

Nathalie Baste

AIDE-MÉMOIRE

Sophrologie

en 68 notions

Préface d'Antoine Bioy

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, Paris, 2014
ISBN 978-2-10-058543-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Cet ouvrage est dédié à

*MAUD, ma fille qui partagea le début de mon parcours en sophrologie
quelques mois avant sa naissance...*

*Si tôt initiée elle est aujourd'hui une jeune fille pleine de ressources
et de patience qui illumine ma vie ;*

*CHRISTIAN qui m'accompagne de tout son cœur
et dépose dans ma vie la douceur et le piment ;*

*CLAUDIA et MICHEL, mes parents qui me soutiennent
de leur préoccupation aimante.*

Remerciements

JE REMERCIE Antoine Bioy qui me fait l'honneur et le plaisir de rédiger la préface de cet Aide-Mémoire. Il en fut l'origine, il sut m'encourager et me stimuler dans le difficile exercice de l'écriture. Il reste auprès de moi avec tact, délicatesse, pertinence et exigence. Nous partageons le même désir de vouloir aider ces personnes qui s'adressent à nous dans leur souffrance, la même envie de transmettre aux étudiants et aux professionnels la connaissance et la pratique de ces méthodes de soins. Puisse la bienveillance et l'amitié nous porter encore longtemps !

Je remercie Virginie Catoni et Jean Henriët qui m'accueillent avec gentillesse et générosité dans cette grande maison des éditions Dunod. Ils furent patients et m'accordèrent le temps de l'écriture, leur présence fut source d'apaisement et d'encouragement.

Je remercie Christian Epanya qui apporte tout son talent à l'illustration de cet ouvrage

Je remercie mes professeurs, Alain Ferrant, Nathalie Dumet, Albert Ciccone, René Roussillon en psychologie, Alain Gonard, Bernard Jeanroy et Alain Donnars en sophrologie.

Je remercie Malou Navez, Béatrice Pallot-Prades, Patricia Peyrard, François Lang, Pascal Cathébras, Bernard Laurent, Thierry Thomas du CHU de Saint-Étienne.

Je remercie Chantal Artinian.

Sommaire

<i>Remerciements</i>	IV
<i>Préface</i>	X
<i>Introduction</i>	1

PREMIÈRE PARTIE

LES CONCEPTS FONDAMENTAUX

LES CONCEPTS FONDAMENTAUX

1 Définition : La relaxation	5
2 Définition : La sophrologie	8
3 Le fondateur : A. Caycedo	10
4 Racines : La préhistoire ou de la médecine grecque à la médecine perse, en passant par le christianisme	12
5 Racines : L'histoire ou de Heinroth à J.-M Charcot à P. Janet	17
6 S. Freud et l'hypnose	25
7 L'époque actuelle : le renouveau de l'hypnose, la relaxation, la sophrologie	31

8	Racines: La phénoménologie	33
9	Les principes fondamentaux : La conscience	35
10	Les principes fondamentaux : Le schéma corporel comme réalité vécue	38
11	Les principes fondamentaux : Le principe d'action positive	41
12	Les principes fondamentaux : La réalité objective	42
13	Les principes fondamentaux : L'alliance sophronique	44
14	Les principes fondamentaux : Le terpnos logos	49
15	Les principes fondamentaux : La vivance	51
16	Les principes fondamentaux : La théorie des cinq systèmes	53
17	Caractéristiques des pratiques : Les séances individuelles, les séances groupales	55

DEUXIÈME PARTIE

ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES

ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES

ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES

18	La respiration	66
19	Première technique clé : Sophronisation de base	69
20	Deuxième technique clé : Sophro-Déplacement du Négatif	75
21	Troisième technique clé : Sophro-Acceptation Vitale	78
22	La relaxation dynamique	80
23	La relaxation dynamique du premier degré : Vivance du corps-corporalité	84

