

AIDE-MÉMOIRE

# **Sophrologie**



Nathalie **Baste**

AIDE-MÉMOIRE  
**Sophrologie**

2<sup>e</sup> édition

Préface de  
Antoine Bioy

**DUNOD**

Le pictogramme qui figure ci-contre 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.

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

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).



© Dunod, 2020  
2014 pour la première édition  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-078841-5

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.

## Remerciements

**J**E REMERCIE Antoine Bioy qui me fait l'honneur et le plaisir de rédiger la préface de cet Aide-Mémoire. Il en fut l'origine, il sut m'encourager et me stimuler dans le difficile exercice de l'écriture. Il reste auprès de moi avec tact, délicatesse, pertinence et exigence. Nous partageons le même désir de vouloir aider ces personnes qui s'adressent à nous dans leur souffrance, la même envie de transmettre aux étudiants et aux professionnels la connaissance et la pratique de ces méthodes de soins. Puissent la bienveillance et l'amitié nous porter encore longtemps !

Je remercie Virginie Catoni et Jean Henriet qui m'accueillent avec gentillesse et générosité dans cette grande maison des éditions Dunod. Ils furent patients et m'accordèrent le temps de l'écriture, leur présence fut source d'apaisement et d'encouragement.

Je remercie Christian Epanya qui apporte tout son talent à l'illustration de cet ouvrage

Je remercie mes professeurs, Alain Ferrant, Nathalie Dumet, Albert Ciccone, René Roussillon en psychologie, Alain Gonard, Bernard Jeanroy et Alain Donnars en sophrologie.

Je remercie Malou Navez, Béatrice Pallot-Prades, Patricia Peyrard, François Lang, Pascal Cathébras, Bernard Laurent, Thierry Thomas du CHU de Saint-Étienne.

Je remercie Chantal Artinian.



# Sommaire

<i>Remerciements</i>	V
<i>Préface</i>	XII
<i>Introduction</i>	1

## PREMIÈRE PARTIE

### LES CONCEPTS FONDAMENTAUX

<b>1</b> Définition : La relaxation	7
<b>2</b> Définition : La sophrologie	10
<b>3</b> Le fondateur : Alfonso Caycedo (1932-2017)	12
<b>4</b> Racines : La préhistoire ou de la médecine grecque à la médecine perse, en passant par le christianisme	15
<b>5</b> Racines : L'histoire ou de Heinroth à J.-M Charcot et P. Janet	20
<b>6</b> Sigmund Freud et l'hypnose	28
<b>7</b> L'époque actuelle : le renouveau de l'hypnose, la relaxation, la sophrologie	34
<b>8</b> Racines : La phénoménologie	36

<b>9</b>	Les principes fondamentaux : La conscience	39
<b>10</b>	Les principes fondamentaux : Le schéma corporel comme réalité vécue	42
<b>11</b>	Les principes fondamentaux : Le principe d'action positive	45
<b>12</b>	Les principes fondamentaux : La réalité objective	46
<b>13</b>	Les principes fondamentaux : L'alliance sophronique	48
<b>14</b>	Les principes fondamentaux : Le terpnos logos	53
<b>15</b>	Les principes fondamentaux : La vivance	55
<b>16</b>	Les principes fondamentaux : La théorie des cinq systèmes	57
<b>17</b>	Caractéristiques des pratiques : Les séances individuelles, les séances groupales	59

## DEUXIÈME PARTIE

### ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES

<b>18</b>	La respiration	71
<b>19</b>	Première technique clé : Sophronisation de base	74
<b>20</b>	Deuxième technique clé : Sophro-Déplacement du Négatif	80
<b>21</b>	Troisième technique clé : Sophro-Acceptation Vitale	83
<b>22</b>	La relaxation dynamique	85
<b>23</b>	La relaxation dynamique du premier degré : Vivance du corps-corporalité	89
<b>24</b>	La relaxation dynamique du premier degré, première partie : Sophro-attention (R.D. 1A)	92
<b>25</b>	La relaxation dynamique du premier degré, deuxième partie : Méditation sophronique (R.D. 1B)	107
<b>26</b>	Les techniques de présentation	122

