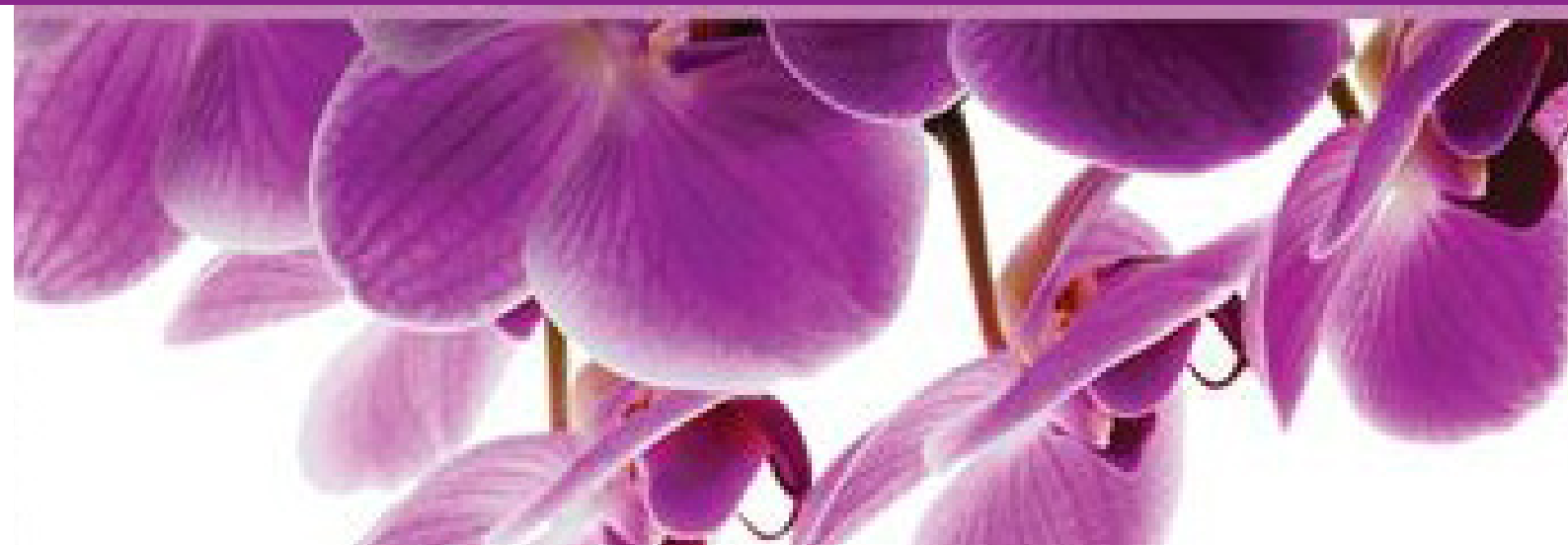


Mieux vivre avec la sophrologie



Sylvie MONTIER
Sophrologue clinicienne
Thérapeute avec le cheval

2 La Loge
36500 Villegouin
02.54.38.45.78 // 06.79.65.87.72
sylvie.montier@yahoo.fr

Définition

Le mot « sophrologie » fut créé en 1960 par le Professeur Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre colombien, à partir de 3 mots grecs :

- SOS qui signifie harmonie, calme, serein
- PHREN qui signifie esprit, conscience
- LOGOS signifiant parole, discours.

Il la définit comme « une école scientifique qui étudie la conscience, ses modifications, et les moyens pouvant la modifier, dans un but thérapeutique, prophylactique ou pédagogique en médecine ». Il la définira par la suite en 1992 comme « la science de la conscience et des valeurs de l'existence », ce qui témoigne de son évolution au fur et à mesure du temps.

Elle a trois objectifs essentiels :

- l'étude de la conscience humaine
- la pratique d'une certaine philosophie existentielle
- l'utilisation des méthodes de dynamisation des potentiels de la personnalité.

La sophrologie tend à établir l'harmonie, la sérénité de l'être humain. Elle a ainsi une pratique ou plutôt un ensemble de pratiques psychocorporelles susceptibles d'influer sur les phénomènes de la conscience ; elle se définit également par les chemins à même d'éclairer, apaiser, développer la conscience.

Elle propose une aide en amenant à une détente centrée sur la respiration. C'est un ensemble de techniques, de méthodes à médiation corporelle, favorisant la détente et l'harmonie corps-mental.

