

# Grand Manuel de **sophrologie**

*Sous la direction de*

**BERNARD ETCHELECOU**

2<sup>e</sup> édition

**DUNOD**

Photo de couverture : Fotolia.com © Unclesam  
Composition : Publilog

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	---



© Dunod, 2021  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
www.dunod.com  
ISBN 978-2-10-082491-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

Préface	7
Avant-propos	11
Introduction – Les principes fondamentaux de la sophrologie	16
Comment lire ce livre	20

## PARTIE 1

<b>Les techniques</b>	25
Chapitre 1 – Les techniques spécifiques <i>Nathalie Baste, Pascal Gautier, Bernard Etchelecou</i>	26
Chapitre 2 – La relaxation dynamique <i>Bernard Etchelecou</i>	69
Chapitre 3 – Relaxation dynamique actualisée <i>Pascal Gautier</i>	105

## PARTIE 2

<b>Éléments théoriques fondamentaux</b>	153
Chapitre 4 – Le stress en question <i>Pascal Gautier</i>	154
Chapitre 5 – La fonction tonique et la relaxation <i>Bernard Etchelecou</i>	170

Chapitre 6 – Schéma corporel et conscience de soi <i>Bernard Etchelecou</i>	178
Chapitre 7 – Sensibilités, tonus, émotion, schéma corporel et relaxation <i>Bernard Etchelecou</i>	184
Chapitre 8 – L’imaginaire corporel <i>Bernard Etchelecou</i>	198

## PARTIE 3

<b>Pédagogie, vie sociale et professionnelle</b>	213
Chapitre 9 – Sophrologie en milieu scolaire <i>Yves Rouzic</i>	214
Chapitre 10 – La préparation aux examens et diverses épreuves <i>Bernard Etchelecou</i>	235
Chapitre 11 – Sophrologie pour le sportif <i>Édith Perreaut-Pierre</i>	244
Chapitre 12 – Sophrologie pour le jeu de l’acteur <i>Dominique-Sophia Tripodi</i>	267
Chapitre 13 – Sophrologie auprès de personnes en difficulté d’insertion professionnelle <i>Marie-Christine Osset</i>	288
Chapitre 14 – Sophrologie dans le monde du travail <i>Max Bresler, Bernard Etchelecou</i>	309
Chapitre 15 – Sophrologie en entreprise <i>Bernard Blanc</i>	321

**PARTIE 4**

<b>Domaine de la santé</b>	<b>351</b>
Chapitre 16 – Sophrologie et médecine générale <i>Benoît Fouché</i>	352
Chapitre 17 – Sophrologie et traitement de la douleur <i>Carole Iris</i>	375
Chapitre 18 – Sophrologie et psychothérapie <i>Bernard Etchelecou</i>	407
Chapitre 19 – Sophrologie et soins infirmiers <i>Nathalie Herreman</i>	436
Chapitre 20 – Sophrologie et orthophonie : la recherche d'un juste équilibre <i>Agnès Boutry Couzinet</i>	465
Chapitre 21 – Sophrologie et kinésithérapie en pratique courante <i>Max Bresler</i>	491
Chapitre 22 – Sophrologie et psychomotricité <i>Marie-Édith Pinel</i>	519
Chapitre 23 – Préparation à la maternité et à la paternité avec la sophrologie <i>Élisabeth Raoul</i>	537
Chapitre 24 – Sophrologie et maladies graves <i>Alessandra Balsamo</i>	567
Chapitre 25 – Sophrologie en soins palliatifs <i>Odile Miara</i>	595
Chapitre 26 – Sophrologie pour des enfants à l'hôpital <i>Valfrida Pagotto</i>	622
Chapitre 27 – La sophrologie avec les enfants <i>Jean-François Fortuna</i>	643

**PARTIE 5**

<b>Parentés thérapeutiques</b>	675
Chapitre 28 – Hypnose ericksonienne et sophrologie <i>Bernard Etchelecou</i>	676
Chapitre 29 – Sophrologie et méditation <i>Gilles Michaux</i>	708
Chapitre 30 – Fonction symbolique, imagerie mentale, rêve-éveillé <i>Bernard Etchelecou</i>	729
Chapitre 31 – Complémentarités <i>Bernard Etchelecou</i>	743

# Préface

Il est sans doute inutile de rappeler que les années 1960 du siècle passé ont marqué un virage radical dans la vision que nous avons de l'homme, de la société, de la pédagogie et aussi de la psychothérapie. C'est l'ère des grands chamboulements philosophiques. Il s'agissait de se libérer de plus ou moins tout ce qui faisait foi jusque-là. Mais ce n'est pas seulement la décennie de la négation de toute autorité, des flambées de Mai 68 et de l'exubérance hippie. C'est à cette époque aussi que l'homo sapiens descend de son piédestal d'être cartésien. Desmond Morris nous apprend que nous ne sommes ni plus ni moins que des singes nus. En même temps, aux États-Unis, Milton Erickson étonne le monde de la psychothérapie avec un abord révolutionnaire et génial de l'hypnose, qui est exempt de toute théorie... et fonctionne. C'est aussi l'heure de naissance de la sophrologie.

Ces trois découvertes cachent un fil conducteur commun : ce ne sont plus les explications théoriques d'un problème qui, par le biais d'un diagnostic de style positiviste, vont fonder et diriger les conduites thérapeutiques ou pédagogiques à suivre. Dès le départ, le travail se concentre sur les états de conscience et donc sur l'animalité du patient, ainsi que sur la manière de l'influencer d'une manière positive. La thérapie ne s'adresse plus en premier lieu à l'intellect du patient mais à son animalité. Prendre conscience, comme nous le démontre Desmond Morris, que nous sommes en premier lieu des animaux, mène obligatoirement à la prise de conscience corollaire que la substance de nos problèmes affectifs ne doit pas se chercher dans des déficits de notre intellect ou de notre conscience réflexive – suprême qualité propre de l'homme – mais bien dans nos réactions animales. Pour preuve : rien ne distingue nos troubles anxieux, dépressifs et nos vécus traumatiques humains de ceux que vivent d'autres primates ou mammifères dans des situations équivalentes. Un accès direct à l'animalité de l'homme aura donc l'avantage considérable de ne pas nous laisser nous embrouiller avec le patient dans des argumentations intellectuelles en fin de compte stériles. La nouvelle porte d'entrée thérapeutique est donc l'irrationnel, le vécu physique, la corporalité, l'image, et non plus la cognition et la réflexion. Les mots n'ont plus une visée explicative mais suggestive.

Cette nouvelle approche, foncièrement animale, montre en plus un immense avantage : elle ne met plus au premier plan une pathologie omniprésente qu'elle étudie à fond, dans l'espoir de la corriger, mais elle dirige toute son attention sur l'activation de ressources, et surtout de celles qui étaient jusque-là encore latentes. Le focus dirigé sur les états de conscience et les ressources a donc permis de dépathologiser l'humain pour le transformer en une source de potentiels.

Ici, une remarque pour mieux comprendre l'importance de l'état de conscience pour la thérapie. Tout d'abord, comment définir l'état de conscience ? Commençons par une constatation qui pourra paraître banale, tant elle est simple et logique : à tout instant de notre vie, en permanence, du moins pendant la phase d'éveil, nous nous trouvons dans un certain état de conscience. Si nous l'observons attentivement, nous constatons qu'il ne reste jamais pareil à lui-même, qu'il est en perpétuelle mue, qu'il change à chaque instant son expression. Que nous écoutions par exemple de la musique, ou que nous soyons plongés dans une discussion, que nous cherchions notre chemin ou que nous soyons effrayés par une nouvelle, etc., l'état de conscience spontané et induit par la situation sera toujours différent. Quand nous plongeons dans un plaisir musical, notre attention peut être très intense, aucune note ne nous échappant, et en même temps notre vigilance peut être très proche du sommeil. Même là, nous pouvons nous trouver dans des états de conscience différents : nous pouvons être entièrement focalisés sur la musique comme si nous la jouions nous-même, ou bien au contraire laisser notre imagination suivre des rêveries sans fin. Deux états de conscience bien distincts, mais tous deux introvertis. À l'opposé, si nous cherchons notre chemin, peut-être dans des conditions difficiles, toute notre attention sera fixée sur le monde extérieur dans un mode d'insécurité et d'exploration. Notre vigilance et notre attention seront maximales, à l'affût de tout indice qui pourra nous sauver.