<b>27</b>	Les techniques d'activation intra-sophonique (TAIS)	125
<b>28</b>	Technique de présentation n° 1 : Sophro-Respiration-Synchronique	128
<b>29</b>	Technique de présentation n° 2 : Vivance phronique de la respiration activée par le Kafa	130
<b>30</b>	Technique de présentation n° 3 : Sophro-Présence Immédiate	132
<b>31</b>	Technique de présentation n° 4 : Sophro-Attention et Sophro-Concentration	134
<b>32</b>	Technique de présentation n° 5 : Sophro-Substitution-Sensorielle	136
<b>33</b>	La relaxation dynamique du deuxième degré : Vivance de l'esprit	138
<b>34</b>	La relaxation contemplative (R.D. 2A)	141
<b>35</b>	Développement des organes des sens. Naissance d'un souhait (R.D. 2B)	149
<b>36</b>	Les techniques de futurisation	153
<b>37</b>	Technique de futurisation n° 1 : Sophro-Acceptation Progressive (SAP)	154
<b>38</b>	Technique de futurisation n° 2 : Sophro-Correction Sérielle (SCS)	157
<b>39</b>	Technique de futurisation n° 3 : Sophro-Programmation Future (SPF)	160
<b>40</b>	Technique de futurisation n° 4 : Sophro-Stimulation Projective (SSP)	162
<b>41</b>	Troisième degré de la relaxation dynamique (R.D. 3) : Rencontre du corps et de l'esprit	164
<b>42</b>	La relaxation dynamique du troisième degré (R.D. 3A)	169
<b>43</b>	La relaxation dynamique du troisième degré (R.D. 3B)	172
<b>44</b>	Les techniques de prétérisation	173
<b>45</b>	Technique de prétérisation n° 1 : Sophro-Mnésie Libre ou Sophro-Mnésie Positive Simple	174
<b>46</b>	Technique de prétérisation n° 2 : Sophro-Mnésie Senso-Perceptive	176

<b>47</b>	Technique de prétérisation n°3 : Sophro-Substitution mnésique	178
<b>48</b>	La relaxation dynamique du quatrième degré (R.D. 4) : Vivance phronique des valeurs et constitution de la région phronique	180
<b>49</b>	La pratique de la R.D. 4	183
<b>50</b>	La relaxation dynamique du cinquième degré : L'énergie phronique	186

### TROISIÈME PARTIE

#### DE L'ESPACE DE L'IMAGINAIRE AUX APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES

<b>51</b>	Les représentations du corps	193
<b>52</b>	Sophrologie et stress	197
<b>53</b>	Sophrologie et troubles anxieux	202
<b>54</b>	Sophrologie et dépression	206
<b>55</b>	Sophrologie et préparation à la naissance, préparation à la maternité	209
<b>56</b>	Sophrologie et procréation médicalement assistée (PMA)	219
<b>57</b>	Sophrologie à l'école	225
<b>58</b>	Sophrologie et sport	231
<b>59</b>	Sophrologie et douleur chronique	235
<b>60</b>	Sophrologie et soins infirmiers	241
<b>61</b>	Sophrologie et acouphènes	252
<b>62</b>	Sophrologie et addictions	257
<b>63</b>	Sophrologie et personnes âgées	261
<b>64</b>	Sophrologie au travail : les troubles musculo-squelettiques (TMS)	267
<b>65</b>	Sophrologie et cancer	270

<b>66</b> Sophrologie et soins palliatifs	275
<b>67</b> Constructions des séances de sophrologie	281
<b>68</b> Exemples de terpnos logos	296
<i>Conclusion</i>	302
<i>Bibliographie</i>	303
<i>R.E.S.P.I.R.E</i>	306
<i>Références pratiques et scientifiques</i>	307
<i>Table des matières</i>	311

