

**ECOLE SUPERIEURE DES SCIENCES ET TECHNIQUES
DE LA SANTE DE SOUSSE**

Section : hydro-thermo-thalassothérapie

3^{ème} Année Thalassothérapie

Certificat Thalassothérapie

LA SOPHROLOGIE

Dr.Sadok Gahbiche

Année Universitaire : 2008-2009

LA SOPHROLOGIE

PLAN

I – Introduction-Définition

II - Historique

III - Principes fondamentaux de la sophrologie

IV - Techniques et méthodes

V - Terminologie

VI - Formation des sophrologues

VII – Indications de la sophrologie

VIII – Contre indications de la sophrologie

IX - Bibliographie

LA SOPHROLOGIE

I – Introduction-Définition

La **sophrologie** (des racines grecques "SOS" : *harmonie, équilibre* - "PHREN" : *psyché (âme), esprit* - "LOGIA" : *traité* ^[1], "étude de la [conscience](#) en harmonie") est une [pseudo-science](#) qui prétend résoudre un certain nombre de désordres ([psychiatriques](#), [physiologiques](#), existentiels), ou développer une personnalité plus harmonieuse, par la [conscience](#) de soi et le renfort des structures positives.

Elle est également utilisée pour le sevrage du tabac et la lutte contre les dépendances et pour renforcer la confiance et l'image de soi. Elle est habituellement classée dans le domaine de la [médecine non-conventionnelle](#).

II - Historique

La sophrologie a été créée en [1960](#) par [Alfonso Caycedo](#), médecin neuropsychiatre colombien d'origine basque espagnole né en novembre 1932 à [Bogotá \(Colombie\)](#), professeur à l'école de psychiatrie de médecine à [Barcelone](#) de 1968 à 1982.

Après avoir utilisé les thérapies habituelles en [Espagne](#) au début de son activité (comas insuliniques, [électrochocs](#)), il s'interroge sur la nécessité de modifier la conscience pour soigner la conscience pathologique chez les psychotiques.

Il fait ensuite l'hypothèse de l'existence possible d'un état de conscience harmonieux, ni pathologique, ni simplement « ordinaire », mais dit "sophronique", qu'il serait possible de conquérir par un entraînement phénoménologique existentiel. La découverte puis la conquête de cet hypothétique troisième état de conscience deviendra l'objectif de la sophrologie.

Il propose pour cela une approche [psychocorporelle](#) basée notamment sur une conscience accrue de soi-même (corps, esprit, rencontre de l'un et de l'autre, ouverture axiologique aux valeurs de l'Homme) et sur le renforcement des structures positives. La sophrologie est une école de la positivité et donne une place prépondérante au principe d'action positive (tout effet positif sur le mental a une répercussion positive sur le corps et inversement).

Caycedo a été guidé, entre autres, par les pensées occidentales ([phénoménologie](#), [hypnose](#)) puis orientales ([Yoga](#) indien^[2], [Zen](#), [Tummo](#)) et, à partir de 1968, en a largement fait profiter sa méthode avec les « Relaxations Dynamiques » qui, d'abord

au nombre de trois^[3], sont aujourd'hui au nombre de douze, divisées en trois cycles : réductif, radical et existentiel^[4].

La sophrologie dans ses 3 cycles, telle que définie par A. Caycédo est orientée par la psychiatrie phénoménologique-existentielle dont il a adapté les principes fondamentaux à une recherche méthodologique qui doivent permettre l'investigation de la [conscience](#), orienté par les prémisses de la [méthode](#) proposée par [Husserl](#). Cette approche vise à la découverte puis la conquête des structures de la [vie humaine](#) et à partir de celles-ci découvrir et conquérir les structures de l'existence humaine à travers ses valeurs.

La première étape de ses travaux a consistée en une adaptation progressive à différentes applications médicales, étant utilisée par des médecins de différentes spécialités, des infirmières, des kinésithérapeutes et autres professionnels des sciences de la santé.

La deuxième étape s'est orientée à maîtriser l'emploi de sa méthode par les professionnels des [sciences humaines](#), spécialement pour les [psychologues](#) non cliniciens, [pédagogues](#), professionnels des sciences sociales et sportives.