L'état de conscience est donc un amalgame complexe de qualités variables sur des axes composant la conscience, telles qu'attention-inattention, vigilance-somnolence, introversion-extraversion, focalisation-défocalisation, présence de la corporalité ou non, réceptivité-activité, etc., qui varient en permanence et en fonction de notre environnement, s'adaptant à chaque seconde aux conditions et aux besoins du moment. Il s'agit en fait d'un ajustement continu et incessant – et par ailleurs en général inconscient – du monde intérieur aux conditions du monde extérieur. Il est à la base de notre capacité d'orientation autant dans le monde extérieur que dans notre monde intérieur. L'état de conscience est donc un phénomène qui accompagne nos cognitions en leur donnant un cadre, et en leur assurant une relation avec la réalité.

La découverte des années 1960 fut donc avant tout celle que la solution des problèmes dont souffrent les hommes, qu'ils soient de nature pathologique ou non, ne doit pas obligatoirement passer par la cognition du problème, mais que l'invitation à changer d'état de conscience va forcément induire une vision et un vécu différent du problème. Ainsi naquit une toute autre possibilité d'induire des changements. Les méthodes pouvaient être très variables, allant des techniques de méditation à des exercices très structurés en passant par des suggestions verbales directes ou indirectes.

Dans tous les cas de figure, il s'agissait de commencer par modifier l'état de conscience dans une direction bien précise. Car afin d'atteindre un mode qui ouvre les portes au changement intérieur, il faut d'abord établir un calme intérieur, une sérénité – ce que la sophrologie appelle l'état sophronique. Cette nécessité correspond à une exigence



biologique, ou plutôt éthologique. Nos comportements sont sans exception fondés sur des comportements animaux, et ceux-ci se distinguent en deux grandes catégories qui s'excluent mutuellement : les comportements de survie (*survival behaviors*) destinés à la survie immédiate, donc fuite, attaque, etc., et les comportements de recherche (*seeking behaviors*), visant à la recherche de nourriture ou de possibilités de procréation, ou qui sont simplement des comportements de jeu. Ces derniers sont les seuls à offrir une possibilité d'évolution et de découverte de nouveaux comportements. Les comportements de survie sont caractérisés par leur nature automatique, répétitive et fonctionnant par réflexe ainsi que par le fait qu'ils sont toujours accompagnés de stress. La plupart des comportements pathologiques peuvent ainsi être affectés à ce type. Tandis que les comportements de recherche, eux, sont toujours liés au calme. Brouter n'est pas simplement un comportement de nourriture. Le rôle du grignotement, le jeu de recherche des meilleures petites herbes, est d'être éminemment calmant.

En résumé, c'est donc l'état de calme qui est fondement biologique et prérequis pour tout changement de comportement et de vécu. C'est bien là où la révolution des années 1960 a ouvert de nouvelles portes pour la psychothérapie et la pédagogie. Il s'agissait de se détacher de l'intellectualisme et de revenir aux sources animales de l'homme, et donc suivre ses lois naturelles.

La sophrologie créa pour ce mode de sérénité nouvellement découvert et nécessaire au changement le préfixe « sophro- » placé devant presque tous les noms de techniques, ceci impliquant qu'avant le travail d'analyse, de projection dans l'avenir, ou de désensibilisation progressive ou toute autre intervention, on opère une modification de l'état de conscience en direction de la sérénité. À partir de là, les changements deviennent possibles.

L'autre grande école utilisant les changements d'états de conscience était bien sûr celle de l'hypnose moderne. Elle est souvent attribuée un peu unilatéralement à la seule personne de Milton Erickson, même si celui-ci en reste sans doute le plus grand génie créateur. À la grande différence de la sophrologie qui fut établie par Caycedo d'une manière très codifiée, il est pratiquement impossible de trouver un système structuré dans la pratique ericksonienne. Erickson lui-même définissait son travail comme « naturalistic », entendant par là que son travail n'était qu'une série de réponses naturelles à des réactions naturelles. De plus, sa vision de l'inconscient se résumait à le définir comme « the back of the mind », en quelque sorte l'arrière-scène du psychisme. Donc pas de livre de recettes en hypnose ericksonienne. En laissant tout ouvert, cette absence de théorie présente l'immense avantage de stimuler la créativité individuelle, l'envers de la médaille étant que cela la rende plus difficile à apprendre.

Bernard Etchelecou, sophrologue d'une exceptionnelle ouverture d'esprit et d'un enthousiasme rafraîchissant et contagieux, a non seulement su puiser dans une multitude de sources pour s'inspirer de visions très variées et pour ainsi créer une sophrologie très vivante et non dogmatique. Pour cette deuxième édition de son *Grand Manuel de*

*Sophrologie*, il a rassemblé un nombre impressionnant de spécialistes pour créer une véritable encyclopédie de la sophrologie. Il n'est guère de domaine d'application de la sophrologie qui n'y trouve un chapitre. Les parties théoriques sont d'une grande clarté et sans surcharges. Elles décrivent avec sobriété et une grande modestie du jugement ce qu'il faut comprendre pour ne pas risquer de dérapages. Mais heureusement, c'est toujours la pratique qui prime dans ce magnifique manuel. Les personnes s'initiant à la sophrologie y trouveront donc un accompagnement sûr. Même le sophrologue expérimenté ou tout autre spécialiste initié aux techniques hypnotiques ou apparentées y trouveront un foisonnement d'idées utiles et inspirantes. Ainsi chacun trouvera les impulsions qu'il lui faut afin de découvrir petit à petit son propre chemin en dehors des sentiers battus des écoles et de leurs dogmes.

L'avenir de la psychothérapie appartiendra – du moins osons l'espérer – aux esprits indépendants et réalistes qui sauront faire leurs propres observations tout en s'enrichissant des recherches faites par d'autres, aussi divergentes soient-elles de leurs propres visions. Il ne reste qu'à souhaiter à cet impressionnant ouvrage un public vaste et digne de l'immense travail rassemblé en son sein.

D<sup>r</sup>. J. Philip ZINDEL

*Psychiatre-psychothérapeute en cabinet privé à Binningen (Suisse)*

*Ancien président de la SMSH (Société Médicale Suisse d'Hypnose)*

*Enseignant et superviseur de la SMSH et de la SHypS (Société d'Hypnose clinique Suisse)*

*Thérapeute enseignant de la ÖGATAP (Société Autrichienne de psychologie des profondeurs appliquée et de psychothérapie générale)*

# Avant-propos

La sophrologie apparaît dans le foisonnement créatif, l'envie de renouveau des années 1960, dans cet élan novateur souhaitant libérer la personne de tous ses carcans intérieurs et des contraintes idéologiques ou sociales considérées alors trop aliénantes.

Pour mobiliser les ressources latentes et opérer ces changements individuels, les thérapies s'appuient désormais sur le corps, les ressentis émotionnels, la régulation énergétique, la communication non verbale, les stratégies de communication, des techniques basées sur le massage, la relaxation, les états modifiés de conscience. Les approches orientales bénéficient aussi d'un regain d'intérêt.