24	La relaxation dynamique du premier degré, première partie : Sophro-attention (R.D.IA)	87
25	La relaxation dynamique du premier degré, deuxième partie : Méditation sophronique, R.D.IB	101
26	Les techniques de présentation	116
27	Les techniques d'activation intra-sophronique (TAIS)	119
28	Technique de présentation n° 1 : Sophro-Respiration-Synchronique	122
29	Technique de présentation n° 2 : Vivance Phronique de la respiration activée par le Kafa	124
30	Technique de présentation n° 3 : Sophro-Présence Immédiate	126
31	Technique de présentation n° 4 : Sophro-Attention et Sophro-Concentration	128
32	Technique de présentation n° 5 : Sophro-substitution-Sensorielle	130
33	La relaxation dynamique du deuxième degré : Vivance de l'esprit	132
34	La relaxation contemplative : R.D.IIA	135
35	R.D.II B : Développement des organes des sens-Naissance d'un souhait	142
36	Les techniques de futurisation	146
37	Technique de futurisation n° 1 : Sophro-Acceptation Progressive (SAP)	147
38	Technique de futurisation n° 2 : Sophro-Correction Sérielle (SCS)	150
39	Technique de futurisation n° 3 : Sophro-Programmation Future (SPF)	153
40	Technique de futurisation n° 4 : Sophro-Stimulation Projective (SSP)	155
41	Troisième degré de la relaxation dynamique (R.D. 3) : Rencontre du corps et de l'esprit	157
42	La relaxation dynamique du troisième degré : R.D.III A	162
43	La relaxation dynamique du troisième degré : R.D.III B	165

44	Les techniques de prétérisation	166
45	Technique de prétérisation n° 1 : Sophro-Mnésie libre ou Sophro-Mnésie Positive Simple	167
46	Technique de prétérisation n° 2 : Sophro-Mnésie Senso-Perceptive	169
47	Technique de prétérisation n° 3 : Sophro-Substitution mnésique	171
48	Le quatrième degré de la relaxation dynamique (R.D. IV) : Vivance phronique des valeurs et constitution de la région phronique	173
49	La pratique de la R.D. IV	176
50	Le cinquième degré de la relaxation dynamique : L'énergie phronique	179

TROISIÈME PARTIE

DE L'ESPACE DE L'IMAGINAIRE AUX APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES

DE L'ESPACE DE L'IMAGINAIRE AUX APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES

51	Les représentations du corps	186
52	Sophrologie et stress	190
53	Sophrologie et troubles anxieux	195
54	Sophrologie et dépression	199
55	Sophrologie et préparation à la naissance, préparation à la maternité	202
56	Sophrologie et procréation médicalement assistée (PMA)	212
57	Sophrologie à l'école	218
58	Sophrologie et sport	224
59	Sophrologie et douleur chronique	228
60	Sophrologie et soins infirmiers	234

61 Sophrologie et acouphènes	245
62 Sophrologie et addictions	250
63 Sophrologie et personnes âgées	254
64 Sophrologie au travail : les troubles musculo- squelettiques (TMS)	260
65 Sophrologie et cancer	263
66 Sophrologie et soins palliatifs	268
67 Constructions des séances de sophrologie	274
68 Exemples de terpnos logos	289
<i>Conclusion</i>	295
<i>Bibliographie</i>	296
<i>R.E.S.P.I.R.E</i>	299
<i>Références pratiques et scientifiques</i>	300
<i>Table des matières</i>	303

Préface

La PREMIÈRE FOIS que Nathalie Baste m'a demandé d'intervenir dans le cycle de formation autour de la sophrologie qu'elle coordonne à Saint-Étienne, sa proposition m'a plongé dans une certaine perplexité. Pour le praticien de l'hypnose que je suis, je me demandais quelle place j'allais pouvoir prendre dans un cycle de pratique autour d'un thème qui ne m'était pas familier. Bien sûr que je connaissais le lien de parenté historique mais aussi technique entre ces deux pratiques cousines. Mais n'ayant jamais l'occasion de faire l'expérience d'une séance de sophrologie, ni parcouru un ouvrage autour de ce thème (deux lacunes comblées depuis), je m'inquiétais du décalage qu'il pourrait y avoir entre ce qui était attendu et ce que je pouvais réellement proposer. Comme de bien entendu, l'expérience fut mutuellement profitable. Elle m'a permis de pouvoir mieux cerner à la fois en quoi consistait la sophrologie, mais aussi ce qui pouvait, par certains aspects, la différencier de la pratique de l'hypnose.