## Préface

**L**A PREMIÈRE FOIS que Nathalie Baste m'a demandé d'intervenir dans le cycle de formation autour de la sophrologie qu'elle coordonne à Saint-Étienne, sa proposition m'a plongé dans une certaine perplexité. Pour le praticien de l'hypnose que je suis, je me demandais quelle place j'allais pouvoir prendre dans un cycle de pratique autour d'un thème qui ne m'était pas familier. Bien sûr que je connaissais le lien de parenté historique mais aussi technique entre ces deux pratiques cousines. Mais n'ayant jamais eu l'occasion de faire l'expérience d'une séance de sophrologie, ni parcouru un ouvrage autour de ce thème (deux lacunes comblées depuis), je m'inquiétais du décalage qu'il pourrait y avoir entre ce qui était attendu et ce que je pouvais réellement proposer. Comme de bien entendu, l'expérience fut mutuellement profitable. Elle m'a permis de pouvoir mieux cerner à la fois en quoi consistait la sophrologie, mais aussi ce qui pouvait, par certains aspects, la différencier de la pratique de l'hypnose.

Pour autant, il me semble que ce qui constitue la richesse de l'une et l'autre des approches est précisément ce qui les réunit : la dimension psychocorporelle, qui interroge le dialogue du corps et de l'esprit (pour reprendre l'expression de Pascal-Henri Keller), et qui dessine une dynamique relationnelle très singulière. Et cette dimension relationnelle, les conditions de sa naissance et son évolution, est particulièrement importante. En effet, sans nier l'importance de la technique dans les approches en santé, pour autant les recherches portant sur l'évaluation

des méthodes thérapeutiques montrent combien l'alliance thérapeutique, les variables intra- et interindividuelles et la notion de cadre possèdent une influence sur les leviers du changement. Autrement dit, ce qui est souligné sont les facteurs qui prennent place et interagissent au cours de la rencontre avec l'autre, et qui transcendent la technique en tant que telle. Cette dernière est à connaître et maîtriser, mais elle doit aussi être transcendée pour laisser place « au reste ».

Il me semble que l'un des intérêts de cet ouvrage proposé par Nathalie Baste est qu'il recontextualise la pratique de la sophrologie : dans une histoire, dans un cadre méthodologique, selon différents contextes professionnels. Il s'agit sans nul doute d'y voir une invitation à continuellement penser l'approche mise à l'œuvre en fonction du contexte, et de sa pertinence au regard d'une situation, d'une demande, et de la personne qui est porteuse de cette demande. Et cela ne saurait être une démarche totalement intuitive : cette réflexion s'appuie sur une solide formation – et cet ouvrage y contribue –, sur un accompagnement à la pratique au moins dans les premiers temps (superviseur...) et enfin sur des lectures et des étapes de formation continue. L'ensemble prenant bien sûr corps dans un intérêt et une curiosité pour une pratique clinique et son enseignement dans la rencontre avec l'autre.

C'est ce travail de contextualisation qui permet de saisir le sens de l'approche offerte par la sophrologie, que Nathalie Baste situe dès l'introduction comme une méthode moderne en ce sens qu'elle épouse l'air du temps, les codes sociaux et culturels où elle se déploie, ceux de notre société actuelle. Ce qui autorise certainement de la voir ainsi est qu'elle obéit à une double démarche : à la fois complémentariste (au sens de Devereux) et intégrative. En effet, elle se pense dans le champ de la santé comme l'une des mailles ayant à la fois un pied dans la prévention et l'autre dans le soin actif, ceci en complément d'autres disciplines. Et ainsi mettre en évidence ce qui ne peut faire effet que dans ce grand tissu des approches complémentaires, tout en étant commune à chacune d'elle : la dimension de la présence à l'autre, dans un cadre dévolu à cette rencontre singulière autour de l'objet « santé ».

On saisit là en quoi la sophrologie, d'apparence d'autant plus simple que Nathalie Baste a opté pour un texte pédagogique, pose en fait à sa façon des questions d'une étonnante complexité et modernité. Certaines

de ces questions trouvent quelques réponses ici et les autres attendent l'éclairage que chaque lecteur et les recherches actuelles voudront bien lui donner.