La conscience humaine

« La conscience est la façon dont un homme perçoit ce qui se passe dans son propre esprit. »

John Locke (1632-1704)
Philosophe anglais

« Celui qui pense a toujours la certitude d'exister, d'être une chose pensante. »

René Descartes (1591-1650)

> C'est le sens du célèbre « Je pense donc je suis ».

« Conscience » vient du latin « conscientia », c'est-à-dire la connaissance qui accompagne nos impressions, nos actions.

Le *Petit Larousse* la définit comme « la perception, connaissance plus ou moins claire que chacun peut avoir de son existence et de celle du monde extérieur ».

Afin de rester centré sur le sujet qui nous concerne, il me paraît intéressant de revenir à la définition proposée par A. Caycedo :

« La conscience est la force qui permet l'intégration de tous les éléments psychologiques et physiques de la personne humaine, c'est-à-dire la force qui l'anime. » (1979).

Lorsque ce dernier pose les concepts fondamentaux de la sophrologie (1960), il propose une conception de la structuration de la conscience humaine en états et niveaux de conscience.

La théorie des niveaux et états de conscience

D'après Caycedo, la conscience connaît des états variables, qu'il décrit de manière qualitative et quantitative.

Il définit ainsi trois états de conscience qualitatifs :

- L'état de conscience ordinaire : il correspond à celui de tout individu « vivant dans des schémas préétablis, sans questionnement, sans nouveau regard sur les choses ». C'est notre état habituel.
- L'état de conscience pathologique : la conscience est altérée par la maladie. Lorsque nous sommes malades de façon plus ou moins importante et de manière temporaire ou définitive.
- L'état de conscience sophronique : elle « équivaut à une intégration existentielle positive de l'être ». Chacun a la possibilité grâce à l'entraînement sophrologique de tendre vers cette conscience sophronique.

Quatre variations de niveaux de conscience sont décrites au niveau quantitatif :

- la veille
- le niveau sophro-liminal
- le sommeil
- le coma

La veille, le sommeil et le coma sont physiologiques et expérimentés par tous.

La veille est un état variant de l'hypervigilance (lorsque nous sommes concentrés, attentifs) à une moindre vigilance.

Le sommeil peut être léger, profond ou paradoxal.

Le coma est caractérisé par la perte des fonctions de relation (conscience, mobilité, sensibilité) avec conservation de la vie végétative

Les niveaux de conscience peuvent être modifiés chimiquement dans un sens ou dans un autre. Certaines substances peuvent également agir sur l'état de conscience (alcool, drogue) modifiant alors le niveau de vigilance.

Le niveau sophro-liminal

Nous le contactons spontanément le soir à l'endormissement ou le matin juste avant de se réveiller. C'est cet état privilégié entre veille et sommeil.

C'est la zone privilégiée de travail en sophrologie. L'accès à ce niveau peut se faire par le biais d'une sophronisation. Le sujet sophronisé reste dans un certain niveau de vigilance. La communication avec ce dernier est possible.

Dans cet état sophro-liminal, la personne a par ailleurs un niveau de relaxation musculaire qui lui permet une certaine récupération.

Ce niveau sophro liminal permet l'accès à des potentialités de notre personnalité sous exploitées au niveau de vigilance ordinaire :

- les capacités de mémorisation
- l'imaginaire y est mobilisé plus facilement
- la créativité y est accrue
- les perceptions corporelles, les sensations perçues plus finement
- le dévoilement des potentialités de chacun, de ses capacités, de ses valeurs est plus accessible.

« Le niveau sophro-liminal est le lieu d'une Conscience nouvelle Sophronique 'consciemment vécue' avec laquelle le sujet dialogue tout en l'incorporant à son propre corps dans une intégration harmonieuse »

Docteur Patrick-André Chéné, SOPHROLOGIE Fondements et méthodologie.

Les trois principes fondamentaux

1. Le principe d'action positive

Toute action dirigée positivement vers notre corps ou vers notre mental a une répercussion positive sur notre être tout entier.

Ce principe permet de poser un regard différent sur les vécus passés, présents et à venir. Petit à petit, cette perception positive permet d'élargir notre champ de conscience tout en valorisant l'image de soi et permet d'utiliser au mieux nos potentialités.

2. Le principe du schéma corporel comme réalité vécue

Nous avons une représentation mentale de notre corps, « un dessin » Nous en percevons des sensations, des postures, un volume, etc. Il ne s'agit pas que de se représenter le corps mais surtout de le ressentir, de le sentir, de le vivre tel qu'il est réellement.