Pour autant, il me semble que ce qui constitue la richesse de l'une et l'autre des approches est précisément ce qui les réunit : la dimension psychocorporelle, qui interroge le dialogue du corps et de l'esprit (pour reprendre l'expression de Pascal-Henri Keller), et qui dessine une dynamique relationnelle très singulière. Et cette dimension relationnelle, les conditions de sa naissance et son évolution, est particulièrement importante. En effet, sans nier l'importance de la technique dans les approches en santé, pour autant les recherches portant sur l'évaluation

des méthodes thérapeutiques montrent combien l'alliance thérapeutique, les variables intra et interindividuelles et la notion de cadre possèdent une influence sur les leviers du changement. Autrement dit, ce qui est souligné sont les facteurs qui prennent place et interagissent au cours de la rencontre avec l'autre, et qui transcendent la technique en tant que telle. Cette dernière est à connaître et maîtriser, mais elle doit aussi être transcendée pour laisser place « au reste ».

Il me semble que l'un des intérêts de cet ouvrage proposé par Nathalie Baste est qu'il recontextualise la pratique de la sophrologie : dans une histoire, dans un cadre méthodologique, selon différents contextes professionnels. Il s'agit sans nul doute d'y voir une invitation à continuellement penser l'approche mise à l'œuvre en fonction du contexte, et de sa pertinence au regard d'une situation, d'une demande, et de la personne qui est porteuse de cette demande. Et cela ne saurait être une démarche totalement intuitive : cette réflexion s'appuie sur une solide formation – et cet ouvrage y contribue –, sur un accompagnement à la pratique au moins dans les premiers temps (superviseur...) et enfin sur des lectures et des étapes de formation continue. L'ensemble prenant bien sûr corps dans un intérêt et une curiosité pour une pratique clinique et son enseignement dans la rencontre avec l'autre.

C'est ce travail de contextualisation qui permet de saisir le sens de l'approche offerte par la sophrologie, que Nathalie Baste situe dès l'introduction comme une méthode moderne en ce sens qu'elle épouse l'air du temps, les codes sociaux et culturels où elle se déploie, celle de notre société actuelle. Ce qui autorise certainement de la voir ainsi est qu'elle obéit à une double démarche : à la fois complémentariste (au sens de Devereux) et intégrative. En effet, elle se pense dans le champ de la santé comme l'une des mailles ayant à la fois un pied dans la prévention et l'autre dans le soin actif. Ceci en complément d'autres disciplines et permet aussi de mettre en contraste ce qui peut faire effet que dans ce grand tissu des approches complémentaires, tout en étant commune à chacune d'elle : la dimension de la présence à l'autre, dans un cadre dévolu à cette rencontre singulière autour de l'objet « santé ».

On saisit là en quoi la sophrologie, d'apparence d'autant plus simple que Nathalie Baste a opté pour un texte pédagogique, pose en fait à sa façon des questions d'une étonnante complexité et modernité. Certaines

de ces questions trouvent quelques réponses ici et les autres attendent l'éclairage que chaque lecteur et les recherches actuelles voudront bien lui donner.

Antoine Bioy
Professeur de psychologie clinique et psychopathologie,
université de Bourgogne ;
Docteur en psychologie et attaché hospitalier, CHU Bicêtre ;
Expert scientifique pour l'Institut Français d'Hypnose.

Introduction

La sophrologie a vu le jour au début des années soixante, héritière de toute une série de méthodes, de mouvements d'idées, de pensées et de concepts. Très fortement imprégnée par des siècles voire des millénaires de pratiques telles que le yoga, le bouddhisme tibétain et le zen japonais, mais aussi l'hypnose, l'hypnose éricksonienne et le training autogène de Schultz, elle émerge, avance et s'épanouit depuis plus de cinquante ans. Elle puise également ses sources dans l'idéalisme platonicien et la phénoménologie de E. Husserl, M. Heidegger et L. Binswanger.