## Naissance de la sophrologie

C'est dans cette dynamique environnementale porteuse d'espoir et d'enthousiasme qu'Alfonso Caycedo, psychiatre d'origine colombienne, crée la sophrologie. Il veut la démarquer d'une hypnose traditionnelle qu'il estime trop directive, fondant ainsi une nouvelle approche destinée à favoriser la prise en charge du sujet par lui-même, et, plus largement, à développer les potentialités de la conscience humaine.

**Note** : Étymologiquement *sos-phren-logos* signifie « étude de la conscience en harmonie ».

Caycedo souligne l'importance de la conscience corporelle et centre notre attention sur cet état de conscience « entre veille et sommeil », appelé « état sophronique » qui élargit notre champ de conscience et qui, bien mis à profit, permettrait d'accroître nos diverses capacités et de conforter notre bien-être. Il met également au point une intéressante méthode d'entraînement personnel, la relaxation dynamique, inspirée de pratiques orientales (yoga, méditation bouddhique, zen).

Plus d'un demi-siècle après sa création, la sophrologie est désormais socialement bien reconnue, intégrée dans nos pratiques éducatives et généralement admise comme approche thérapeutique efficace dans les établissements de soins. Elle a su convaincre des pédagogues et praticiens d'horizons multiples qui lui ont trouvé des applications extrêmement nombreuses dans leurs terrains de compétence. C'est sans conteste grâce à cette diversité (de formations, d'applications) et à la pluralité des courants participant à l'aventure que nous observons aujourd'hui une sophrologie dynamique tentant de s'adapter au mieux à la complexité des secteurs où on l'exerce.



## DÉFINITION

Concrètement, la sophrologie est une approche psychocorporelle, inspirée à la fois de méthodes orientales (yoga, zen, pratiques tibétaines) et d'approches occidentales (techniques de relaxation). L'état recherché est un mieux-être, une certaine harmonie de l'individu. L'entraînement est basé sur des pratiques respiratoires, le ressenti corporel, des techniques de détente et un travail d'imagerie mentale. Favoriser ainsi un vécu positif de soi dans la détente permet d'augmenter la confiance en soi, de diminuer le stress, le trac ou encore d'appréhender plus positivement l'avenir.

La sophrologie est donc indiquée chaque fois que l'on rencontre des difficultés, liées notamment à l'anxiété et à une mauvaise estime de soi, ou que l'on anticipe négativement des situations auxquelles nous devons pourtant nous adapter.

Cet ouvrage montre précisément ce qu'on peut en attendre, comment elle peut être appliquée à de nombreux secteurs, comme celui de la santé bien sûr, mais aussi celui de la pédagogie, de l'entreprise ou encore du développement personnel.

## Cohérence d'une approche

Chaque génération voit fleurir (et se succéder à présent de plus en plus vite, une mode chassant l'autre) telle ou telle science prédominante, tels ou tels maîtres à penser avec leurs cohortes de disciples plus zélés les uns que les autres, passionnés pour des idées, des théories, des pratiques bien en vue sur le moment, impliqués on ne peut mieux au service de la cause, investis dans des groupes confortant identité, cohésion personnelle, sécurité d'être forts ensemble et certains d'être dans la bonne direction.

Un de mes stagiaires, il y a déjà longtemps, me racontait avoir rencontré presque incidemment Jacques Lacan sortant d'une de ses conférences, qui lui avait lancé goguenard : « Je leur ai dit trois mots, ils vont en faire un séminaire ! » Mais Lacan n'étant plus là, que reste-t-il de l'influence qu'il avait naguère ? Quelques « cercles » qui se retrouvent... et qui tournent en rond ?

Freud et la psychanalyse ? Reniés corps et biens après des années d'une hégémonie sans grand partage dans les milieux de la culture, de la connaissance humaine, des soins... Jetés aux orties tandis qu'aujourd'hui ce sont les neurosciences qui prennent les commandes !

Et Françoise Dolto qui a marqué toute une génération de mères, d'éducateurs, de thérapeutes ? Trop aisément balayée d'un revers de main accompagné d'un jugement définitif : « Depuis qu'elle a libéré leur parole, ce sont les enfants qui mènent la danse ! »

On ne jure – au mieux quelques années – que par telle discipline, par telles théories (foi d’animal, d’enseignants et de scientifiques) ... Bientôt remplacées par d’autres, trônant sur les esprits le temps de prévaloir puis de disparaître. Les théories et pratiques pédagogiques et surtout thérapeutiques sont-elles donc autant liées à la prévalence d’un(e) papa-(maman)-gourou, qu’elles disparaissent avec sa mort ? Ou au besoin toujours renouvelé de s’accrocher, de s’investir dans une activité-groupe-famille qui donne sens et offre une cohésion de groupe ?

De nos jours, disais-je, dominant les neurosciences : fort bien, il ne s’agit pas d’en minimiser les avancées, ni les belles perspectives d’évolution et les espoirs qu’elles suscitent. Dans le domaine plus spécifique qui nous occupe, tendent à prévaloir aujourd’hui la compréhension par le stress (qu’il ne s’agit pas de nier mais qui ne saurait résumer toutes les difficultés psychologiques), la méditation de pleine conscience et l’EMDR (supportées par quelques têtes d’affiche médiatisées ou universitaires). On verra dans cet ouvrage que ces méthodes, ainsi que d’autres essentiellement axées sur les effets d’apprentissage et de conditionnements, peuvent s’articuler sans problème avec les techniques de la sophrologie.

C’est donc avec un esprit ouvert mais sans concession particulière aux modes et à « l’air du temps », ni allégeance obligatoire à quelque enseignement doctrinairement établi, que nous, les co-auteurs, présenterons les apports théoriques fondamentaux nous paraissant éclairer au mieux notre approche de la sophrologie et donner sens à nos pratiques.

Il s’agit, comme dans toutes relations d’aide mais avec des outils spécifiques que nous décrirons en détail, de proposer une écoute très large délaissant les diagnostics, préjugés et autres préalables réducteurs, afin de repérer les besoins, faire émerger la demande et y répondre au mieux (ce qui ne signifie pas y répondre toujours) en faisant alliance avec le client/patient autour d’objectifs réalistes à atteindre.

Écoute, relation d’aide individualisée, mobilisation du potentiel évolutif, forment des bases communes à toutes les applications présentées dans l’ouvrage, en gardant à l’esprit que le but de l’accompagnement est avant tout d’amener l’autre à reprendre sa propre route.

## Harmonie

Le paradis souvent promis quand nous étions enfants, sous condition de filer un bon chemin, engendrait dans ma petite tête plus de questions qu’il n’en résolvait malgré les très louables efforts déployés par les adultes pour nous faire entendre la signification de cet « éden perdu à cause de la désobéissance de l’homme ayant touché au fruit défendu ». Je n’y comprenais naturellement strictement rien jusqu’au jour où ma créativité enfantine finit par me souffler LA réponse, celle qui allait enfin me décoincer les neurones en m’offrant du même coup la liberté de m’adonner pleinement aux activités