La troisième étape représente l'adaptation de la méthode dans le domaine de la prévention, du contrôle du [stress](#) et le [développement personnel](#). Dans cette branche, la méthode s'utilise au niveau individuel ou au niveau des différents groupes dans les diverses couches de la société souffrant de la "maladie de masse" qui attaque les bases mêmes de notre [civilisation](#)^[5].

III - Principes fondamentaux de la sophrologie

1. **Amener le [schéma corporel](#) à plus de réalité vécue**, pour habiter le corps en bonne santé et conquérir l'harmonie physique et psychique. Les stimulations corporelles de la relaxation dynamique permettent une liaison plus fine entre les [sensations](#) (proprioceptives et intéroceptives), la [perception](#) (avec la représentation du schéma corporel) et la motricité. Il ne s'agit pas tant de se représenter notre corps que de le sentir - ressentir, de le vivre tel qu'il est réellement.
2. **Renforcer l'action positive, afin de développer les éléments positifs du passé, du présent et de l'avenir** et de mieux utiliser tous nos potentiels (de la potentialité à la capacité). Ce principe s'appuie sur le fait que toute action positive dirigée vers notre corps ou vers notre mental a une répercussion positive sur notre être tout entier. L'activation répétée du positif provoque un "effet boule de neige" sur toute la personne. En sophrologie, on ne travaille pas sur le négatif, même s'il est pris en compte et peut être entendu : activer le négatif risquerait d'engendrer une activation négative de la personne dans sa globalité.

3. **Développer la réalité objective**, pour apprendre à voir les choses davantage comme elles sont, de développer plus de réalisme et donc d'efficacité dans l'action. Il est ainsi nécessaire pour le sophrologue de pratiquer lui-même la méthode proposée dans une optique de développement personnel et pour : percevoir l'état de sa propre conscience (émotion, tension...), respecter ses limites (notamment, ne pas faire de thérapie s'il n'est pas thérapeute par ailleurs) ; percevoir l'état de conscience des sujets qu'il accompagne pour adapter la méthode au plus juste ; avoir une attitude plus juste, vis-à-vis de lui-même et de son entourage.

4. **Adapter les techniques et méthodes aux situations et / ou participants à chaque séance.**

5. **Prendre conscience de notre schéma existentiel comme réalité à vivre.**

IV - Techniques et méthodes

A- Les sophronisations spécifiques

Elles ont été, historiquement, les premières propositions faites en sophrologie (1960). Elles sont nombreuses, rapides à mettre en œuvre.

Ces techniques, pratiquées le plus souvent en posture assise et en séance individuelle, permettent un travail d'intégration du schéma corporel qui sera utile pour envisager le rapport au monde avec moins de distorsions spatiales, temporelles. Trop souvent amalgamée à l'hypnose ou la PNL, elle est dans ces cas là amputée de son essence qui doit rester phénoménologique. Les 12 degrés de la relaxation dynamique de Caycedo ("RDC") sont devenus l'essentiel de la sophrologie proposée par son fondateur ("sophrologie caycédiennne") et vise un résultat à moyen et long terme. Apparues à partir de 1968 (avec une forme moins inductive et uniquement 3 "degrés"), elles sont souvent pratiquées en groupe et permettent une progression plus profonde vers un mieux être que les sophronisations spécifiques : l'approche y est plus globale, [holistique](#). On y adopte la posture debout et la posture assise, postures proches de la réalité quotidienne.

À partir du 3^e degré, des marches méditatives y sont incluses, d'abord de manière synchronisée avec la respiration, puis, (4^e degré, 9^e à 12^e degré) de manière libre en extérieur. Chaque RDC dure entre une demi-heure et une heure mais avec l'entraînement, on peut "compacter" la méthode, l'adapter, l'abréger. Pour cela, la part de la description écrite (personnelle) ou orale (partagée) des phénomènes éprouvés est essentielle et le sophrologue a pour tâche d'accueillir les "vivances" de ses patients ou élèves afin de leur indiquer le meilleur et plus court chemin pour ouvrir toujours plus l'éventail de leur conscience, optimiser leurs ressources énergétiques et développer leurs capacités.

B - Les relaxations dynamiques de Caycedo (RDC).

