

Sophrologie

La **sophrologie** (sos: *harmonie*; phren: *conscience*; logos: *étude* soit « étude de la conscience en harmonie ») est une technique de développement personnel. Elle a été créée en 1960 par Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre colombien, qui l'a ensuite renommée en sophrologie caycédienne pour se distinguer d'autres courants de la même méthode apparus par la suite.

Définition et étymologie

Le terme de sophrologie a été inventé par Alfonso Caycedo à partir de 3 formants du grec ancien (sos: *harmonie*; phren: *conscience*; logos: *étude*). Elle s'intéresse à l'étude de la conscience individuelle, dans une approche phénoménologique qui veut tenir compte de l'historicité de chacun¹.

Divers courants

Le mot « sophrologie » n'a jamais été protégé dans son usage public² et a donné lieu à des vulgarisations dans le milieu de la formation. Caycedo trouve alors une nouvelle appellation : « sophrologie caycédienne », cette fois déposée à La Haye³ breveté à l'OMPI (organisme de protection mondiale des propriétés intellectuelles et droits d'auteur).

D'autres courants utilisent le mot **sophrologie**. Ils se sont créés en France autour de positions concernant :

- la formation, le coaching, le marketing, le bien-être
- la liberté d'entreprendre sans devoir se conformer aux principes de la sophrologie caycédienne.
- l'apport d'autres techniques (Hypnose, yoga, massages, cognitivisme, PNL, Qi Gong, etc.)
- le découragement d'anciens membres de l'école caycédienne (rigueur sémantique, formation et pratique continue, améliorations de la méthode, lenteur des instances académiques).

Ainsi s'est constitué au fil du temps un mouvement multiple (écoles, syndicat, observatoire, instituts de formations, cabinets de sophrologues...) au vocable proche mais aux pratiques plus ou moins éloignées des fondements et de celles de Caycedo⁴.

La sophrologie caycédienne

Article détaillé : sophrologie caycédienne.

Critiques

Selon Paul Ranc « La dérive de la sophrologie était prévisible. Se situant aux confins du Nouvel Age (hypnose, training autogène, yoga) et de la médecine traditionnelle (notamment la psychiatrie et la médecine psychosomatique), la sophrologie n'a aucun point de repère solide. Basée avant tout sur l'expérience subjective de la personne et ne disposant d'aucun moyen d'évaluation objectif, la sophrologie était condamnée à des écarts de doctrine » et « Des hommes ou des femmes ayant une connaissance plus ou moins grande de la technique sophronique se mettent à offrir des « cocktails » de « thérapies libératrices », telles que la sophrologie, la parapsychologie, le mysticisme, l'orientalisme et aussi la voyance ou la médiumnité ! Ces nouveaux « marchands de bonheur » prolifèrent un peu partout et la guerre est déclarée entre les néo-sophrologues et les sophrologues orthodoxes »⁵

Le Ministère de la Santé a publié au Journal officiel du 21 septembre 2004 sa position sur cette méthode : « La sophrologie n'est pas une discipline définie ni reconnue dans le cadre du code de la santé publique »

Notes et références

- ↑ Claude Chatillon et Michèle Declerck, *Manuel de Sophrologie et de Sophrothérapie*, ed. Grego, 2009
- ↑ Alfonso Caycedo, *Code déontologique de la sophrologie caycédienne*, mars 2007, page 9 (texte en [PDF] [archive])
- ↑ *Revue de Sophrologie caycédienne*, page 4 - 2^e trimestre 1996
- ↑ La sophrologie ou le pouvoir des images en psychothérapie [archive] par Benoît Fouché, Editions L'Harmattan, 2004 « Il est certain que la sophrologie telle que nous la pratiquons est assez éloignée de la sophrologie dite caycédienne (...) La sophrologie caycédienne a pour objet de se détourner de la part de l'ombre, alors que la sophrologie que nous pratiquons a pour objectif de prendre en charge la part de l'ombre et de l'amener à la conscience»
- ↑ Paul Ranc, *Le Bonheur a Tout Prix ?* Éditions Contrastes, 2005

Annexes

Bibliographie

- Patrick-André Chéné, *Sophrologie - Tome 1 : Fondements et méthodologie* (préface et code déontologique par Alfonso Caycedo), Ellébore Editions, 1994 (ISBN 286898505X) 2003 (ISBN 286898049X), Rééditié en 2008 (ISBN 2868989020)
- Ouvrage collectif dirigé par Patrick-André Chéné, *Sophrologie - Tome 2 : Champs d'application* (préface et introduction d'Alfonso Caycedo), Ellébore Editions 1999 (ISBN 2868985831)

Articles connexes

- Alfonso Caycedo
- Sophrologie caycédienne