

Stand L15

SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

Dossier de Presse



Le stand Sophrologie Caycédienne réunit des sophrologues caycédiens qui pratiquent à Paris et en Région parisienne.

Leur objectif pendant ce salon est de promouvoir cette discipline auprès du grand public ainsi que d'informer sur les méthodes, les indications, les objectifs, que propose aujourd'hui la Sophrologie Caycédienne, afin de lever à priori et idées fausses.

Salon Zen – Espace Champerret - Paris

4 au 8 octobre 2007

SOMMAIRE

La Sophrologie Caycédiennne et son histoire	page 3
La Sophrologie Caycédiennne aujourd'hui	page 4
La Sophrologie Caycédiennne, principes et méthodologie	page 7
En pratique....	Page 10
Qui sommes nous ?	Page 11
Bibliographie et remerciements	Page 11

La Sophrologie Caycédienne et son histoire :

Né en 1932 à Bogota, Alfonso Caycedo, fondateur de la Sophrologie, effectue ses études de médecine et sa spécialisation de neuropsychiatre en Espagne.

Il exerce ensuite à Madrid dans le service du célèbre psychiatre Lopez Ibor où, dans le cadre de son activité, il utilise les techniques de l'époque telles que l'hypnose, les psychotropes, les électrochocs, ainsi que les comas insuliniques provoqués.

Insatisfait des effets de ces méthodes et désireux de mieux comprendre la conscience humaine et ses modifications, il part comme stagiaire à la clinique « Bellevue » du Dr Ludwig Binswanger, célèbre phénoménologue et psychiatre installé en Suisse. Ce stage lui permet d'aborder une approche de la psychiatrie novatrice et de découvrir la phénoménologie.

De 1965 à 1968, Alfonso Caycedo voyage en Orient et s'initie au yoga, au bouddhisme et au zen. Il enrichit alors son étude des modifications des états de conscience.

Au contact de la détresse psychologique et des traumatismes laissés par la guerre civile espagnole, il est à la recherche d'une voie préventive permettant d'éviter les ruptures psychiques. C'est dans cette optique qu'il crée la Sophrologie sociale, méthode utilisable en groupes importants, basée sur des principes simples et solides et aux exercices praticables par toute personne valide.

Alfonso Caycedo **crée la Sophrologie en 1960** et fonde le premier service de Sophrologie clinique en milieu hospitalier, de 1960 à 1968, il évalue les exercices de la méthode et en commence la diffusion. En 1970 se tient le premier congrès mondial de Sophrologie qui sera suivi du congrès de 1975 et de la déclaration de Recife de 1977.

Constatant certaines dérives dans l'exercice de la Sophrologie dans le monde il crée la **Sophrologie Caycédienne®** en 1990, assurant ainsi le respect de la méthode et de ses fondements. Il renforce les structures de son enseignement et crée le diplôme de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne qui couronne un cursus de 4 années d'études.

La Sophrologie Caycédienne aujourd'hui

La définition qu'en donnait en 1990 Caycedo lui-même est la suivante : "La Sophrologie est l'étude des modifications des états de conscience (produits par divers procédés) pour leur application dans des buts thérapeutiques, prophylactiques ou pédagogiques".

La Sophrologie propose à l'homme de ressentir ses problèmes comme des défis et comme des occasions de renouveau plutôt que comme un stress. Elle offre à l'homme l'opportunité d'acquérir une énergie nouvelle, de rétablir un équilibre de vie, où positif et négatif sont harmonieusement mêlés.

Elle nous propose, par des moyens simples et à la portée du plus grand nombre, d'améliorer notre manière de vivre, sinon d'accéder à une nouvelle manière d'être au monde.

Elle nous permet de vivre en harmonie, d'abord avec nous-mêmes, puis avec notre environnement.

C'est une science (transmissible, reproductible, etc.) car elle s'occupe de tous les problèmes et de techniques susceptibles d'influencer le conscient humain d'une manière positive.

C'est une philosophie car elle est fondée sur une certaine échelle des valeurs de la vie quotidienne, avec comme but de construire puis de conserver l'équilibre de la personnalité, à l'aide d'une méthodologie directement empruntée à la phénoménologie de Husserl et Brentano .

L'indication majeure en est la demande, que celle-ci soit d'ordre thérapeutique, prophylactique ou pédagogique.