Elles sont très efficaces et permettent une progression plus importante que les sophronisations spécifiques. Il existe douze « degrés », les trois premiers s'inspirent de techniques orientales (Yoga indien, Tummo tibétain, Zazen japonais). Pratiquées debout et assis sur une chaise, en pleine lumière, elles constituent la méthode privilégiée en groupe et représente l'un des piliers de la sophrologie. Elles regroupent plusieurs techniques suivant une méthode rigoureuse dans des objectifs à longs termes. Il est demandé aux patients ou élèves de pratiquer chez eux, de s'entraîner.

Une séance de sophrologie dure une heure. Elle commence par un court dialogue, enchaîne avec la pratique et se termine par un nouveau dialogue en lien direct avec la séance, pouvant inclure des explications complémentaires ou des conseils. La sophrologie se pratique dans une tenue souple de préférence.

V - Terminologie

Le terme sophrologie ayant été repris par de nombreuses applications qui n'ont vraiment plus rien à voir avec le but recherché, il devenait impossible que des personnes qui veulent faire un travail sérieux puissent encore s'en servir. Protéger la méthode devint un souci de son créateur. La parade juridiquement valable choisie était de spécifier ce travail en y ajoutant son propre nom, d'où le terme "sophrologie caycédienne". Le reste de la méthode, actuellement réactualisée, a été protégé également pour en empêcher l'usage par toute personne non correctement formée aux techniques, ceci dans le but de protéger toute personne qui s'engage avec bonne foi dans ce cheminement.

La sophrologie caycédienne^[6] dispose d'une méthodologie précise étayée par une épistémologie et une sémantique originale (néologismes), en partie basée sur des racines grecques.

VI - Formation des sophrologues

Il n'existe pas en [France](#) de diplôme d'État de sophrologie. La profession n'est pas réglementée et son exercice est libre, sous réserve d'avoir suivi une formation dans une école affiliée à la Fédération Caycedo ou dans une école indépendante.

Le titre de *Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne*® est quant à lui soumis à la Fédération Alfonso Caycedo (titre déposé et protégé) et nécessite, après une à deux années d'études discontinues dans des centres agréés (pour un total d'environ 250 heures en centre), d'acquérir, en quatre sessions, étalées sur 2 ans, les degrés supérieurs (5 à 12) auprès de l'Université Mondiale de Sophrologie d'Andorre (environ 70 heures de cours et entraînement, dirigées par le fondateur de la sophrologie et sa fille, le Dr. Nathalia Caycedo). De nombreux centres agréés ou non, ainsi que la Fédération Mondiale de Sophrologie, n'imposent pas d'évaluation pratique (si ce n'est qu'ils demandent une description écrite en lien avec l'entraînement personnel) : le titre de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne n'est ainsi pas en soi une garantie^[7]

VII – Indications de la sophrologie

A - Indications préventives et curatives.

La sophrologie intervient en complément d'un traitement médical ou chirurgical, pour améliorer les facultés psychiques du malade, pour le dynamiser, **pour une meilleure récupération physique et mentale.**

1 - Les maladies psychogéniques (insomnies, céphalées, douleurs)

Douleur

La **douleur** est un phénomène complexe, à la fois physiologique et psychologique. On utilise la sophrologie pour aider le patient à contrôler le désagrément et l'intensité de sa douleur. Les diverses techniques visent, entre autres, à détourner l'attention du patient en suggérant, par exemple, le remplacement de la douleur par une sensation plus agréable (engourdissement). S'y associent généralement des suggestions pour diminuer l'anxiété et la peur de la douleur ainsi que pour augmenter la confiance en soi et le sentiment de sécurité. Un tel travail exige une importante implication de la part du patient, et un thérapeute adéquatement formé.

2 - Les maladies Psychosomatiques: troubles digestifs, ulcères gastro-duodénaux, allergies, dermatoses, ou pour les **névroses** d'angoisses, les **phobies** (claustrophobie, agoraphobie ou autres), pour les névroses asthéniques, obsessionnelles.

Anxiété

Dans la mesure où le stress et certains problèmes psychiques sont en lien avec diverses maladies, comme le **psoriasis, la constipation, les ulcères et l'asthme**, la sophrologie peut fournir des ressources en utilisant la parole, l'image ou simplement des techniques de respiration pour apprendre au sujet à diminuer son **anxiété**. Une personne entraînée peut y avoir recours dans des situations sur lesquelles elle se sera préalablement penchée au moment de ses pratiques. De plus, en suscitant une attitude positive, la sophrologie a pour but d'aider à mieux vivre et à s'épanouir.