La sophrologie est aujourd'hui plurielle. Basée sur les enseignements d'Alfonso Caycedo, les praticiens apprennent la méthode, s'en emparent, parfois la revisitent en fonction de leur personnalité et de leurs pratiques professionnelles. Cela fait de la sophrologie une méthode particulièrement intéressante et créatrice en ce qui concerne les champs aussi variés que ceux de la thérapie au sens le plus large du terme, de la prophylaxie, de la pédagogie ou ceux du social. Elle fait partie de ce champ des méthodes psychocorporelles qui apportent une réponse pertinente aux problèmes actuels, aux souffrances contemporaines.

Cet Aide-Mémoire se propose de synthétiser en trois grandes parties, les notions essentielles de la sophrologie, en partant des concepts généraux jusqu'aux applications thérapeutiques et en présentant les principes méthodologiques.

Nous verrons d'où nous venons pour mieux comprendre ce que nous faisons aujourd'hui et pour mieux en saisir la finalité et le sens. En effet la sophrologie s'inscrit dans un parcours et un positionnement

professionnels en réponse à des demandes de nos contemporains. Elle intéresse les professions médicales, paramédicales et les psychologues et s'adapte à tous leurs champs d'activité. Elle permet une relation particulière et privilégiée de sujet à sujet.

C'est ainsi qu'elle apporte une réponse tout à fait adaptée aux questionnements et aux souffrances actuelles, pratiquée en séances individuelles ou groupales. Elle répond aux préoccupations liées à des problèmes médicaux, chirurgicaux ou obstétricaux, à titre prophylactique et dans le parcours de soins. Elle peut procéder d'une véritable méthode d'entraînement en ce qui concerne les études (de la maternelle à l'enseignement supérieur), la préparation aux examens, le sport (de la pratique de bien-être jusqu'aux compétitions), la prévention de certains maux liés à la pratique musicale et au large champ du travail (les troubles somatiques, le stress...) La sophrologie, pratiquée par des médecins ou des psychologues, est entrée dans le domaine des psychothérapies où elle apporte une prise en compte du corps immédiate et visible pour les patients, c'est à ce titre que l'on peut comprendre la sophrologie comme une méthode psychocorporelle.

Ainsi la sophrologie, attachée à ses racines, ancrée dans le présent et tournée vers l'avenir, représente-elle une méthode de prise en compte de l'homme dans le monde actuel, avec ses difficultés et ses souffrances, une méthode d'épanouissement de la personnalité, de connaissance de soi-même, des autres et du monde.

Première partie

Les concepts fondamentaux

1	Définition : La relaxation.....	5
2	Définition : La sophrologie.....	8
3	Le fondateur : A. Caycedo.....	10
4	Racines : La préhistoire ou de la médecine grecque à la médecine perse, en passant par le christianisme.....	12
5	Racines : L'histoire ou de Heinroth à J.-M Charcot à P. Janet.....	17
6	S. Freud et l'hypnose.....	25
7	L'époque actuelle : le renouveau de l'hypnose, la relaxation, la sophrologie.....	31
8	Racines: La phénoménologie.....	33
9	Les principes fondamentaux : La conscience.....	35

10	Les principes fondamentaux : Le schéma corporel comme réalité vécue.	38
11	Les principes fondamentaux : Le principe d'action positive	41
12	Les principes fondamentaux : La réalité objective.	42
13	Les principes fondamentaux : L'alliance sophronique ..	44
14	Les principes fondamentaux : Le terpnos logos	49
15	Les principes fondamentaux : La vivance	51
16	Les principes fondamentaux : La théorie des cinq systèmes	53
17	Caractéristiques des pratiques : Les séances individuelles, les séances groupales	55

1

DÉFINITION : LA RELAXATION

De nombreux termes sont employés pour définir la relaxation et le mot même de relaxation est polysémique.

Dans le langage courant, se relaxer (verbe employé à la forme pronominale) signifie se détendre, se changer les idées, s'installer dans le repos ou l'inaction. Ces propos sont fréquemment rapportés par les patients : « Il faut que je me détende, je suis beaucoup trop énervé ! », « je dois me changer les idées, penser à autre chose »... Leur hypothèse est que la détente ou la relaxation sera une réponse directe à leurs troubles, un remède à la douleur, la fatigue ou l'excès de tension. Il s'agirait donc d'une sorte de détente, à la fois psychique et physique qui diminuerait un certain tonus musculaire ou une certaine tension nerveuse.