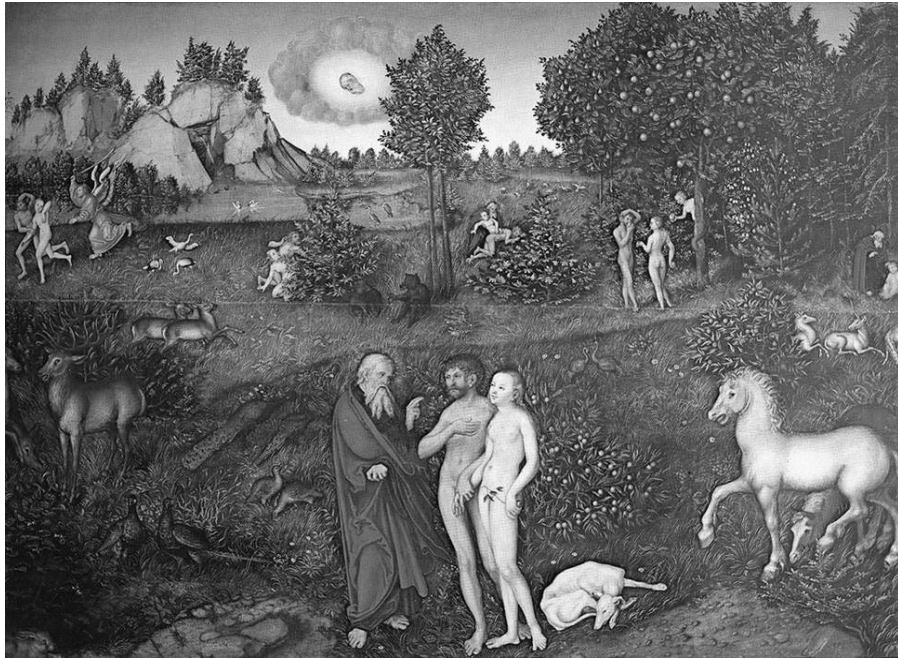


Figure 1. Le Paradis

Par Lucas Cranach l'Ancien — Web Gallery of Art : Image Info about artwork, Domaine public, Wikimedia Commons.

de mon âge : le paradis ressemble à n'en plus douter à ces instants de délices où absorbés par le jeu avec les copains, on perdait toute notion du temps qui passe, où se déployait un enthousiasme général, une joyeuseté sans borne. Mais bien sûr que c'était ça le paradis ! Ça, mais tout le temps et pour toujours !

Dans la lignée de mon enfance, il m'arrive encore de penser l'harmonie recherchée en sophrologie comme un de ces morceaux de paradis dont nous avons quelque saveur en relâchement profond, au cours de nos sophronisations et autres méditations, dans ces instants où le temps s'écoule sans compter, tout entier porté par le flux de notre vie intérieure, bercé par le tempo de notre respiration, celui de notre rythme cardiaque, corps et mental confondus dans un sentiment de complétude et de bien-être que seul le retour à la réalité ambiante peut interrompre, non sans quelque réticence parfois, mais avec le plus souvent une sensation de force renouvelée qui va nous accompagner au long du quotidien.

Harmonie aussi, loin des contingences, des sensations de contraintes et des finitudes du quotidien, lorsqu'on vibre au diapason de la nature environnante, ou que l'on est saisi par l'esthétique d'une danse, la beauté d'une musique et toute autre expression artistique.

Autant d'images et de sensations agréables, d'émotions esthétiques positives, que l'on peut revivre en état sophronique pour nous dynamiser et renforcer notre bien-être.

Harmonie enfin, avec soi-même et au jour le jour cette fois, plus banale mais non des moindres, quand on se sent tout simplement « bien dans sa peau », plutôt satisfait de sa façon d'être, pas mécontent de sa vie en général.

On pourrait objecter que, tellement rivée à cette quête d'harmonie, la sophrologie se fourvoie dans le rêve d'un monde bien illusoire peuplé de Bisounours adeptes du *peace and love*, la fleur au bout du fusil ! Mais c'est précisément parce que la vie ne se présente pas comme un long fleuve tranquille que nous devons trouver les moyens de rester en surface et nous servir au mieux des courants porteurs.

Les séances de sophrologie, au-delà même des effets de détente profitables à notre organisme, nous mettent en intimité avec nos « forces latentes », une certaine énergie vitale (en relaxation dynamique notamment), dont on ne connaît peut-être pas bien la teneur, mais qui stimule nos capacités de bien-être et nos mécanismes adaptatifs, favorisant en outre des avancées thérapeutiques plus ou moins conscientes ou souterraines. Être en harmonie signifierait ici être mieux « accordé » à soi-même, (re)connaître et mieux assumer ses désirs profonds, ses conflits et contradictions qu'il n'est pas forcément possible de résoudre, mais au moins faire l'expérience qu'il est clairement jouable de « vivre avec », sans ces tensions paralysantes qui rongent nos vies. Où l'un cherchera à se motiver et à doper son agressivité pour s'affirmer dans la hiérarchie sociale, un autre, vaudra à l'inverse apprendre à se désinvestir d'une course à l'échalote éperdue, jamais satisfaisante, tyrannique et éreintante. Aucun parcours fléché vers un « monde meilleur » pour cette harmonie-là que chacun gère à sa manière, selon ses besoins, ses choix et son cheminement.

## Silence

Assis avec mon grand-père, sans rien nous dire ou presque, nous regardions simplement tomber la nuit, tout absorbés par la densité paisible des métamorphoses du couchant. Chaque soir renouvelait ce que nous appelions notre « bain dans les étoiles » ; une qualité de silence rare et magnifique, tout le contraire du vide et de l'ennui, comme une plongée privilégiée dans les élans même de la vie.

Pas la peine de jacasser sans arrêt, m'enseignait la présence bienveillante de pépé. Les gens cultivent le bruit, s'appellent pour un oui ou un non. Accrochés à leurs portables, ils ont besoin de se sentir toujours reliés à quelqu'un, comme si la solitude et le silence qui l'accompagne étaient signes d'un abandon. La sophrologie nous invite à goûter aux charmes du silence. Et au plaisir de décrocher.

Bernard ETCHELECOU

# Introduction

## Les principes fondamentaux de la sophrologie

### L'état sophronique

Le sophrologue s'arrange au mieux pour placer le patient dans un **contexte favorable au changement**, autrement dit pour nous « l'état sophronique ».



#### DÉFINITION

##### *L'état sophronique*

C'est un état de relâchement global, à la fois physique et mental, obtenu grâce à une sophronisation de base (induction décrite dans le chapitre sur les techniques).

Il se caractérise par les effets de détente, la mise en veilleuse de la pensée réflexive et des contraintes logico-sociales de la conscience ordinaire, pour s'ouvrir à l'expérience d'un monde intérieur plus vaste, riche en intuitions dynamiques, créatives, qui facilitent l'émergence de nouveaux possibles.

Caycedo propose un schéma évoquant trois possibilités existentielles de la conscience, chacun de ces états pouvant être vécu à des niveaux de vigilance variables.

On voit sur la **figure 1** qu'à côté des deux états de conscience déjà connus – conscience ordinaire et conscience pathologique –, apparaît l'idée d'une « nouvelle conscience », la conscience sophronique, qui correspond à l'harmonie, à la sérénité, progressivement acquises au moyen de l'entraînement sophrologique.



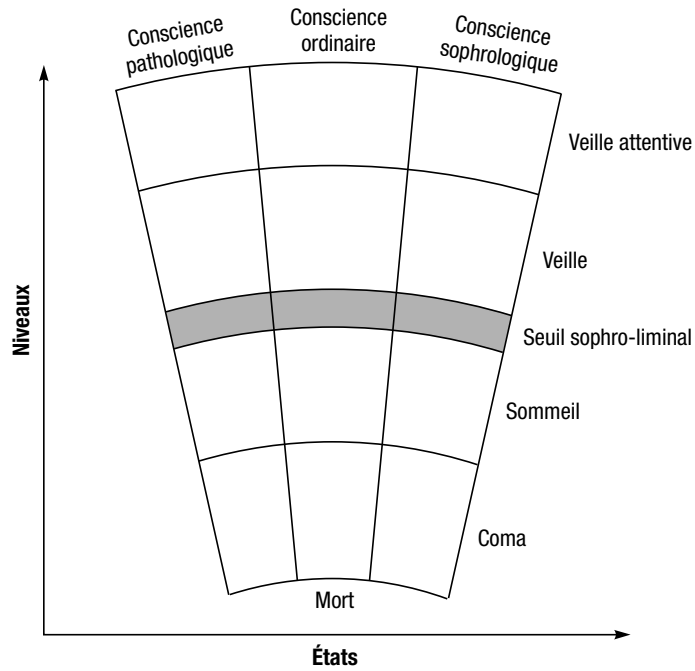


Figure 1. Schéma de base.