Préparation à l'accouchement

Pendant la grossesse, la sophrologie aiderait la mère à établir une relation avec l'enfant à naître à travers des visualisations et à se préparer mentalement et physiquement à l'accouchement naturel. Au moment de l'accouchement, elle pourrait mieux prendre en charge le processus, gérer la douleur et oxygéner adéquatement le bébé (l'entraînement sophrologique consiste notamment en une respiration profonde, et non haletante comme celle couramment utilisée).

On peut intervenir encore avec des résultats satisfaisants pour optimiser un traitement contre **l'obésité**, le **tabagisme**, **l'éthylisme**.

Elle est employée également pour l'acceptation d'une rééducation fonctionnelle, pour une opération, pour l'intégration psychologique d'une prothèse, des soins dentaires ou autres.

B - Indications pédagogiques

- Développement de la mémoire, des capacités de **l'hémisphère droit**.
- **Maîtrise du stress** pour les examens et les contrôles.
- Amélioration des **performances sportives**.
- Diminution de la fatigue, maîtrise de l'énergie.
- Motivation et développement des capacités intellectuelles.

Apprentissage. Préparation à la réussite scolaire, amélioration de la concentration et de la mémoire, entraînement à la pensée positive et à la gestion du stress. La sophrologie peut être appliquée aux enfants.

Sport. Motivation, préparation aux compétitions, gestion du seuil de douleur, affinement de la sensibilité interne, dépassement de la peur, régularisation du sommeil.

VIII – Contre indications de la sophrologie

- La grande contre-indication prioritaire est **le refus du malade**. L'incompréhension complète du traitement par le malade lui-même.
- Les personnes diagnostiquées par la psychiatrie « **paranoïaques** », « **psychopathes** », ou « **pervers** » représentent des indications discutables.
- La **formation insuffisante du praticien**.

IX - Bibliographie

Caycedo Alfonso. *L'aventure de la sophrologie racontée par son fondateur*, Retz, France, 1979.

L'auteur explique comment la découverte de la « corporalité » en Orient a transformé sa conception thérapeutique de la psychiatrie.

Davrou D^r Yves. *La sophrologie facile – 30 exercices simples, relaxants et dynamisants*, Marabout, France, 1986.

Pour s'initier soi-même aux bases de la sophrologie.

Peccolo Jean-Yves. *La sophrologie – chemin vers la conscience*, J'ai lu New Age, France (d'abord paru aux éditions du Rocher, 1989).

Une explication détaillée et claire de l'approche.

Rager D^r G.R. *Hypnose, sophrologie et médecine*, Fayard, France, 1973.

Un gros bouquin de près de 600 pages. L'auteur aborde notamment les névroses et maladies de civilisation.

Santerre Bernard. *Mais... qu'est-ce que la sophrologie?* Éditions ISR - La Sablière, France, 2002.

Écrit par un sophrologue d'expérience, un ouvrage qui fait le tour de la question.

Notes et références de l'article [modifier]

- ↑ Caycedo A., *Dictionnaire abrégé de sophrologie*, Emegé, 1972
- ↑ Caycedo A., *India of Yogis*, 1966, National Publishing House, New-Delhi (Inde).
- ↑ Caycedo A. *Ibid*, 1972 ; Abrezol R. et Hubert JP, *Traité de sophrologie, tome 2*, Le courrier du livre, 1985
- ↑ Chéné PA, *Sophrologie, fondements et méthodologie*, Ellébore, 1994
- ↑ Revue officielle de la Fondation A. Caycedo N°51 4^{ème} trimestre 2007
- ↑ Caycedo A., Code déontologique de la sophrologie caycedienne, mars 2007 ([ICI en .pdf \[archive\]](#))
- ↑ Gautier P., *Découvrir la sophrologie*, InterEditions (Dunod), Paris, 2008

Liens externes

Site de A. Caycedo fondateur de la Sophrologie [archive]

- [Société Française de Sophrologie \(tous courants\) \[archive\]](#)
- [Syndicat des Sophrologues Professionnels \(tous courants\) \[archive\]](#)
- [Syndicat National des Sophrologues \(caycédiens\) \[archive\]](#)
- [Observatoire National de la Sophrologie \[archive\]](#)
- [Sophro-Actu : Toute l'actualité de la Sophrologie \[archives\]](#)