La sophrologie propose de se centrer sur la sensation, sur ce qui est, d'avoir une perception de notre corps dans « le sentir ». Dans l'instant présent, l'invitation est « de vivre ce qui est » et c'est cette répétition qui amène à ressentir du bien-être.

La sophrologie permet de mieux habiter son corps à travers la prise de conscience de celui-ci.

Le principe du schéma corporel comme une réalité vécue est d'enfin d'habiter véritablement son corps, de réconcilier l'image que nous en avons et la perception.

Cela permet d'aller vers une harmonie physique et mentale.

3. Le principe de réalité objective

Il s'agit de percevoir de manière plus objective le moment présent, être là où nous nous trouvons, s'adapter ainsi de façon plus adéquate aux différentes situations et mieux satisfaire l'expression de nos propres besoins.

Ainsi, en sophrologie, l'objectif est avant tout de renforcer les structures positives que nous avons tous en nous, en nous appuyant sur les sensations corporelles. Mais cela ne doit pas déboucher sur une déconnexion d'avec la réalité. D'où la nécessité d'être encadré par une personne compétente et appliquant elle-même ce qu'elle propose.

Les techniques en sophrologie

La sophronisation de base

Elle permet d'obtenir un état de détente profonde, comme au bord du sommeil. Autrement dit, elle permet l'induction vers le niveau sophro-liminal, guidée par la voix du sophrologue. Elle peut se pratiquer assise, debout ou allongé.

Il est cependant plus facile d'accéder à cet entraînement en position allongée.

Il s'agit de porter notre attention progressivement et lentement sur chaque partie du corps, segment par segment. Le sophrologue suggère verbalement la détente musculaire de chaque partie du corps et une détente mentale. Elle consiste en une prise de conscience de chaque partie du corps dans sa globalité.

Cette détente du corps, cet ajustement tonique, vers un tonus plus agréable se fait au rythme de notre respiration.

Le retour à la conscience ordinaire se fera progressivement à travers le discours du sophrologue, proposant de réajuster le tonus de base, de reprendre contact avec les points d'appui du corps, de faire des étirements, des respirations...

L'activation intra sophronique

C'est le nom donné aux procédés réalisés pendant la sophronisation.

Une fois en état sophro-liminal, l'activation intra-sophronique vient :

- soit renforcer l'état sophro liminal, où l'on suggère l'intégration des sensations dans l'instant présent.
- soit répondre à l'intentionnalité de la séance. Elle répond à la demande initiale du sujet d'où l'importance de l'entretien initial.

La durée de l'activation intra-sophronique est variable selon les techniques

La relaxation dynamique

C'est un véritable parcours initiatique existentiel.

La Relaxation dynamique du 1^{er} degré, RD1, est concentrative. Elle s'inspire du yoga. La mise en mouvement du corps se fait en état sophro-liminal, debout. Il s'agit de réaliser ces mouvements, en privilégiant le ressenti en fonction des parties du corps stimulées.

Les exercices se font les yeux fermés, le plus souvent en « respiration synchronique » (inspiration, rétention, stimulation ou tension douce, expiration, relâchement). Puis s'en suit une pause, un temps d'intégration, moment privilégié pour percevoir les sensations expérimentées et les intégrer au corps tout entier.

Cet enchaînement dans la conscience du geste, la concentration, la respiration, en alternance avec des phases récupératives amène à une présence particulière au corps.

La RD1 permet d'accueillir le ressenti du corps, qu'il soit agréable ou fait de tensions, de « nœuds » Ces exercices réalisés lentement, tout en respirant, peuvent permettre de dénouer certaines tensions libérant en même temps le flux émotionnel qu'il leur est souvent associé. Ils amènent à une libération des tensions et induisent un état de calme.

Le fait de vivre, de découvrir ces différents lieux du corps, les sensations, leurs formes, volume, etc. dans le moment présent, en s'abstenant de tout jugement, permet de cheminer à travers notre corporalité. Cela permet le renforcement du schéma corporel.

La relaxation dynamique du 2^e degré, RD2 est contemplative.

Elle s'inspire du bouddhisme tibétain. La mise en mouvement du corps se fait plutôt assise. Il s'agit de

prendre son corps comme propre objet de contemplation.

Elle permet de se rendre compte que le corps physique est limité et la conscience illimitée.

