

Qu'est-ce que la Sophrologie ?

Christine Klein



Christine Klein
8 rue des Charmettes
69100 Villeurbanne
04 78 89 85 29
kleinform@wanadoo.fr

approche alternative

La sophrologie s'est principalement faite connaître par ses applications dans le domaine du sport et de la préparation à la naissance. La sophro-pédagogie sportive fut introduite par le Docteur Raymond Abrezol qui prépara quatre compétiteurs de l'équipe suisse de ski dès 1967 au Jeux Olympiques de Grenoble de février 1968. Ainsi trois sur quatre de ces compétiteurs obtinrent une médaille et ce furent les seules obtenues par les Suisses, les techniques sophrologiques leur ayant permis d'optimiser leur capacité déjà existante et de s'installer dans une dynamique de victoire. Parmi les domaines d'application de la sophrologie, celui de la maternité est certainement l'un des tous premiers à avoir été utilisé et qui s'est avéré très efficace lorsque la future maman s'astreignait à un entraînement quotidien. Aujourd'hui, on entend de plus en plus parler de la sophrologie sans savoir réellement en quoi elle consiste et en ne se doutant pas de l'immense étendue de ses champs d'application. Mieux connaître la sophrologie, c'est mieux la comprendre, et savoir comment et quand on peut l'utiliser et la conseiller.

La sophrologie, concrètement... qu'est-ce que c'est ?

Commençons par son étymologie venant du grec ancien : « sos » qui signifie paix, harmonie, sérénité, « phren » pour esprit, conscience, cerveau, et enfin « logos » pour discours, science, étude... Ainsi la sophrologie est une science de la conscience harmonieuse, c'est aussi une philosophie de la recherche de la sérénité.

La sophrologie a été créée en 1960 par un neuropsychiatre espagnol, le Professeur Alfonso Caycedo et trouve ses sources dans différents domaines. La relaxation de type Schultz (training autogène) ou Jacobson, la phénoménologie (Husserl, Hegel, Heidegger),

d'Orient également avec le yoga, le bouddhisme et le zen, ainsi que la neurophysiologie, en s'intéressant aux phénomènes de vigilance, de réflexe, de schéma corporel, d'anatomie, etc. De tout cela et d'années de réflexion et de pratique est née la sophrologie !

Fondée sur une méthodologie précise basée sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation d'image mentale positive, la sophrologie nécessite une pratique régulière, un entraînement. Il existe de nombreux exercices en sophrologie. Des exercices dynamiques se déroulant debout ayant pour objectif une meilleure prise de conscience de notre schéma corporel, de notre capacité respiratoire ainsi que de l'espace que nous occupons. Des exercices statiques également, ces derniers se font en position assise, et sont majoritairement des exercices de visualisation positive. Il existe douze degrés en sophrologie mais nous travaillons essentiellement (et souvent même exclusivement) avec les quatre premiers degrés. Le premier degré est un travail sur le présent, le second sur le futur, le troisième sur le passé et enfin, le quatrième est une globalisation des trois premiers.

Ce qu'il est important de préciser, c'est que ces exercices se font à un niveau de conscience modifié. En effet, chaque séance de sophrologie débute par une « sophronisation » visant à modifier notre niveau de conscience, pour atteindre ce que nous appelons le « niveau sophro liminal », c'est à dire entre veille et sommeil, qui est un niveau de conscience tout à fait naturel puisque nous le vivons au moins deux fois par jour, le soir au coucher et le matin au réveil. La sophronisation consiste en l'énumération de chaque partie du corps visant à les détendre et peut prendre 8 à 12 minutes en fonction de la pratique et de la réceptivité de chacun. L'efficacité des exercices so-

phrologiques repose sur cette modification de notre niveau de conscience au cours duquel nous sommes beaucoup plus réceptifs aux stimuli internes et externes et pleinement actifs aux exercices proposés. C'est donc une modification moins profonde que peut l'être l'hypnose par exemple.

La seconde partie de la séance est basée sur les exercices, dynamiques ou statiques cités précédemment. Enfin, la troisième et dernière partie de la séance nommée « désophronisation », a pour but de revenir à un niveau de conscience ordinaire, habituel, afin de pourvoir vaquer tout à fait normalement à ses occupations, sans avoir la sensation d'être amorphe ou ensuqué. Cette désophronisation se fait par de grandes inspirations et expirations ainsi qu'une remise en mouvement progressive du corps en commençant par bouger les mains, les pieds, jusqu'à de grands étirements, voire bâillements, pour se terminer, en tout dernier lieu par l'ouverture des yeux.

Au terme de chaque séance, le patient effectue un « feed back », une petite restitution orale ou écrite de son vécu de séance, lui permettant de mettre en mots ses sensations positives et agréables, de formuler ses inquiétudes mais également permettant au sophrologue de s'adapter à chaque patient dans son rythme et le vocabulaire utilisé (qui sera toujours le plus neutre possible).

Généralement, les demandes des patients pour une intervention en sophrologie concernent la gestion du stress, des angoisses, des problèmes d'adaptation à un changement de vie, des problèmes de poids, un accompagnement dans la maladie ou la souffrance physique, une aide à l'appréhension d'un événement important de la vie (entretien d'embauche, examen scolaire, permis de conduire...) et encore bien d'autres... Mais on ignore souvent que la so-

phrologie peut s'appliquer aux enfants, en général à partir de 5 ans, et dans ce domaine, elle ne cesse de faire ses preuves. Les techniques sont bien évidemment adaptées aux enfants, elles sont alors beaucoup plus ludiques et imagées. Elles aident l'enfant à avoir une meilleure connaissance mais aussi conscience de son corps, de sa respiration, et l'aide à s'adapter à son environnement social qu'il soit familial ou scolaire, mais peut aussi l'accompagner dans son évolution progressive vers le monde des adolescents puis des adultes.

