

**« On entend beaucoup parler de la sophrologie. Mais qu'est-ce que c'est au juste ? »**

**Un survol des trois modules du cours d'Harmonie Vitale par la Sophrologie, en toute simplicité et en toute modestie.**

**Ou ce que j'en dis, ce que je n'en dis pas et ce que j'en retiens personnellement.**

### ***Introduction***

Ce travail n'est pas un dialogue fictif car la question me fut fréquemment posée par mon entourage.

C'est un dialogue construit car, dans la réalité, j'explique ici et là quelques notions de sophrologie à l'une ou l'autre personne et souvent j'aborde un aspect différent en fonction de l'intérêt porté sur le sujet et... en fonction de mes connaissances. Ainsi, au fur et à mesure de mon apprentissage, les réponses, rarement simples et pourtant toujours simplifiées par rapport aux notes de cours, s'adaptent, se complètent, se précisent.

J'ai face à moi des gens curieux et logiques, des gens qui veulent du concret, je dois donc présenter des concepts en concordance avec quelques exemples pratiques. Je me garde bien d'employer toute la terminologie instaurée par le Docteur Caycedo, père de la Sophrologie, car elle en aurait dérouté plus d'un et je juge d'ailleurs inutile à mon niveau de faire la savante ou la prétentieuse en utilisant des vocables qui me donnent du fil à retordre ! Je fais souvent de la traduction et je paraphrase en essayant toutefois de ne pas en déformer l'esprit.

Je vais entrer progressivement dans la profondeur du sujet, dans ce que je trouve essentiel, sans jamais perdre de vue la belle définition que donne l'éminent sophrologue Raymond Abrezol de sa discipline :

*« La sophrologie, une philosophie (oui, car la philosophie fait prendre conscience du sens de l'existence), une manière de vivre, d'être, de penser. »*

Nous voilà assis l'un en face de l'autre et nous passons un agréable moment ensemble. Nous nous connaissons depuis longtemps, la confiance règne entre nous.

Nous parlons en sirotant une tasse de thé quand soudain...

*– Et ton cours de sophrologie ?*

*– Ça va. La théorie n'est pas simple mais la pratique fait un bien fou !*

*– Et si tu m'expliquais ?*

Par où commencer ?

Je rassemble mes idées et je respire.

Je commence par une approche très générale.

*– Eh bien, la sophrologie apprend à aborder des périodes de crise ou de changement et permet d'améliorer les comportements sociaux, relationnels ou affectifs.*

*– Tout un programme ! Et si je comprends bien, on y recourt quand ça ne va pas.*

*– Oui, mais pourquoi attendre que ça n'aille pas ? Le but de la sophrologie est d'atteindre et de maintenir – de retrouver aussi – l'harmonie.*

Le petit bonhomme chinois, plus exactement l'idéogramme chinois de l'Homme, surgit sur mon écran mental.

*» D'une part, l'harmonie en nous, c'est-à-dire l'équilibre entre les trois niveaux qui nous constituent, à savoir le physique, le corps, le psychique ou l'affectif et l'émotionnel, et le spirituel ou le mental, et d'autre part, l'harmonie entre notre environnement, donc les autres, et nous.*

La réaction ne se fait pas attendre.

*– Ah ! L'harmonie ! Le bonheur, quoi !*

Le bonheur, but de la vie, besoin fondamental de l'homme, nous concerne tous.

*– Oui, la sophrologie fait approcher du bonheur si le bonheur, c'est vivre en harmonie avec soi-même, les autres et son environnement proche – oserais-je aller plus loin ? – proche et cosmique, l'être humain étant le lien entre terre et ciel, entre matière et esprit, faisant partie de l'univers et de la Création.*

*– Pas trop de discours philosophiques, veux-tu ? Que se passe-t-il dans la pratique ? Comment ça fonctionne ?*

Je respire, je me détends.

La question est empreinte de bon sens, la réponse aussi.