Aspects Thérapeutiques :

La branche clinique de la Sophrologie est largement utilisée depuis de nombreuses années dans des domaines aussi variés que la psychiatrie, l'obstétrique, la gestion de la douleur aiguë ou chronique, la cardiologie, la nutrition pour ne citer que quelques exemples.

L'adaptabilité de la méthode permet au sophrologue caycédien d'élaborer un protocole adapté à la problématique de chacun. L'entraînement sophrologique vient soutenir l'action thérapeutique de la médecine et permet à cette dernière de délivrer le maximum de bienfaits.

Certaines affections nécessitent un suivi médical auquel la Sophrologie ne saurait en aucun cas se substituer.

Aspects Prophylactiques :

Les pressions subies par les individus, la complexité des situations vécues par les hommes et femmes d'aujourd'hui nécessitent de mettre en place des structures personnelles solides. L'individu côtoie quotidiennement des situations de stress (dans le sens le plus large du terme), d'agressivité, d'adaptation qu'il lui faut gérer afin d'éviter des conduites de blocage ou pathologiques.

Chez les enfants et les adolescents s'ajoutent les difficultés d'intégration de leurs propres changements.

Par ailleurs les femmes et les hommes de 2006 sont conscients que leur santé est un capital qui nécessite d'être entretenu.

La Sophrologie en permettant de lutter contre la vision systématiquement négative de la vie, renforce la confiance en soi, et permet à l'individu de renforcer ses structures profondes par la conscience du schéma corporel.

Elle permet à chacun de mieux se connaître, d'adopter une attitude plus positive envers soi-même et son entourage tant professionnel que personnel. La gestion des émotions sera plus facile et laissera plus de place à une évolution personnelle.

La Sophrologie entraîne la conscience humaine à la responsabilité, au positivisme, à l'harmonie et au bien-être. Sa méthodologie s'intègre parfaitement à notre mode de vie, à notre quotidien.

La Sophrologie est une prophylaxie individuelle ou de groupe, sur soi-même et par soi-même. Elle protège d'un surcroît de stress dans la vie quotidienne, du surmenage tant physique que psychique.

Sur le plan préventif, elle améliore les relations avec autrui, limite les facteurs négatifs de peur ou de tension et a pour conséquence directe une diminution des réponses sous forme de maladie.

L'aspect prophylactique est facile à comprendre : la prise de conscience du corps entraîne parallèlement une responsabilisation par accroissement de la maîtrise de soi.

Nous connaissons ainsi mieux nos limites et nos possibilités.

Aspects Pédagogiques :

La **sophro-pédagogie du sport** a été une des premières à s'intéresser à la préparation mentale des sportifs. Par son approche globale de l'être la Sophrologie est tout particulièrement indiquée dans la conduite d'entraînements sportifs. Elle permet en effet à l'athlète une meilleure prise de conscience de son corps en mouvement, une conscience exacerbée du mouvement le plus juste et le plus précis, d'autre part, grâce à son travail sur la conscience et les représentations mentales, elle inscrit l'athlète dans un « programme gagnant » qui le conduira à

une gestion de ses émotions, de son agressivité et de sa volonté lui permettant d'exploiter tous ses potentiels. De plus, en inscrivant la pratique du sport dans une démarche d'épanouissement personnel, la Sophrologie contribue à éviter toute forme de « burnout » du sportif.

La **sophro-pédagogie** chez l'enfant permet une amélioration de la concentration et de la mémorisation grâce à une prise de conscience des états de relâchement et de vigilance. L'enfant « habite » son corps ce qui va l'aider dans les relations de type « soi et son corps » et de type « soi et les autres ».

Elle permet un meilleur contrôle des émotions lors des interrogations et des examens, d'autre part en renforçant la confiance en soi et l'autonomie, la Sophrologie est une aide précieuse pour toutes les périodes d'évolution traversées par les enfants, les adolescents et les adultes !

La Sophrologie est par ailleurs l'outil de choix pour la préparation de concours, d'examens, de changements de toute nature.

La Sophrologie Caycédiennne, principes et méthodologie

La Sophrologie est donc une étude de la **Conscience Humaine**.
Thérapie, socio prophylaxie tout autant que philosophie humaniste,
existentielle et transcendante,

A une époque où la puissance du " négatif " est omniprésente, elle offre à chacun la possibilité de renforcer ses structures " positives ", d'être plus actif et plus efficace dans le monde sans, cette fois, en subir les conséquences néfastes.