Concrètement, il s'agira d'établir un climat de confiance avec l'enfant et ses parents dès le premier entretien qui permet également de formuler directement avec l'enfant la raison de sa présence et de lui expliquer dans les grandes lignes ce qu'est la sophrologie. Les premières séances nous permettent de travailler la respiration afin que l'enfant s'en serve par la suite comme un outil lui permettant de se détendre dans des situations stressantes pour lui. Il s'agit également d'évaluer la représentation que l'enfant a de son corps et de l'aider à ce que cette dernière soit la plus juste possible par des relaxations dynamiques. On joue par exemple à être un arbre, bien enraciné dans le sol et dont les branches peuvent se déployer haut dans le ciel et de grandir en s'aidant de la respiration (permet à l'enfant « d'avoir les pieds sur terre » et de prendre conscience de la place qu'il peut occuper dans l'espace).

On utilise avec les enfants des images qui leur plaisent, qui leur « parlent », en s'adaptant à ce qu'ils ont pu nous dire lors du premier entretien sur ce qu'ils aimeraient faire, à quoi ils aimeraient jouer. Après quelques séances, lorsque l'enfant comprend mieux ce qu'est la sophrologie, son accord pour poursuivre les séances devient indispensable pour assurer son investissement personnel, et non pas « pour faire plaisir » à papa, à maman ou au sophrologue. L'enfant a le choix de pratiquer les techniques chez lui en demandant à sa famille un moment où il est tranquille pour pratiquer. Au terme de chaque séance, l'enfant, tout comme l'adulte, effectue une

petite restitution de son vécu de séance qui se fera par le biais de dessins, de mots (en fonction de l'âge) ou des deux. Là aussi, les problématiques abordées sont très diverses, comme par exemple, les tics, le mal-être, le vécu difficile d'un changement de vie (changement d'école, de situation familiale, déménagement...), l'hyperactivité, les problèmes comportementaux à l'école ou en famille, l'introversion, l'énuésie, l'encoprésie, les problèmes de concentration, de poids...

Malheureusement, deux problèmes majeurs se posent lorsque l'on parle de sophrologie. En premier lieu, la crainte d'être confronté à un esprit sectaire, et le manque de reconnaissance de la profession.

Concernant le sectarisme, la sophrologie est l'opposé d'une secte. En effet, les patients pratiquant la sophrologie viennent de tous les horizons et ne renient ni leur foi dans une religion, ni leurs convictions sociales et politiques. Ils souhaitent simplement « mieux vivre » en utilisant les méthodes sophrologiques qui viennent en complément de tous les actes médicaux et chirurgicaux auxquels ils doivent avoir recours, sans jamais chercher à remplacer ceux-ci. Ensuite, au niveau de son organisation et de sa méthodologie, la sophrologie ne porte pas atteinte aux droits de l'homme, à la dignité et à la liberté de la personne humaine. Tout au contraire, elle demande à celui-ci de rechercher sa propre liberté et c'est là, la première grande valeur de la sophrologie. En cherchant à travers son entraînement l'autonomie de chaque individu, la sophrologie s'oppose totalement à la caractéristique de la secte dans laquelle on pratique la manipulation mentale.

A propos de la formation et de la reconnaissance des sophrologues maintenant. Le métier de sophrologue n'est pas reconnu par un diplôme d'état comme celui d'ostéopathe ou encore de psychothérapeute. Cependant la formation dispensée notamment par les écoles faisant partie de la C.E.P.S (Coordination des Ecoles Professionnelles en Sophrologie) est tout à fait sérieuse. Cette formation s'adresse à toute personne mo-

tivée, quelle que soit sa formation initiale, et apporte à l'élève les compétences qui lui permettent d'exercer la profession de sophrologue. Elle se déroule en deux parties : Le cycle fondamental (250 heures) qui mène au Certificat de Praticien en Sophrologie et qui valide les compétences du nouveau professionnel et l'autorise à débiter son activité. Le cycle supérieur (150 heures) qui mène au Diplôme de Praticien en Sophrologie et qui confirme les compétences, donne droit à la carte professionnelle et à l'inscription au corps de métier des sophrologues. La formation est dite « vivantielle » c'est à dire qu'elle comporte une majorité de pratiques (2/3), et s'articule autour du vécu de la personne. La théorie et la méthodologie viennent étayer et éclairer les découvertes et les progrès faits dans la pratique et en groupe.

Par ailleurs, comme nous l'avons précisé plus haut, la profession de sophrologue ne bénéficie pas actuellement d'une reconnaissance officielle, les écoles délivrent des certificats ou diplômes privés. Les démarches pour la reconnaissance officielle sont en cours et se poursuivent.

Néanmoins, la sophrologie est une profession officielle : le sophrologue est déclaré auprès des organismes publics (URSSAF, assurance maladie, caisse de retraite, INSEE...). Dans de nombreux secteurs, la réalité professionnelle des sophrologues est reconnue, comme dans les structures institutionnelles (lycées, collèges, universités, administrations, hôpitaux, préfectures...) ainsi que dans les entreprises publiques ou privées. De même, les formations en sophrologie font l'objet de prises en charge totales ou partielles de plus en plus fréquentes, par les fonds de formation comme le Fongecif, ANFH, Agefos, Agecif, Agefice... et par d'autres organismes officiels tels que l'ANPE, Assedic, conseils régionaux, mairies...

Vous trouverez également un annuaire officiel des sophrologues sur le minitel 3615 SOPHRO ou encore sur Internet <http://members.aol.com/sophro>.

approche alternative