Antoine Bioy  
Professeur des Universités (Paris 8), Responsable scientifique du centre  
de formation et d'étude en hypnose Ipnosia, Conseiller scientifique  
auprès de l'UNESCO et de la Fondation de France, Conseiller éditorial et  
scientifique de la revue *Transe* (Dunod)

## Introduction

**L**A SOPHROLOGIE A VU LE JOUR au début des années soixante, héritière de toute une série de méthodes, de mouvements d'idées, de pensées et de concepts. Très fortement imprégnée par des siècles voire des millénaires de pratiques telles que le yoga, le bouddhisme tibétain et le zen japonais, mais aussi l'hypnose, l'hypnose éricksonienne et le training autogène de Schultz, elle émerge, avance et s'épanouit depuis plus de cinquante ans. Elle puise également ses sources dans l'idéalisme platonicien et la phénoménologie de E. Husserl, M. Heidegger et L. Binswanger.

La sophrologie est aujourd'hui plurielle. Basée sur les enseignements d'Alfonso Caycedo, les praticiens apprennent la méthode, s'en emparent, parfois la revisitent en fonction de leur personnalité et de leurs pratiques professionnelles. Cela fait de la sophrologie une méthode particulièrement intéressante et créatrice en ce qui concerne les champs aussi variés que ceux de la thérapie au sens le plus large du terme, de la prophylaxie, de la pédagogie ou ceux du social. Elle fait partie de ce champ des méthodes psychocorporelles qui apportent une réponse pertinente aux problèmes actuels, aux souffrances contemporaines.

Cet Aide-Mémoire se propose de synthétiser en trois grandes parties, les notions essentielles de la sophrologie, en partant des concepts généraux jusqu'aux applications thérapeutiques et en présentant les principes méthodologiques.

Nous verrons d'où nous venons pour mieux comprendre ce que nous faisons aujourd'hui et pour mieux en saisir la finalité et le sens. En effet la sophrologie s'inscrit dans un parcours et un positionnement

professionnels en réponse à des demandes de nos contemporains. Elle intéresse les professions médicales, paramédicales et les psychologues et s'adapte à tous leurs champs d'activité. Elle permet une relation particulière et privilégiée de sujet à sujet.

C'est ainsi qu'elle apporte une réponse tout à fait adaptée aux questionnements et aux souffrances actuelles, pratiquée en séances individuelles ou groupales. Elle répond aux préoccupations liées à des problèmes médicaux, chirurgicaux ou obstétricaux, à titre prophylactique et dans le parcours de soins. Elle peut procéder d'une véritable méthode d'entraînement en ce qui concerne les études (de la maternelle à l'enseignement supérieur), la préparation aux examens, le sport (de la pratique de bien-être jusqu'aux compétitions), la prévention de certains maux liés à la pratique musicale et au large champ du travail (les troubles somatiques, le stress...) La sophrologie, pratiquée par des médecins ou des psychologues, est entrée dans le domaine des psychothérapies où elle apporte une prise en compte du corps immédiate et visible pour les patients, c'est à ce titre que l'on peut comprendre la sophrologie comme une méthode psychocorporelle.

Ainsi la sophrologie, attachée à ses racines, ancrée dans le présent et tournée vers l'avenir, représente-elle une méthode de prise en compte de l'homme dans le monde actuel, avec ses difficultés et ses souffrances, une méthode d'épanouissement de la personnalité, de connaissance de soi-même, des autres et du monde.

### **Vers une sophrologie plurielle ou plus intégrative ?**

La sophrologie possède des fondements à la fois théoriques et pratiques. Du fait de son fondateur (voir chapitre 3), ses conceptions et ses enseignements, elle comporte un champ extrêmement riche. C'est en ce sens que nous parlons de sophrologie plurielle qui, pensée et pratiquée par des professionnels qui possèdent chacun leur vision et leur pratique singulière, apporte son originalité au plus près de ce dont le patient a besoin.