Selon le Littré : **CONSCIENCE**. n. f. Sentiment intime par lequel l'homme se rend témoignage à lui-même de ce qu'il fait de bien et de mal. Il se dit, en termes de Philosophie, de la Connaissance que nous avons de notre propre existence et des phénomènes de sensibilité et d'activité qui se succèdent en nous. Les faits de conscience.

Il se dit aussi de la Connaissance que nous avons de nous-mêmes par le sentiment intime. *Les hommes ont la conscience de leur liberté. Avoir la conscience de son talent.*

La Sophrologie est un travail qui mène à l'autonomie par la conscience de soi, en dehors de toute dépendance par rapport au sophrologue qui n'emploie pas la suggestion et installe avec son élève une relation d'adulte à adulte, en dehors de toute adhésion à une croyance quelconque.

Les trois principes de la Sophrologie

- I. Le **schéma corporel** comme réalité vécue: le schéma corporel est à la fois la sensation que l'on a de son corps et l'image que l'on s'en fait. Il est en perpétuelle évolution, déterminée par nos expériences et par notre jugement.

Les techniques utilisées en Sophrologie permettent une intégration du schéma corporel, par une concentration sur les sensations, puis par la visualisation sans jugement.

- II. Le **principe d'action positive**: "Toute stimulation positive sur n'importe quelle partie de la conscience a une répercussion positive sur la totalité de l'être." L'application de ce principe permet de progresser vers plus de bonheur.

Choisir le positif, il s'agit d'une option, d'une lecture du monde et de notre vie fondée sur le biologique naturellement tourné vers le bien-être, contrepoids d'un univers médiatique focalisé sur le dysfonctionnement.

- III. Le **principe de la réalité objective**: il s'agit là de voir la réalité telle qu'elle est, sans la charger d'à priori. Le sophrologue, qui a

pratiqué lui-même la Sophrologie, est un professionnel conscient de lui-même et responsable de sa relation avec son élève, à la recherche de l'alliance sophronique dans la réalité de l'élève et du sophrologue.

Méthodologie

L'approche est phénoménologique. Il s'agit d'une prise de conscience de soi en mettant entre parenthèses tous les jugements, les idées reçues, les préjugés. Le phénomène - ce qui se passe - se suffit à lui-même. Aucune analyse n'est nécessaire.

La méthodologie est précise, elle repose sur la pratique successive des différents degrés de la relaxation dynamique (RDC). Il y a trois cycles de quatre degrés chacun.

Le premier cycle est dit <<réductif>> (RDC I à IV), ce qui signifie qu'il va permettre de prendre conscience de l'essence même de l'être. Le deuxième cycle est dit <<radical>> (RDC V à VIII); il permet la rencontre avec l'énergie de la conscience. Le troisième cycle est dit « existentiel » (RDC IX à XII); il mène vers une nouvelle liberté.

Le cycle réductif est celui qui est pratiqué en premier et qui permet à la personne de devenir un individu libre et responsable. Les quatre degrés de ce cycle sont les suivants:

- le premier degré permet la conscience du corps
- le deuxième degré mène à la conscience de l'esprit
- le troisième degré mène à la conscience de la relation corps / esprit
- le quatrième degré mène à la conscience des valeurs de l'existence.

La pratique de la Sophrologie repose sur l'entraînement. La répétition est indispensable pour conquérir les structures de la conscience et obtenir un changement.

En pratique

Toute séance de Sophrologie commence par une sophronisation

La sophronisation est l'exercice pratique de base de la Sophrologie. Elle est pratiquée sous forme d'entraînement personnel ou sous la conduite d'un sophrologue.

Il s'agit d'un processus selon lequel le sujet est progressivement conduit vers un niveau de conscience appelé " état sophronique ", différent de son niveau de conscience ordinaire. En effet, la sophronisation consiste à amener le sujet, par le biais du terpnos logos (paroles énoncées suivant un rythme régulier), dans un état de détente le plus profond possible, à éliminer toute tension musculaire et de le libérer des jugements et de la rationalisation. Ceci est indispensable pour prendre conscience de son être en dehors du parasitage des jugements, des idées reçues. Le niveau de vigilance est abaissé

jusqu'à atteindre un seuil situé entre la veille et le sommeil, la conscience restant en éveil.