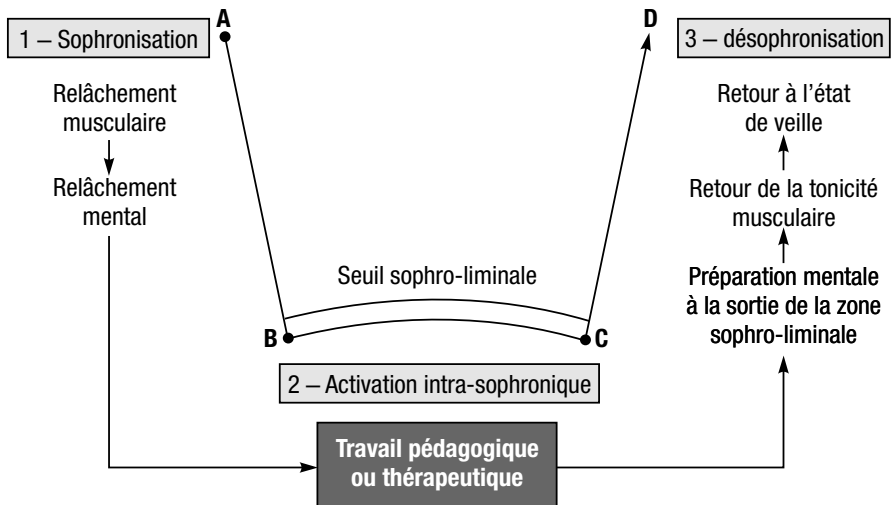


Figure 2. Schéma de sophronisation.

Toutes les techniques débutent par une sophronisation de base : le thérapeute induit, d'une voix lente et monotone, un état de relaxation profonde, intermédiaire entre la veille et le sommeil. C'est son *terpnos logos*, mode verbal doux et apaisant, qui produit l'état crépusculaire recherché, véritable zone du travail intrasophronique à visée pédagogique ou thérapeutique (**figure 2**). Ce travail d'activation se réalise au moyen des différentes méthodes décrites dans cet ouvrage, en fonction du but poursuivi.

Vient enfin le moment de la reprise, le sujet retrouvant peu à peu le contact avec la réalité ambiante, après avoir récupéré sa tonicité musculaire et toute son énergie.



### DÉFINITION

#### *Terpnos logos*

Terme emprunté à Homère et Platon, il sert à désigner le ton lent, monocorde, propre aux inductions sophroniques.

Dans le « Dialogue des Charmides », Platon l'évoque comme une parole douce, monotone, agissant sur le « Thymos » – sphère psychosomatique –, et provoquant l'état sophrosyne (état de calme, de concentration, de sagesse).



### DÉFINITIONS

#### *La conscience*

L'état sophronique vise à développer cette force qui intègre les éléments psychologiques et physiques de l'être, et qui n'est autre, pour Caycedo, que la conscience humaine.

#### *La vivance*

Elle est un néologisme créé par Caycedo pour signifier cette profonde intimité avec nous-mêmes en lien direct avec nos forces de vie telle qu'on peut l'expérimenter en état sophronique. Présence immédiate à soi-même dans une harmonie corps-conscience saisie dans l'instant présent ; une expérience que l'on intègre progressivement au cours des séances et qui participe à notre évolution, à notre transformation.

L'entraînement aux procédés et méthodes de la sophrologie se réalise dans une **relation d'alliance**.



### DÉFINITION

#### *La relation d'alliance*

Elle est caractérisée par son aspect peu directif. C'est dire que l'attitude du sophrologue y est avant tout « informative » : il montre à son client – ou à son élève – un ensemble de techniques que ce dernier utilisera par la suite à sa guise, selon ses besoins et ses préférences. Ce parti pris caycedien d'une relation « adulte-adulte » tendrait à réduire les phénomènes transférentiels et contre-transférentiels.

Si ce mode de relation correspond bien à la plupart de nos prises en charge *préventives et pédagogiques*, il est indéniable que pour nombre de praticiens formés à l'écoute et à la pratique psychanalytiques l'état sophronique mobilise la personnalité dans son ensemble, avec ses constituants conscients *et* inconscients. Nous verrons en approche thérapeutique qu'il est intéressant d'accueillir, sans *a priori* sélectif entre ce qui est positif et ce qui ne le serait pas, les fantasmes corporels, les symbolisations imagées et autres résistances ou effets de transfert qui ne manquent pas d'apparaître au cours de nos suivis.

## ZOOM. Principes fondamentaux

A. Caycedo pose trois principes fondamentaux à la base de l'entraînement sophrologique.

### *Le principe du schéma corporel comme réalité vécue*

Les pratiques des yogis Indiens, des lamas du Tibet et du bouddhisme zen, que Caycedo a étudiées au cours d'un long séjour en Extrême-Orient, l'ont placé devant cette évidence : l'équilibre d'un individu passe avant tout par la prise de conscience de son schéma corporel.

Comme le souligne M. Declerck, le travail sophrologique va « mettre en œuvre les différents aspects du schéma corporel jusqu'à en épuiser les potentialités :

- perception du corps propre ;
- reconnaissance du corps énergétique ;
- constat de la labilité, mais aussi de l'éducabilité des sensations ;
- expérience d'une prise de distance possible entre le corps vécu et ses représentations<sup>1</sup> ».

La relaxation dynamique, issue des approches orientales, aide, plus que toute autre méthode

sophronique, à renforcer la conquête de la corporalité par la conscience.

L'intégration progressive du schéma corporel au niveau de la conscience consolide les structures de celle-ci et contribue à élargir son champ perceptivo-affectif.

### *Le principe de l'action positive*

Il est clair, pour A. Caycedo, que toute action positive dirigée vers la conscience (par exemple, sous forme d'images, de sensations, de mots) suscite une dynamique positive de l'ensemble de l'être humain.

### *Le principe de la réalité objective*

Le thérapeute doit pouvoir percevoir, en toute lucidité, l'état de conscience dans lequel il se trouve, et celui de son patient.

<sup>1</sup>Declerck M., *Le Schéma corporel en sophrologie et ses applications thérapeutiques*, Paris, L'Harmattan, 1999, p. 130.

# Comment lire ce livre

## 1. Ce que vous allez trouver dans cet ouvrage

Cette deuxième édition du *Grand Manuel de Sophrologie* reprend les **bases théoriques fondamentales** de la première version : stress, fonction tonique et relaxation ; schéma corporel et conscience de soi ; sensibilités, tonus, émotion, schéma corporel et relaxation ; imaginaire corporel.

Les principales **applications de la sophrologie**, ici revues et parfois remaniées, complétées, ont trait au **domaine pédagogique** : scolarité, examens et épreuves diverses, sport et compétition, théâtre, insertion professionnelle, monde du travail et de l'entreprise ; et à celui **de la santé** : médecine générale, traitement de la douleur, psychothérapie, soins infirmiers, orthophonie, kinésithérapie, psychomotricité, accouchement-maternité, maladies graves, soins palliatifs, sophrologie avec les enfants et en milieu hospitalier.

La partie consacrée aux « Parentés thérapeutiques » (hypnose ericksonienne, réveillé, imagerie mentale...) s'est enrichie d'un chapitre présentant la méditation associée à la sophrologie.

L'exposé des **techniques propres à la sophrologie** a fait l'objet d'un soin pédagogique particulier pour être utile aux praticiens et étudiants en formation.