Le mot « relaxation » est apparu dans la langue française au XIIe siècle où il signifiait « pardonner. » Ce sens a traversé les siècles et perdure dans le vocabulaire judiciaire actuel : un accusé peut être « relaxé », ce qui signifie qu'il sera remis en liberté, libéré ou non emprisonné.

Cette histoire du mot relaxation nous éclaire dans notre questionnement actuel. En effet d'un point de vue métaphorique, une séance de relaxation peut apporter au sujet une sorte de libération, libération du corps en supprimant ou atténuant les tensions neuromusculaires qui l'entravent, libération de l'esprit en travaillant sur les pensées récurrentes, les ruminations, les souvenirs, les deuils et les angoisses ou les conflits internes. Nous sommes donc d'emblée en présence des deux composantes psychique et organique qui fondent le principe de base de la relaxation et qui correspondent aux demandes, aux symptômes et aux plaintes rapportés par les sujets.

De nombreuses définitions ont été données par différents auteurs. Durand de Bousinguen propose celle-ci en 1971 :

« Les méthodes de relaxation sont essentiellement des techniques d'entraînement visant à obtenir une maîtrise de certaines fonctions corporelles et par là même, le contrôle de certains processus mentaux¹. »

Les termes de « maîtrise » et de « contrôle » sont très discutables, dans la mesure où nous recherchons plutôt un certain « lâcher-prise » tout en sachant qu'il n'est possible qu'en partie. De nos jours, nous recherchons le plus possible la baisse de tonus musculaire accompagnée d'une baisse de la vigilance ou du niveau de conscience habituel.

J.H. Schultz définit la relaxation thérapeutique et en particulier son Training autogène comme

« ayant essentiellement pour objet de permettre au patient d'accomplir cette déconnexion suggestive spécifique de type hypnotique par un mécanisme d'autosuggestion². »

Cette phrase est d'une grande richesse et les termes de « déconnexion », « suggestive », « hypnotique » et « autosuggestion » apportent beaucoup d'éléments à notre propos. En effet l'état de relaxation comporte une dimension suggestive et suppose une modification de l'état et du niveau de conscience.

1. Durand de Bousinguen R., (1971), *La Relaxation*, Paris, PUF.

2. Schultz J.H., (1958) *Le Training Autogène*, Paris, PUF.

Jean Bergès ajoute en 1996 que

« cet état proche du sommeil est une authentique déconnexion suggestive, en relation plus ou moins étroite avec un phénomène de régression¹. »

Yves Ranty, en 1990 apporte une définition essentielle :

« La relaxation pourrait être considérée très simplement comme une thérapeutique apportant une détente musculaire et mentale. Cependant, comme le corps est lié à la vie psychique, il va désormais avoir son histoire, ses souvenirs, ses rancunes, ses désirs, ses dégoûts, ses angoisses fondamentales (séparation, morcellement, castration), ses images, ses symboles, ses fantasmes, ses espaces, ses temps, ses rythmes, ses sensations, ses mots et même ses rêves². »

En résumé, nous retenons que la relaxation est une pratique psychosomatique qui consiste à induire chez le sujet, par différents procédés, un état de relâchement musculaire plus ou moins important et une modification de l'état et du niveau de la conscience plus ou moins profond dans un but thérapeutique, mais aussi prophylactique ou éducatif.

1. Bergès J., (1996), *La relaxation thérapeutique chez l'enfant*, Paris, Masson.
2. Ranty Y., (1990), *Le Training Autogène Progressif*, Paris, PUF.

2

DÉFINITION : LA SOPHROLOGIE

Pour comprendre le terme de sophrologie, il convient de se pencher sur ses origines qui sont multiples et sur son étymologie.

Dès le début A. Caycedo propose trois degrés de la relaxation dynamique.