*– Dans un premier temps, c'est une méthode de relaxation axée entre autres sur la respiration.*

Je pense évidemment à la relaxation dynamique concentrative du premier degré basée sur le yoga, et je poursuis :

*– Mais la sophrologie va plus loin. En fait, c'est un ensemble de techniques qui entraînent la détente progressive du corps et donc la détente mentale, et qui permettent de dynamiser la conscience de façon positive.*

Je pense à la sophronisation de base qui, en passant

en revue toutes les parties du corps, conduit au lâcher-prise et amène la personne au niveau de conscience sophro-liminal afin de la rendre réceptive à l'activation intrasophonique.

Mon interlocuteur, ne suivant pas ce que je dis, est à cent lieues d'imaginer ce que je pense.

– *Stop ! Pas si vite ! La détente, ça m'intéresse.*

Je reprends donc plus lentement :

– *La relaxation induit la détente physique et mentale. Ainsi, lors de l'évocation du relâchement de chaque partie du corps, on décontracte les muscles, ce qui apaise le système nerveux, et grâce à l'attention que l'on porte à sa respiration, les émotions qui engendrent de la tension musculaire disparaissent et le calme s'installe de plus en plus. L'organisme se laisse aller, se repose.*

Je me souviens avoir insisté sur ces deux points dans la sophronisation de base de mon examen pratique. Je souligne aussi l'importance du lâcher-prise par la détente musculaire et la respiration face à l'insomnie, au stress et à la douleur, avant les examens, etc. Et je poursuis :

– *La détente amène la personne au bord du sommeil, c'est-à-dire entre veille et sommeil, dans un état de conscience modifié qui rend plus réceptif.*

– *Plus réceptif à quoi ?*

Une certaine méfiance se lit dans les yeux de mon interlocuteur.

– *Plus réceptif à la connaissance de soi. Mais avant d'aller plus loin, je vais t'expliquer le déroulement d'une relaxation toute simple dont l'objectif est le lâcher-prise.*

– *Que faut-il faire ?*

–  *S'installer confortablement sur le sol ou sur un siège*

*ou debout bien enraciné sur ses deux pieds ;*

*□ fermer les yeux ;*

*□ prendre conscience des points de contact du corps avec son support ;*

*□ prendre conscience de sa respiration abdominale qui consiste à gonfler le ventre en inspirant, et à expirer longuement car de longues expirations amènent de plus en plus de détente (Jean-Yves P<sub>E</sub>COLLO dans La sophrologie au quotidien) ;*

*□ parcourir mentalement chaque partie de son corps afin de le détendre complètement ;*

*□ prendre conscience de son corps relâché dans sa totalité et percevoir les sensations qu'il libère ;*

*□ avoir une pensée de calme, de bien-être : laisser venir des images mentales agréables, des souvenirs heureux, des pensées positives ;*

*□ prendre conscience de soi dans un environnement accueillant et favorable, les sens en éveil ;*

*□ constater les sensations, sans les analyser ;*

*□ se sentir bien, détendu, se sentir vivre, exister.*

J'aborde ici, sans les énoncer, deux des trois principes fondamentaux de la sophrologie :

1) vivre son corps de façon consciente car « plus la connaissance du corps s'approfondit, plus la conscience s'élève » ;

2) « toute action positive dirigée vers la conscience se répercute positivement sur tous les éléments psychiques » (Module 3).

Je n'ai pas énoncé les principes, mais mon interlocuteur me dit :

– *Je m’aperçois que tu emploies souvent « prendre conscience » !*

– *Bravo pour ta perspicacité ! Le docteur Alfonso Caycedo, le fondateur de la sophrologie, la définit en effet comme étant la science de la conscience. Je continue ou bien tu en sais assez ?*

– *Pas vraiment. Continue !*

Je réponds donc à une demande et j’entre de plus en plus dans le vif du sujet.

