substitutif. Elle occupe une place dans le traitement des névroses et, sous l'impulsion d'analystes, est entrée dans l'institution psychiatrique, dès lors qu'un individu ne présente plus un état dit "Normal" mais au contraire un état de conscience pathologique: Passage par des temps intermédiaires, états de consciences liés à l'inquiétude, angoisses, tremblements, impressions subjectives de perdre son identité ou son individualité. (Névroses obsessionnelles, angoisses psychotiques, etc.)



Les "Techniques Sophroniques" ont l'avantage de contribuer à apporter une augmentation de "Présence", le Sujet abandonnant son volontarisme pour "Sentir".

Le Domaine des possibilités en psychiatrie est si riche qu'il dépasse le cadre obligatoirement succinct de l'énumération des évolutions envisageables. Mais on peut considérer que la Sophrologie apporte au psychiatre et au psychosomaticien une dimension particulière dans le rôle de plus en plus diversifié et responsable.

Le principe de l'Entraînement ou de la Cure sophronique comporte deux dimensions:

La relation duelle ou le travail de groupe. Il peut y avoir mixage entre les deux moyens, certaines techniques s'adressant mieux à la relation de groupe qu'à la relation individuelle.

En fait, la personnalité et la spécialité du Praticien seront prépondérantes dans le choix à adopter. La contre-indication majeure pourrait apparaître d'ordre iatrogénique, c'est-à-dire émanant du Thérapeute lui-même. En effet, l'écueil éventuel et néanmoins dangereux serait de vouloir "Banaliser" la Sophrologie en se référant à des méthodes insuffisamment maîtrisées. Le Thérapeute, comme dans toute spécialité, doit avoir subi une formation rigoureuse, ne serait-ce que pour connaître le seuil à ne pas dépasser. L'Application de la Sophrologie est donc d'abord pour le Praticien une prise de conscience de son propre potentiel et de ses responsabilités.

Cela représente déjà une démarche souhaitable et pleinement bénéfique.

EN RÉSUMÉ

La Sophrologie est une Méthode Scientifique qui utilise les stimulations organiques et la respiration, qui a pour but d'établir un équilibre entre le Corps et l'Esprit.

Elle s'adresse à tous ceux qui souhaitent mieux vivre le Présent, pour se sentir mieux dans leur vie et dans leurs relations aux autres.

C'est une Méthode d'Éveil, apportant à tous ceux qui le souhaitent la possibilité de développer leurs propres potentialités et leurs propres facultés créatrices. La Sophrologie permet de se sentir mieux dans sa peau, de développer la confiance en soi, de dominer son stress et son anxiété, de mieux dormir et de développer sa mémoire.

Elle s'adresse à tous ceux qui souhaitent se réaliser dans la vie, à ceux qui désirent réussir un examen ou un entretien professionnel sans perdre leurs moyens. Son champ d'application comme déjà cité est si vaste que vous êtes en droit d'en attendre des résultats, chaque jour plus grands et plus encourageants.

Docteur Jean-Pierre Hubert. Paris.

MODULES SOPHROLOGIE PRATIQUE

SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE Unité de Valeur I

1^{er} 2^{ème} 3^{ème} 4^{ème} Cycle *

MODULE 11

Origine de la Sophrologie

Qu'est-ce que la Sophrologie – Historique – Origines – Les Concepts Fondamentaux – Les Buts Généraux – Théorie de la Conscience – Terpnos Logos – Mode d'Action de la Sophrologie – La Respiration – L'Anamnèse – Les Techniques – Domaines d'Applications – Les Principes de A. Caycedo – Phase Préparatoire: Les Niveaux et États de Conscience – La Conscience Isocay – Les Cinq Systèmes Isocay – Les Techniques Clé: Sophronisation de Base Vivantielle – Sophro-Déplacement du Négatifs des 5 Systèmes – Sophro-Stimulation Vitale des 5 Systèmes Isocay...

Étude de CAS. Ateliers Pratiques.

MODULE 12

Relaxation Dynamique 1^{er} Degré

Concentrative-Méditative : Exercice de Développement Bilatérale du Cerveau – Exercice de Chauffage Corporel – Exercice Tratat – Sophro-Training de Base – L'Activation Intra-sophronique – Training Autogène Modifié – La Relaxation Dynamique – Les Entretiens – La Préparation à l'Accouchement – Sophrologie et Mémoire – Schéma Corporel et Tonus Musculaire – Sensation Sophro-Récupérative – Les Techniques Centrées sur le Présent: RC1 – Sophro-Respiration Synchronique – Sophro-Présence Immédiate – Vivance du Corps... Le Présent.

Étude de CAS. Ateliers Pratiques.

MODULE 13

Relaxation Dynamique 2^{ème} Degré

Contemplative : Sophro-Respiration Synchronique – La Sophro-Correction Sérielle – La Sophro-Programmation du Futur – Technique Conditionné – La Sophro-Substitution Sensorielle – Niveau Sophroliminal et Vigilance – Sophro-Stimulation Projective – Sophro-Acceptation Progressive – Sophro-Anamnèse – Vivance de l'Esprit... L'Avenir.

Étude de CAS. Ateliers Pratiques.

MODULE 14

Relaxation Dynamique 3^{ème} Degré

Réflexive : Sophro-Prophylaxie – Sophrologie et Stress – Sophrologie et Sport – Analgésie Sophronique – Sophromnésie et Catharsis – Sophrologie Psychosomatique – L'Enfant et La Sophrologie: La Détente à volonté – Mise en place de la Démarche – Groupe et Individuel – Vivance de la Rencontre... Le Passé.

Étude de CAS. Ateliers Pratiques.

MODULE 15

Relaxation Dynamique 4^{ème} Degré

Intégrative : Les Processus Thérapeutiques – Protection Sophroliminal – Sophro-Analyse – Sophro-Onirie – Sophrologie de Groupe – Sophrologie et Douleur – L'Imagerie Mentale en Sophrothérapie – L'Approche des Fonctions Cognitives – La Sophro-Présence des Valeurs – Vivance des Valeurs – La Totalisation.

Étude de CAS. Fiches Techniques Professionnelles.

Ateliers Pratiques.

- C.E.S. SOPHROLOGUE -

*Les Cours de Relaxologie Pratique (Modules 1 à 10) sont recommandés en préliminaire de la Sophrologie.