Dans la 1<sup>re</sup> édition du Grand Manuel, j'ai privilégié la Relaxation Dynamique dans son cycle dit « fondamental » car inspirée d'approches traditionnelles bien établies (yoga indien, pratiques méditatives bouddhistes tibétaines, zen japonais) en proposant une compréhension psychologique de ses déterminants et leviers de changement personnel<sup>1</sup>.

Comme en toute discipline se voulant vivante et en cheminement, des points de vue abordant différemment la sophrologie doivent pouvoir être considérés.

Il nous a paru ainsi souhaitable, pour cette 2<sup>e</sup> édition, de faire place à une **version actualisée de la Relaxation Dynamique** telle qu'elle peut être enseignée et pratiquée par des écoles qui ont suivi les élaborations caycédiennes successives.

Il reste à chacun de se faire sa propre idée et de pratiquer selon ce qu'il ressent le mieux.

.....

1. Voir également mon ouvrage *Comprendre et Pratiquer la Sophrologie*, InterÉditions, 2015, pour un approfondissement de cet abord de la Relaxation Dynamique *princeps* qui reste pour moi clairement privilégiée (B. Etchelecou).

## 2. Les auteurs

Les auteurs, tous spécialistes reconnus dans le milieu de la sophrologie, n'ont pas cherché à faire une apologie de la discipline mais bien à rendre compte le plus sincèrement possible de leur réalité de « gens du terrain ».

Ils ont voulu présenter des **procédures pratiques les plus représentatives** de leur travail, pouvant servir de références aux sophrologues qui voudraient s'en inspirer, dans un langage **pourtant accessible à tout lecteur non initié** à cette approche et souhaitant la découvrir.

### **Alessandra BALSAMO**

est psychologue, psychothérapeute, formée à l'hypnose ericksonienne, à l'EMDR et à la sophrologie. Elle travaille comme psychologue et formatrice chez Omega 90 ASBL, au Luxembourg, dans le service de consultation pour personnes endeuillées et/ou gravement malades. Elle est aussi formatrice et coordinatrice pédagogique à l'Institut Milton Erickson de Luxembourg.

### **Nathalie BASTE**

est psychologue clinicienne, responsable pédagogique et scientifique du diplôme universitaire « Synthèse des techniques de relaxation, sophrologie, hypnose » à l'université Jean-Monnet de Saint-Étienne, auteure d'ouvrages en sophrologie et relaxation.

### **Bernard BLANC**

est formateur diplômé de l'École supérieure de commerce de Lyon et titulaire d'un diplôme d'études supérieures spécialisées en ressources humaines (Institut d'administration des entreprises, Grenoble). Intervenant en entreprises et auteur d'ouvrages sur la sophrologie dans le monde du travail.

### **Max BRESLER**

est kinésithérapeute-osthéopathe, spécialiste de la santé au travail, fondateur-directeur de l'Institut européen de sophrologie du travail (Luxembourg), enseignant et auteur en sophrologie.

### **Bernard ETCHÉLECOU**

est psychologue clinicien, psychothérapeute en cabinet libéral et en institutions. Auteur et coordinateur de nombreux articles et ouvrages sur la sophrologie, il a notamment enseigné au Collège international de sophrologie médicale (Paris, Lyon) et à l'Institut européen de sophrologie du travail (Luxembourg).

### **Jean-François FORTUNA**

est infirmier psychiatrique, directeur de l'École de sophrologie de Strasbourg, formateur et auteur d'ouvrages sur la sophrologie.

### **Benoit FOUCHÉ**

est médecin généraliste, psychothérapeute, et a présidé durant de nombreuses années la Société française de sophrologie, Paris. Formateur et auteur d'articles, d'ouvrages en sophrologie.

**Pascal GAUTIER**

est psychologue, formateur, auteur d'articles et d'ouvrages en sophrologie, il a dirigé de 2004 à 2018 l'Institut de Sophrologie de Rennes.

**Nathalie HERREMAN**

est infirmière hospitalière, sophrologue et hypno-praticienne à la clinique de la douleur au Centre Hospitalier de Luxembourg, chargée de cours au Luxembourg Life Long Learning Center (DU de sophrologie).

**Carole IRIS**

est chirurgien-dentiste, praticienne au Centre d'étude et traitement de la douleur (Nemours). Intervenante en formation sophrologique.

**Agnès BOUTRY COUZINET**

est orthophoniste en cabinet libéral (Tours).

**Odile MIARA**

a exercé son métier d'infirmière dans différents domaines et notamment à l'unité de soins palliatifs de l'hôpital des Charmettes (Villeurbanne).

**Gilles MICHAUX**

est docteur ès neuro-sciences, il pratique comme psychothérapeute d'orientation cognitivo-comportementale au Centre de Promotion de la Santé (GesondheetsZentrum) de la Fondation Hôpitaux Robert Schuman (Luxembourg) et enseigne en tant que chargé de cours associé vacataire à l'Université du Luxembourg. Il est formé à l'hypnose clinique, le training autogène (cycles inférieur/supérieur), la relaxation progressive et la méditation en pleine conscience.

**Marie-Christine OSSET**

est formatrice auprès de publics en difficultés d'insertion professionnelle, a participé à l'accueil, la remise à niveau, l'animation d'ateliers d'aide à l'élaboration de projets, à la recherche d'emploi, au suivi de stagiaires. Elle se consacre aujourd'hui plus spécifiquement aux bilans de compétence et à la gestion du stress (Bordeaux).

**Valfrida PAGOTTO**

travaille en qualité d'infirmière au service de réanimation du centre hospitalier du Luxembourg après de nombreuses années d'activité dans divers services d'urgence (Italie, Luxembourg). Son expérience et ses formations l'ont amenée à s'occuper plus spécialement des enfants hospitalisés.

**Édith PERREAUT-PIERRE**

est médecin du sport et de l'aéronautique, a développé les techniques d'optimisation du potentiel au profit du personnel des armées et des sportifs de haut niveau. Auteure d'ouvrages en sophrologie, elle est formatrice et participe à des enseignements universitaires.

**Marie-Édith PINEL**

est psychomotricienne en cabinet libéral et formatrice en service de psychiatrie (Rennes).

**Élisabeth RAOUL**

a été l'une des toutes premières sages-femmes en 1980 à mettre en place un service de préparation sophrologique à la maternité et à la paternité dans un hôpital parisien. Elle additionne enseignements, conférences et autres ouvrages de référence sur la préparation à la naissance et la parentalité.

**Yves ROUZIC**

est professeur d'éducation physique, créateur et animateur de stages de formation à la sophropédagogie (enseignants de collèges et lycées, académie de Bordeaux). Il a organisé divers ateliers de sophrologie aux universités d'été des Cahiers pédagogiques.

**Dominique-Sophia TRIPODI**

passée du cours Florent et de l'atelier international Paul-Weaver, Blanche-Salant à Paris à l'animation d'ateliers de sophrologie dans des cours de théâtre (Antibes), a une double et solide expérience du théâtre et de la sophrologie.

<b>Chapitre 1</b>	
.....	
Les techniques spécifiques	26
<b>Chapitre 2</b>	
.....	
La relaxation dynamique	69
<b>Chapitre 3</b>	
.....	
Relaxation dynamique actualisée	105





# Les techniques

Chapitre

# 1

# Les techniques spécifiques

NATHALIE BASTE, PASCAL GAUTIER, BERNARD ETCHÉLECOU

## > Pourquoi ce chapitre ?

Nous avons choisi d'écrire ce chapitre à plusieurs voix, pour refléter un peu de la diversité des modes d'induction dans les pratiques concrètes, certains *terpnos logos* étant essentiellement axés sur la détente, l'obtention d'un niveau modifié de conscience, d'autres favorisant le vécu en toute conscience tel qu'il se présente au sujet au cours de la séance. On ne procédera pas de la même façon selon que l'on désire obtenir une analgésie ou que l'on accompagne un travail personnel plus large.