« Cette méthode d'entraînement (...) condense en une synthèse originale certains procédés d'activation psychophysique issus de pratiques orientales. Ces techniques, rendues assimilables par les Occidentaux et dépouillées de tout contenu magique ou religieux, ont été longuement expérimentées par A. Caycedo et sélectionnées pour leur grande efficacité. Chacun des trois degrés fondamentaux de la relaxation dynamique engage à un abord singulier de l'univers personnel, en relation avec les approches orientales qui les inspirent¹. »

Ainsi, la sophrologie s'inscrit dans ce courant et cette filiation des méthodes issues de l'hypnose. De plus, son caractère suggestif est

1. Etchelecou B., (2007), Comprendre et pratiquer la sophrologie, Paris, Dunod, p. 25.

particulièrement présent par l'engagement et la voix du thérapeute, extrêmement lente et qualifiée de « *terpnos logos* », nous y reviendrons très précisément.

Le mot « sophrologie » vient du grec « *sos* », que l'on peut traduire par « sain », « harmonie », « *phren* », par « esprit », « conscience » et « *logos* », par « étude », « discours ». Ainsi, la sophrologie se veut comme l'étude de l'harmonie de l'esprit ou l'étude de l'esprit en harmonie. Elle se propose d'étudier la conscience humaine dans le but d'atteindre un certain niveau d'harmonie ; en cela elle possède un versant éducatif, un versant prophylactique et un versant thérapeutique. Ces trois versants sont toujours très pertinents en ce qui concerne le travail que nous effectuons aujourd'hui en réponse aux demandes des personnes demandeuses de séances de sophrologie. Cela concerne aussi bien des séances de bien-être, de gestion du stress, de gestion de problèmes de la vie quotidienne (personnelle ou professionnelle) que des séances liées à des problèmes de santé et à des troubles somatiques ou psychiques.

La sophrologie comporte plusieurs niveaux d'expérimentation et présente cette particularité de se pratiquer dans différentes positions (debout, assis et allongé) et de façon immobile ou en mouvement. Le premier principe de la sophrologie est de s'installer dans un état « *sophroliminal* » ou « *sophronique* » qui est identique, d'un point de vue neurophysiologique, aux états de relaxation obtenus par une autre méthode. Le deuxième principe est d'effectuer, dans ce niveau de conscience *sophronique*, des exercices de visualisation répondant à des nécessités thérapeutiques ciblées : *sophro-acceptation-progressive* pour envisager autrement un événement douloureux ou difficile, *sophro-substitution-sensorielle*, dans un but analgésique où l'on se propose de remplacer une sensation par une autre (douleur par chaleur ou fraîcheur). Nous utilisons pour cela les images ou les métaphores apportées par le patient.

La sophrologie possède un statut particulier car elle s'inspire de différentes méthodes, d'origines diverses, mais se veut accessible au monde occidental.

3

LE FONDATEUR : A. CAYCEDO

L'histoire de la sophrologie est liée à son fondateur, Alfonso Caycedo, neuropsychiatre et professeur de psychiatrie à l'Université de Barcelone, qui pose les fondements, en 1959 à Madrid, de la Société d'Hypnose clinique et en 1960 ceux de la Société de Sophrologie Médicale. Il part pour cela de sa pratique de l'hypnose, du yoga et de son intérêt pour les auteurs orientaux. Un voyage de deux ans en Orient lui apporte l'idée d'une méthode qui réunit en elle seule des pratiques venant du yoga hindou, du bouddhisme tibétain et du zen japonais. À toute cette série d'exercices, il ajoute une pratique qu'il connaît bien, celle du Training Autogène de Schultz. Il pose ainsi une base à la fois théorique et pratique et jette un pont entre l'Orient et l'Occident. Cela procède d'une idée tout à fait majeure de Caycedo qui permet aux occidentaux d'avoir accès à des méthodes orientales. La sophrologie, en reliant l'Orient et l'Occident et en réunissant toute une série d'exercices, nous permet une pratique qui nous serait difficile, par manque de temps ou de faisabilité. Il nous est plus accessible de pratiquer avec un professionnel, près de chez nous que de partir en voyage pendant plusieurs semaines...