Cette première étape apporte déjà des bénéfices. Savoir se relaxer, faire abstraction de notre mode habituel de penser, de nos préoccupations, permet de lutter très efficacement contre les effets négatifs du stress. La découverte et l'entraînement de la sophronisation nous fait prendre conscience de notre capacité à agir sur notre propre état. Cette prise de conscience est essentielle car elle nous fait passer de l'état d'"objet" subissant son existence et attendant de l'extérieur une amélioration à celui de "sujet" responsable, prenant une part active à son évolution.

Cette étape de sophronisation amène à un état de conscience dit niveau sophro-liminal, dans lequel se pratique le reste de la séance. Cette séance peut être soit une séance de relaxation dynamique avec ses différents cycles et degrés, soit une séance où l'on pratique des techniques permettant de découvrir et de développer les capacités de sa conscience.

L'activation du positif

Il s'agit de développer notre capacité à percevoir le positif de l'existence. Chaque expérience que nous vivons est vécue de façon positive (agréable), négative (désagréable) ou neutre. Toutes ces expériences sont mémorisées avec leur polarisation. L'être tout entier peut devenir plus négatif par l'accumulation d'expériences négatives ou plus positif par l'accumulation d'expériences positives.

La relation positive à notre corps expérimentée dans la sophronisation et dans les relaxations dynamiques permet la positivation d'une grande quantité de structures de notre conscience et a une action extrêmement puissante.

En outre, dans ce niveau de conscience, la capacité imaginative est accrue et les expériences vécues dans cet état vont s'inscrire directement dans notre conscience. Il s'agira donc d'évoquer des éléments positifs de notre existence présente et passée et d'imaginer des situations positives pour notre avenir.

L'entraînement sophrologique

La Sophrologie au niveau thérapeutique, pédagogique et prophylactique doit être pratiquée par des sophrologues caycédiens ayant suivi le cursus menant au diplôme de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne.

Mais le meilleur des sophrologues caycédiens n'y suffit pas...

Il faut que « l'élève » prenne conscience qu'il est le principal artisan de ses progrès, qu'il devienne le "sujet" de sa propre existence et non pas un "objet, qui dépend des autres et des évènements.

En pratique....

La Sophrologie se pratique en séances individuelles ou en cours collectifs.

Les séances individuelles permettent une grande adaptabilité à la problématique ou aux souhaits de la personne venant consulter un sophrologue. Les séances se déroulent en principe de manière hebdomadaire et pour un nombre de séances fixé par le sophrologue et la personne qui vient le consulter.

Les cours collectifs permettent de suivre un programme prédéfini, général ou sur une thématique particulière. Les cours sont généralement hebdomadaires et pour un nombre de séances donné, dépendant du thème.

Qui sommes nous ?

Béatrice de MAISONNEUVE

Téléphone : 01 43 06 86 71 - 06 64 98 63 93
Email : bdemaisonneuve001@cegetel.rss.fr
Web : www.IAE.asso.fr (rubrique : espace initiative)

Exerçant à : Paris 15^{ème}

Jane-Lise HERAL

Téléphone : 01 43 06 86 71 - 06 74 98 10 19
Email : jlheral@cultiver-son-bonheur.com
Web : www.cultiver-son-bonheur.com

Exerçant à : Paris 15^{ème} et 17^{ème}

Valérie PASQUIER

Téléphone : 06 87 95 04 67
Email : vp@sophrologie-au-quotidien.com
Web : www.sophrologie-au-quotidien.com

Exerçant à : Paris 11^{ème} et Saint Mandé (94)

Joël PLESSIS

Téléphone : 01 47 54 96 62 - 06 73 45 12 40
Email : joel.plessis@un-nouveau-regard.com
Web : www.un-nouveau-regard.com

Exerçant à : Paris 17^{ème}

Bibliographie et remerciements

Ce dossier a été conçu grâce aux ouvrages du Dr. Patrick-André Chéné « La Sophrologie : fondements et méthodologie » et « La Sophrologie : champs d'application » aux éditions Ellébore ainsi que « La Sophrologie » par Luc Audouin aux éditions Les Essentiels Milan. D'autre part les nombreux écrits du Dr. Raymond Abrezol restent toujours une source de référence en ce qui concerne la Sophrologie Caycédienne et ses applications.