– *Je vais utiliser un terme courant en sophrologie : le terpnos logos.*

– *Terpnos logos ! Ah !*

– *En fait, c’est simple. Le terpnos logos recouvre deux aspects : le fond ou le contenu et la forme. Je commence par la forme, le mode verbal ou, si tu veux, la façon de s’exprimer : le texte est dit d’une voix lente et harmonieuse, qui suscite confiance, sécurité, apaisement, bien-être et relâchement, il est éventuellement agrémenté d’un fond musical ayant les mêmes caractéristiques.*

» *Quant à son contenu, on peut dire que le terpnos logos se compose de trois séquences : la première séquence conduit à la détente, au lâcher-prise et à un niveau de conscience entre veille et sommeil appelé... – je le dis ? – appelé niveau sophro-liminal.*

» *Ensuite, durant la deuxième séquence – ou activation intra-sophronique, là, je me tais ! – on dynamise la conscience de façon positive en fonction de l’objectif poursuivi ; dans le cadre de la prophylaxie, il peut s’agir de la gestion du stress, de la confiance en soi, de stimuler l’énergie et le courage de faire face, de se donner le droit de..., d’accepter ses limites, de se détacher, d’oser, etc. Le message est*

*transmis au cerveau par un conte ou la visualisation d'images mentales. Je vais y revenir.*

*» Les capacités de la conscience dont la mémoire, la réflexion, la volonté, la perception des sensations et l'imagination, fort prisée par la sophrologie, il y en a trente-deux, sont stimulées par le terpnos logos.*

*» La troisième séquence est la reprise ou remise en marche du corps et de l'esprit : on revient à la réalité, ici et maintenant, avec un large sourire à la vie, expression de joie, de confiance, d'optimisme. On renaît, on repart, on recommence, renforcé, redynamisé, prêt à affronter, à agir. On retrouve les siens, son quotidien, ses activités, son environnement, bien dans sa tête, bien dans son cœur, bien dans son corps.*

*» Et ensuite,, les yeux grands ouverts, on exprime, si on le désire, ce qu'on a ressenti pendant la relaxation.*

Je pense évidemment au dialogue post-sophronique. Mon interlocuteur écoute attentivement, du moins je le crois. Je voudrais qu'il réagisse.

*– Tu vois, la relaxation peut être considérée comme un facteur de santé physique, mentale et spirituelle, et la répétition de la relaxation entraîne un lâcher-prise qui se manifeste par un état permanent de calme, dit mon professeur. Et c'est vrai qu'il semble toujours très zen !*

Mon interlocuteur sourit. Ouf !

Je le laisse se détendre et je réfléchis un moment sur l'évolution des relaxations tout en grignotant un biscuit au chocolat, ce qui m'oblige à laisser trotter dans ma tête les quatre degrés de la relaxation dynamique :

le premier degré, relaxation concentrative inspirée du yoga et centrée sur le corps ;

□ le deuxième degré , relaxation méditative inspirée du bouddhisme tibétain ou passage de la détente physique à la détente mentale ;

□ le troisième degré, relaxation réflexive – Larousse : réflexif en philosophie se dit de la conscience qui se prend elle-même pour objet – inspirée du zen ou rencontre du corps et de l'esprit ;

□ le quatrième degré est aussi une relaxation réflexive. Il y a élévation, dépassement, transcendance : là où il se trouve, l'homme regarde plus haut, plus loin ; il se situe par rapport à de grandes valeurs immuables : l'individualité, la liberté, l'humanité, l'universalité : on se sent faire partie d'un environnement qui dépasse l'homme, on en prend conscience, on y pénètre : c'est la vivance phronique des valeurs de la conscience sophronique.

– *La sophrologie utilise le conte, m'as-tu dit.*

Je reviens sur terre.

» *Mais pourquoi ? Le conte, c'est chouette mais... c'est une histoire pour les enfants ! N'a-t-on pas dépassé l'âge ?*

Je dois avouer que cette technique m'avais également interpellée ! Et je réponds :

– *Il peut s'adresser aussi aux grands enfants que nous sommes.*

Je me souviens avoir relu avec attention la théorie dans les notes du deuxième module avant de m'atteler au travail que je devais réaliser afin de bien comprendre la portée de ce procédé.