## Sommaire

- |   |    |
|---|----|
| 1. Les techniques de présentation (orientées sur le présent)..... | 26 |
| 2. Les techniques de futurisation (orientées vers le futur).....  | 51 |
| 3. Les techniques de prétérisation (orientées vers le passé)..... | 61 |

## 1. Les techniques de présentation (orientées sur le présent)

### *La sophronisation de base (B. Etchelecou)*

C'est la technique princeps, enseignée dès les débuts de la sophrologie, qui conduit à un état de conscience « entre veille et sommeil », souvent synonyme de relâchement et de bien-être, ouvrant la voie aux évolutions pédagogiques et thérapeutiques présentées dans cet ouvrage.

**Note** : Certaines personnes ont bien sûr du mal à se laisser aller et à « lâcher prise » facilement. Nous aborderons par la suite la question des tensions et autres difficultés qui parfois ne manquent pas d'apparaître.

Pour simplifier, on peut cependant esquisser le schéma d'une sophronisation classique, réalisable dans la majorité des cas.

## Fiche

### La sophronisation de base

#### Phase préparatoire

« Couchez-vous dans une position très confortable, qui permette de relâcher complètement les muscles de votre corps... Et vous fermez les yeux... Si en cours de relaxation quelque chose vous dérange, et si vous voulez sortir de la détente, vous lèverez votre index droit... Vous pourrez aussi lever ce doigt si vous voulez répondre par l'affirmative à une question que je vous pose. »

#### Seuil sophro-liminal

« Il vous est possible de suivre le va-et-vient de votre respiration... le trajet de l'air qui entre et sort de votre corps... Vous pouvez à présent respirer deux ou trois fois beaucoup plus profondément, en gonflant votre ventre à l'inspiration et en le rentrant à l'expiration... Puis, vous retrouvez votre rythme respiratoire naturel, automatique... Rythme de détente... en vous mettant à l'écoute de votre monde intérieur...

... Laissez se relâcher complètement les muscles du front, ceux qui entourent les yeux... le nez... Relâchez la tension de vos joues, de vos lèvres... Détendez votre langue et laissez se desserrer totalement les mâchoires, comme si la mâchoire inférieure était un peu plus lourde...

À mesure que vos muscles se relâchent, tout votre être se détend... Si quelque idée traverse votre cerveau, étrangère à la détente, vous la laissez passer... comme un nuage qui filerait sur un fond de ciel tout bleu...

Laissez se relaxer la nuque, les muscles du cou... les épaules... Laissez tomber les épaules... La détente s'étend maintenant à tout votre corps... Vos bras, les avant-bras, les mains jusqu'au bout des doigts...

Détendez votre dos, les muscles autour de la colonne vertébrale... le thorax, les poumons relâchés au rythme de votre respiration... Vous sentez peut-être votre cœur qui bat calmement, tranquillement...

Portez votre attention maintenant sur toute la musculature du ventre, les muscles abdominaux... Vous percevez aussi l'intérieur de votre ventre, avec tous les organes qui fonctionnent naturellement... Prise de conscience du relâchement de votre bassin, les fessiers... Concentration tranquille sur le bas-ventre, les organes génitaux... Détendez vos cuisses, vos mollets et vos pieds... Totalement à l'écoute de votre corps uni dans la détente, vous vous laissez aller dans un sentiment de bien-être de plus en plus complet qui gagne toute votre personne... tout naturellement aux portes du sommeil... »

### Approfondissement

(Images positives, sensations du training autogène, ou autres...)

Exemple : « Vous laissez venir une image agréable, la plus agréable qui soit... (vérification avec le doigt que l'image est là)... Vous vous laissez complètement imprégner par cette image... Vous la vivez pleinement, de façon tout à fait positive... Elle laisse en vous des sensations de sérénité, de force, de calme... Vous pouvez même vous sentir évoluer à l'intérieur de cette image... en ressentir tout le côté très agréable... Vous imaginez les moindres détails... Tout en vous est détente... »

### Éventuellement « signe-signal »

Exemple : « Si vous vous trouvez en difficulté dans la vie courante, ou simplement lorsque vous le désirez, vous pourrez retrouver cet état de décontraction profonde... Il vous suffira, après quelques respirations profondes, de faire appel à cette image de détente pour retrouver l'état de relâchement complet qui est le vôtre actuellement... »

### Reprise

« Maintenant, vous allez revenir progressivement à votre état tonique habituel... Vous prenez progressivement conscience de l'endroit où vous vous trouvez... Vous percevez à nouveau toute votre énergie... Vous retrouvez votre dynamisme physique et mental... Vous pouvez vous aider en respirant profondément une première fois... une deuxième fois... une troisième fois... animé d'une grande énergie... Vous en prenez conscience, tout en remuant vos pieds... vos mains... et vous vous étirez profondément en essayant de sentir tous les muscles de votre corps qui retrouve toute sa tonicité et son dynamisme... Et quand vous le décidez, vous ouvrez les yeux... à votre rythme... pour ressortir en pleine forme... »

Les inductions/propositions du sophrologue peuvent :

- être anatomiques (« vous relâchez votre bras droit ») ;
- être imagées (« si telle ou telle idée vient gêner votre détente vous pouvez la laisser passer comme ces petits nuages qui en été se dissipent rapidement pour laisser place à un beau ciel tout bleu ») ;
- conforter des sensations plaisantes et de bien-être (« une douce sensation de chaleur bienfaisante », « votre corps et tout votre être emplis d'une belle énergie très dynamisante », etc.).

Elles sont souvent émaillées de « peut-être », complétées par « ou bien vous connaissez toute autre sensation »... afin que le sujet ne vive pas une détente « normalisée », ce qui serait aberrant si l'on recherche l'expression la plus individuelle possible. Notons aussi l'importance des temps de silence qui laissent au sujet la faculté d'être pleinement à l'écoute de lui-même.

## Fiche

## La théorie des cinq régions corporelles (P. Gautier)

Nous avons vu que la sophrologie propose une théorie de l'être humain présenté comme une entité physique et mentale. Corps et esprit sont en lien étroit et permanent. Ils ne font qu'un, comme les deux faces d'une pièce insécable. Une action positive sur l'un de ces éléments, dynamise l'ensemble de manière positive.

Tableau 1.1. Les régions corporelles.

Région ou structures anatomo-physiologiques	Point d'intégration	Nerfs spinaux	Organes vitaux
1. Tête (le crâne et la face)	Milieu du front	Crâniens	Cerveau, organes sensoriels
2. Cou, les épaules et les membres supérieurs	À la base antérieure du cou	Cervicaux	Thyroïde
3. Thorax	À la base du sternum, au-dessus du plexus solaire	Thoraciques	Cœur, poumons
4. Région abdominale et lombaire, qui comprend la partie supérieure de la région ombilicale et la région épigastrique.	Environ 4 cm au-dessus de l'ombilic	Lombaires	Appareil digestif, reins, foie, rate
5. Régions du bas-ventre, qui comprend la partie inférieure de la région ombilicale et partie de la région pubienne ou hypogastrique, et les membres inférieurs.	Environ 4 cm au-dessous de l'ombilic	Sacraux et au niveau du coccyx	Organes sexuels
6. Globalité du corps (fondamental)	Ombilic		Tous les organes

Dans cette unité, la sophrologie a proposé, à partir des années 1990, des séquences ou étapes d'activations suivant cinq régions corporelles – ou systèmes – avant la globalité. Chaque système renvoie à une partie du corps et s'appuierait sur des bases neurophysiologiques et anatomiques résumées dans le **tableau 1.1** :

- Pour chaque région corporelle, il est proposé un « espace d'interaction » ou « point d'intégration », sorte de point d'ancrage ou résumé de l'ensemble de la région corporelle. Lors de certains entraînements, la présence attentive sur ces points vise à intégrer l'ensemble de la région corporelle. Il s'agit aussi d'un moyen facilitateur de concentration qui peut être amplifié par le placement des doigts sur chaque point, successivement.
- Le découpage en systèmes peut être rapproché des différentes paires de nerfs spinaux avec : les douze paires de nerfs crâniens (1<sup>er</sup> système), huit cervicaux (2<sup>e</sup> système), douze thoraciques (3<sup>e</sup> système), cinq lombaires (4<sup>e</sup> système), cinq sacraux et une paire au niveau du coccyx (5<sup>e</sup> système).
- À chaque système sont associés un ou plusieurs organes vitaux (**tableau 1.1**).