A. Caycedo connaît l'hypnose, le training autogène, la relaxation de Jacobson ainsi que le yoga, le zen ou encore la méditation. Il s'intéresse à la phénoménologie, en Suisse avec Binswanger. C'est à la suite de cette rencontre avec Binswanger qu'il entreprend un voyage en Orient qui se révélera initiatique. Il pratique le yoga aux Indes, rencontre le bouddhisme au Tibet et s'initie au zen au Japon. Il approche ces méthodes orientales de façon authentique et phénoménologique (sans préjugé aucun). C'est à partir de ce travail difficile, contraignant et accompli dans une grande rigueur qu'A. Caycedo pose les bases de la méthodologie de la sophrologie. De retour en Espagne il théorise et pratique la sophrologie en commençant par les techniques de relaxation dynamique qu'il ne cesse d'enrichir et de repenser.

La déclaration originelle faite par A. Caycedo en 1960 qui proposait une « nouvelle science » dont le projet était d'étudier la conscience humaine d'une façon originale, à la fois médicale, psychologique et phénoménologique, a été très vite dépassée par Caycedo lui-même et les autres praticiens. Tous ont compris l'intérêt de la sophrologie dans de nombreux domaines qui concernent la clinique ainsi que différents modèles de pensée.

La sophrologie est de nos jours riche de modèles traditionnels (yoga, bouddhisme, zen), de modèles philosophiques, (Platon, la phénoménologie), de connaissances en médecine et en psychologie, en anthropologie et en sociologie. Elle s'est épanouie dès le commencement et s'épanouit encore.

4

RACINES : LA PRÉHISTOIRE OU DE LA MÉDECINE GRECQUE À LA MÉDECINE PERSE, EN PASSANT PAR LE CHRISTIANISME

Savoir et comprendre d'où nous venons pour mieux savoir et comprendre ce que nous faisons, ce que nous vivons et où nous allons.

Les origines de la sophrologie se trouvent dans des traditions extrêmement anciennes dont le point commun était la recherche par des techniques rituelles, de modifications réversibles de l'état de la conscience, dans le but d'établir une communication avec un « au-delà » de source divine ou surnaturelle. Nous sommes aujourd'hui très éloignés de ces pensées, mais elles ont laissé des traces omniprésentes dont nous devons tenir compte dans nos pratiques.

L'Égypte ancienne (période Helléniste) _____

Dans l'Égypte ancienne, notamment sous le règne de Ptolémée I, dans la période Hellénistique, se développe à Alexandrie un rite médico-magique

nommé « l'incubatio » ou « le sommeil du temple » qui consiste en un ensemble de pratiques relevant de l'oniromancie ou du magnétisme.

La Grèce, au VIII^e siècle avant J.-C. Epidaure et Aristophane

Cet « incubatio » est retrouvé en Grèce au VIII^e siècle avant Jésus Christ dans des temples tels qu'Asklepeon et Epidaure. Les rituels se déroulent ainsi : Les sujets admis à passer la nuit au pied de la statue d'Asklepios reçoivent en rêve ou en songe ou en apparition divine les remèdes nécessaires à leur traitement. Cette pratique est attestée par les témoignages d'Epidaure et Aristophane.

Un peu plus tard, au IV^e siècle avant Jésus Christ, Jamblique, philosophe néo-platonicien originaire d'Alexandrie témoigne en ces termes :

« Lorsque les songes envoyés par Dieu sont dissipés nous entendons une voix entrecoupée qui nous enseigne ce que nous devons faire. Souvent cette voix frappe nos oreilles dans un état intermédiaire entre la veille et le sommeil. Quelques malades sont enveloppés d'un esprit immatériel que leurs yeux ne peuvent percevoir mais qui tombe sous un autre sens. Il n'est pas rare qu'il se répande une clarté douce et resplendissante qui oblige à tenir les yeux à demi fermés. »

Nous remarquons que cette description correspond de manière imagée à celles que nos patients nous renvoient, après avoir été plongés dans un état modifié de la conscience et par l'intermédiaire de la voix du thérapeute.

Platon : Charmide

Un dialogue de Platon où il est question de la douleur retient notre attention. Un beau jeune homme, Charmide, souffre de migraines ophtalmiques. Socrate accepte de le recevoir. Mais, dit-il, soigner le corps avec une potion, un pharmakon ne suffit pas, il faut aussi charmer l'esprit avec une incantation de façon poétique, un beau discours. En