Elle permet de vivre cette réalité, tout en continuant de renforcer le schéma corporel, et donc d'élargir considérablement le champ de conscience et de valoriser l'image de soi.

De la même manière que dans la RD1, les stimulations corporelles se font en sophro-respiration synchronique. Le sujet est invité à rester attentif à ses sensations, mais il se concentre sur l'observation de sa propre image, comme si l'on s'observait de l'extérieur. Prendre notre propre corps comme « objet » de contemplation amène à mieux s'accepter, à valoriser l'image du corps.

Dans un deuxième temps, le cheminement se fait à partir de nos cinq sens (l'odorat, le goût, la vue, l'ouïe et le toucher) avec l'introduction, l'évocation d'un souhait.

Tout en restant attentif à ses sensations, la RD2 ouvre le champ de la conscience, valorise l'image du corps, développe l'éveil des sens et nous amène à être plus en harmonie avec le monde extérieur.

La relation dynamique du 3^e degré, RD3, est méditative.

Elle s'inspire du zazen japonais. Elle se fait en position assise et debout. Il s'agit de cheminer vers une meilleure conscience de soi, aux autres, au monde.

La première partie, en posture de méditation, amène le sujet à se centrer sur sa respiration, à laisser le silence s'installer dans le mental, à revenir dans l'instant présent.

La deuxième partie se pratique sous la forme d'une marche, les yeux mi-clos., au rythme de la respiration. Elle se pratique en groupe.

La relaxation dynamique du 4^e degré, RD4, est une synthèse des trois premiers degrés. Chacun est invité à activer en lui les valeurs de la conscience sophronique ou celle qui lui sont propre.

La respiration en sophrologie

J'aimerais dire l'importance qu'à pour moi la respiration en sophrologie. Sans revenir sur l'anatomie et la physiologie respiratoire, il est cependant indispensable d'en avoir une bonne connaissance. Respirer se fait automatiquement, mais c'est également la seule fonction vitale du système neuro-végétatif que nous puissions contrôler. Rien que de porter notre attention sur notre respiration l'influence. Elle se transforme dès que nous vivons une émotion ou un état de stress. Mais elle est aussi révélatrice de notre état, plus rapide à l'effort ou en cas de stress. Elle se calme au repos.

Inversement, lorsque nous modifions le rythme, la profondeur ou la localisation de notre souffle, nous agissons sur la qualité de nos émotions. Et notre attention se modifie.

Elle est à la base d'un équilibre psychique, physique et mentale.

Le bébé respire spontanément, amplement, avec tout son être. Inspiration détendue, le diaphragme s'abaisse, les poumons se remplissent d'air, le ventre se gonfle. Expiration, le diaphragme remonte vers haut, les poumons se vident d'air, le ventre se creuse (respiration abdominale).

L'éducation, la vie en société, le stress nous amènent à modifier cette respiration au départ naturelle. Nous respirons de manière plus superficielle, avec une respiration plus thoracique. Le simple fait de porter notre attention sur le souffle qui va et vient en nous, est le premier pas vers une meilleure rencontre avec soi.

L'évolution se fait sur un plan physiologique avec un impact sur l'oxygénation mais aussi un rééquilibrage des réactions physiologiques telles que l'accélération cardiaque, des modifications respiratoires, des tensions musculaires, des réactions neuroendocriniennes, etc. sur l'axe du stress.

L'évolution se fait sur le plan du mental, qui s'apaise et des émotions que l'on accueille mieux.

J'aurais envie de dire que ce cheminement tout d'abord personnel, permet de se rendre compte à quel point, mettre sa conscience sur la respiration, prendre le temps de respirer est un axe fondamental vers le mieux-être.

C'est avec beaucoup de délicatesse qu'il me semble important :

- de donner une place primordiale à cette prise de conscience de la respiration dans notre pratique de la sophrologie.
- d'être à l'écoute de chacun, afin que la reprise de contact avec sa respiration se fasse en douceur.

Conclusion

Au total, la sophrologie est un croisement harmonieux entre la relaxation occidentale et la méditation orientale, inspirée du yoga. Elle permet à chacun de trouver de nouvelles ressources et nous amène à vivre en pleine conscience, à mieux gérer nos émotions, à retrouver calme et équilibre.

En connaître les fondements théoriques est intéressant, mais la vivre est une bien plus belle aventure.

La sophrologie ne se prouve pas, elle s'éprouve.