– *Le conte utilise la métaphore ou, si tu veux, l'image, l'analogie, la comparaison sous-entendue, le parallèle entre deux situations, l'une réelle et l'autre fictive. Le conte stimule l'imagination pour parler le même langage que*

*l'inconscient. En fait, il se base sur le fonctionnement bilatéral du cerveau : on neutralise le cerveau gauche rationnel et on éveille le cerveau droit intuitif et créatif afin de capter l'attention et entrer en contact avec l'inconscient. Des éléments enfouis dans l'inconscient et à l'origine de problèmes, de difficultés passent alors dans le conscient.*

Je ne dirai pas que l'écriture du conte, le choix du conte reposent sur le troisième principe fondamental de la sophrologie qui est le principe de la réalité objective ; en effet, le narrateur doit connaître ses propres problèmes avant de considérer, d'aborder ceux de l'autre.

– *Tu as aussi parlé d'images... mentales ?*

– *Oui, au cours de la deuxième séquence du terpnos logos, le cerveau droit peut être stimulé par la visualisation d'images mentales. Visualiser, c'est traduire des idées, des mots par des images.*

» *On peut visualiser un son, un goût, une couleur, un objet, un paysage.*

» *On peut laisser venir sur son écran mental un souvenir agréable, heureux, visualiser ses rêves les plus chers.*

» *Le conte et la visualisation agissent sur les structures inconscientes qui gèrent nos comportements et ils les influencent positivement.*

» *On peut visualiser un événement futur en vue de préparer l'avenir. Dans ce cas, on projette dans le présent un objectif à atteindre et on le vit, ici et maintenant, comme parfaitement atteint. Il s'agit de la futurisation, autre capacité de la conscience, qui permet de surmonter une difficulté. C'est la pensée du possible.*

Je me garde bien de parler de sophro-acceptation progressive. Utiliser le terme officiel n'est pas le plus important en ce moment car je voudrais encore aborder la ré-

gion phronique, la vivance phronique.

– *Tu sais, dans les relaxations, on peut vivre, ressentir quelque chose de particulier, d'intense dans son être intérieur. On peut vivre la rencontre entre le corps et l'esprit. On peut entrer dans l'espace mystérieux entre la dimension corporelle et la dimension mentale ; on peut pénétrer dans la profondeur de la conscience. On se sent à la fois vivre à l'intérieur de soi et en communion avec le monde dont on fait partie.*

» *C'est magique et étrange à la fois. Je l'ai ressenti au fur et à mesure de la rédaction du terpnos logos de mon examen pratique et aussi à l'occasion de certaines relaxations.*

La confiance règne entre nous.

Je peux exprimer ce que j'ai ressenti.

C'est presque un dialogue post-sophronique.

– *Ça t'a fait un tel effet ?*

– *Oui, mais cela ne se produit pas à chaque relaxation. Cet état sophronique est un état de grâce.*

» *Attends, j'ai une idée. Je vais terminer par du concret, par quelques mots sur la pensée positive et sur la pensée du possible, principe de base de la sophrologie. Tu vas voir comme cela fait chaud au cœur et donne beaucoup d'espoir :*

» *Affirme ta force et ton bien-être*

» *Affirme ton bonheur.*

» *Fixe ta pensée sur ce que tu veux voir se réaliser et recherche les états d'âme qui donnent force et pouvoir d'action.*

» *Visualise tes rêves les plus chers car tout se crée d'abord sur le plan spirituel, tout commence par une pen-*

*sée qui devient une image qui elle-même deviendra réalité.*

*» Philosophes, auteurs et poètes nous ont laissé des phrases d'esprit, et les relire fait toujours du bien ; elles aussi engendrent des pensées positives :*

*« **Ose devenir qui tu es** » 1936, *Nouvelles nourritures terrestres*, André GIDE.*

*« **C'est la nuit qu'il est beau de croire à la lumière** », *Cyrano de Bergerac*, Edmond ROSTAND.*

*« **C'est en croyant aux roses qu'on les fait éclore** », Anatole FRANCE.*

*« **Un voyage de mille pas commence par un pas** », LAO TSEU, sage chinois, précurseur du taoïsme.*

*« **On a toujours au fond de soi une petite fleur prête à fleurir à tout moment** », Alejandro YODOCOWSKY.*

*– C'est beau !*

*Tu as tout dit ?*

*– Oh non !*

*Mais assez j'espère pour que tu aies envie d'en savoir davantage !*

Yvette Higuët,  
Février 2005.