## Technique clé n° 1 : technique de base vivantielle par les cinq systèmes (P. Gautier)

Il s'agit d'activer l'expérience du corps vécu, avec une acuité nouvelle et un impact profond. Ce vécu intégré est facilité par l'accès préalable à un niveau de conscience modifié.

Nous vivons la présence du corps tel qu'il est, dans une expérience phénoménologique, avec un regard neuf : un retour émotionnel au corps que nous sommes, sans filtre, sans jugement, sans attente ni effort, si ce n'est l'attention renouvelée à l'expérience, pour cette technique, aux sensations, au corps, instant après instant. Il s'agit de se placer à chaque fois, à chaque séance, dans « l'esprit du débutant » (S. Suzuki) : rester ouvert, réceptif et curieux, simplement, sans prise de tête !

Plus simple à dire qu'à faire. Les « sorties » de l'attention sont normales : au départ, il est très fréquent d'avoir des pensées distractives, souvent qualifiées de parasites. Mais peu importe : la répétition de l'expérience mène progressivement à une transformation de la conscience. L'attention, la concentration s'exercent par l'entraînement, avec bienveillance. Et il s'agit aussi d'apprendre à être « simplement » présent, de vivre ce qui est, en se fichant d'un quelconque résultat !

### Fiche

## La technique de base vivantielle par les cinq systèmes

### Indications

Au début de tous les exercices de sophrologie, la technique ou **sophronisation de base vivantielle** (SBV) est ainsi avant tout une prise de conscience renouvelée du corps vivant que nous sommes, simplement dans l'accueil des sensations, telle qu'elles sont.

Elle permet, sans le rechercher, de mettre entre parenthèses les éventuelles ruminations ou projections anxieuses et peut devenir une véritable hygiène quotidienne, base d'une conscience plus sereine et harmonieuse.

### Protocole

Debout, ou, notamment dans les premières expériences, en posture assise tonique.

Assis, bassin un peu avancé, dos non appuyé un peu redressé, épaules légèrement tirées vers l'arrière tout en restant basses. Mains posées sur les cuisses. Cuisses, jambes et pieds en angles droits.

Accueillir chaque partie du corps en conscience de la tête aux pieds en terminant par la perception de la globalité du corps.

Chaque étape peut durer une (séance rapide) à plusieurs respirations, par exemple trois à cinq respirations lentes.

### 1<sup>re</sup> étape

Apprécier la position de la tête, le tonus des muscles du visage. Accueillir les sensations au niveau du front, des tempes, sourcils, la petite zone entre les yeux, des paupières et des yeux,

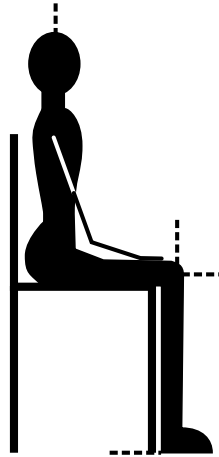


Figure 1.1. Posture tonique.

Source : P. Gautier, *Découvrir la sophrologie*, InterÉditions, 2011.

des petits muscles autour des yeux, du nez, des joues (l'intérieur et l'extérieur), des mâchoires, des lèvres, de la bouche et de la langue, les sensations au niveau des oreilles, du cuir chevelu. L'ensemble de la tête et du visage.

#### *2<sup>e</sup> étape*

Accueillir les sensations du cou, de la nuque et des épaules, des bras, coudes, avant-bras, poignets et mains (dessus, paumes) jusqu'au bout de chaque doigt. Les sensations globales du cou et des membres supérieurs.

#### *3<sup>e</sup> étape*

Les sensations au niveau du thorax : le haut du dos, les côtés, la poitrine. Les sensations au niveau de la peau, les sensations internes. Les mouvements.

#### *4<sup>e</sup> étape*

Sensations au niveau du creux du dos, la région lombaire, des flancs, du ventre, de tout l'abdomen (ici, partie entre le thorax, délimité par les côtes et le bassin). Constat des mouvements, tels qu'ils sont, en particulier au niveau du ventre : sensation de la respiration, simplement telle qu'elle est (placement, mouvements, toutes les sensations).

#### *5<sup>e</sup> étape*

Accueillir les sensations du bassin avec les muscles fessiers, ceux du périnée, le bas-ventre. Les sensations des membres inférieurs, du dessus des pieds, dessous des pieds, jusqu'au bout de chaque orteil. Tout le bas du corps (à chaque fois, globaliser l'étape, éventuellement en portant une partie de l'attention au point d'intégration).

#### *6<sup>e</sup> étape, la globalité*

Perception renouvelée de l'ensemble du corps, du sommet de la tête, jusqu'aux pieds. Pour être complète, l'expérience est finalement volontiers renforcée par une douce tension du

corps, synchronisée avec la respiration (il peut s'agir de s'étirer en bâillant tout en restant attentif aux variations au niveau du corps).

### **Intégrer et finaliser la pratique<sup>1</sup>**

*Pause profonde (« phronique ») de totalisation (ou « d'intégration » si d'autres techniques sont proposées ensuite)*

Dans une posture volontiers plus relâchée, assis au fond du siège, toujours les yeux fermés, rester quelques secondes à apprécier, à intégrer l'expérience dans le silence, dans un état de réceptivité vigile.

#### *Dynamisation des capacités*

Telles la confiance en soi, l'harmonie physique et mentale, puis la capacité d'espoir pour une vie pleine de sens (nous proposons l'abréviation mnémotechnique « CHE »), ou toutes autres capacités au choix des personnes<sup>2</sup>. Cela synchronisé sur quelques respirations (une respiration par capacité par exemple).

#### *Fin de pratique (« désophronisation »)*

Préparation mentale, plusieurs inspirations amples, mobilisation des extrémités, puis de tout le corps, étirements, bâillements éventuels, avant l'ouverture des yeux.

Phéno-description écrite et/ou orale : expression des sensations, émotions, sentiments éprouvés.

## **1<sup>er</sup> exemple de terpnos logos de la SBV**

« Assis dans la position de votre choix, vous prenez le temps d'effectuer librement quelques mouvements... Vous prenez conscience de votre environnement...

Les yeux ouverts, présence des contacts, appuis, des mouvements, de la respiration, de toutes les sensations...

(Vous pouvez privilégier une posture tonique et confortable : paumes des mains sur les cuisses, pieds à plat au sol, tête droite, axe vertébral redressé, dans le juste tonus, pour vous...)

Si vous le décidez, vous fermez les yeux... Vous vous centrez davantage sur vous-même, dans l'accueil de toutes les sensations... À tout moment, vous prenez la liberté d'adapter les propositions...

.....

1. Cette étape finale ou « pause profonde de totalisation » est commune à toutes les techniques et méthodes fondamentales.  
2. En lien avec les travaux d'Amy Cuddy et ses collaborateurs (2016) démontrant l'impact de la posture sur le sentiment de confiance (et objectivement sur les hormones circulantes), nous proposons volontiers d'adopter alors la posture tonique. Voir son livre *Presence : Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges*.