Une sophrologie plurielle signifie donc une sophrologie riche de diverses pratiques, points de vue et champs de compétence des praticiens et des patients, chacun venant activer ses propres capacités.

De surcroît, la sophrologie vient intégrer à l'intérieur de son propre champ, des mouvements très variés et qui partent tous dans le même sens, celui de ses objectifs et de ses valeurs. En effet, depuis les débuts et les fondements de la sophrologie en 1960, celle-ci s'est enrichie et a intégré peu à peu différents mouvements de pensées et différentes pratiques pour être au plus près des besoins des patients, des sujets en demande.

Peu à peu, la sophrologie a intégré la dimension de soin au cœur de ses pratiques. Il s'agit d'un soin que le sophrologue dispense au sujet et que, dans un deuxième temps, celui-ci s'auto-dispensera. La sophrologie est une façon de prendre soin de soi de manière préventive. Elle s'inscrit dans une dimension curative dans le sens où elle s'ajoute à d'autres soins, d'autres thérapeutiques en cas de survenue d'une maladie.

C'est en ce sens que la sophrologie s'intègre de façon complémentaire et jamais alternative à toutes les propositions médicales et paramédicales qui sont faites aux patients atteints de pathologies diverses.

Dans le cas des maladies somatiques, la sophrologie s'intègre aux soins, permet une meilleure observance thérapeutique et remet le sujet à une place où il peut redevenir acteur de sa problématique de santé. Il devient actif et moins anxieux. Cela est particulièrement intéressant de nos jours où le patient doit être informé de son diagnostic et des propositions thérapeutiques qui lui sont faites ainsi que des choix qu'il doit parfois faire.

Dans le cas des pathologies chroniques, la sophrologie donne aux patients toute une série de clés pour apprendre à faire face aux problèmes variés soulevés par la maladie et ses répercussions. Cela se voit régulièrement dans les douleurs chroniques, les maladies médicalement non expliquées, les rhumatismes inflammatoires chroniques, le diabète... La sophrologie apporte une aide face aux cancers en apprenant à gérer les gênes occasionnées par la maladie et ses traitements et également pour la période de « l'après-cancer » où un certain nombre de patients se trouvent en souffrance et ont besoin d'un soutien.

La sophrologie s'intègre complètement dans le traitement des troubles psychiques ou psychiatriques.

Concernant les troubles psychiques, elle permet d'acquérir plusieurs sortes d'outils pour gérer les souffrances ou difficultés d'un quotidien devenu trop pesant, stressant ou anxiogène. Pour les pathologies psychiatriques, elle doit être proposée par des praticiens, psychiatres, psychologues ou paramédicaux qui connaissent bien les processus psychiques et leurs dysfonctionnements.

La sophrologie, plurielle par son essence même est donc intégrative car elle utilise toute une série de méthodes et de techniques, d'exercices qui se conjuguent, s'harmonisent et apportent un mieux-être ainsi qu'une bienveillance envers soi-même, son entourage et l'ensemble du monde.

# Première partie

## Les concepts fondamentaux

<b>1</b>	Définition : La relaxation.....	7
<b>2</b>	Définition : La sophrologie.....	10
<b>3</b>	Le fondateur : Alfonso Caycedo (1932-2017).....	12
<b>4</b>	Racines : La préhistoire ou de la médecine grecque à la médecine perse, en passant par le christianisme.....	15
<b>5</b>	Racines : L'histoire ou de Heinroth à J.-M Charcot et P. Janet	20
<b>6</b>	Sigmund Freud et l'hypnose.....	28
<b>7</b>	L'époque actuelle : le renouveau de l'hypnose, la relaxation, la sophrologie.....	34
<b>8</b>	Racines : La phénoménologie.....	36
<b>9</b>	Les principes fondamentaux : La conscience.....	39
<b>10</b>	Les principes fondamentaux : Le schéma corporel comme réalité vécue.....	42

<b>11</b>	Les principes fondamentaux : Le principe d'action positive .	45
<b>12</b>	Les principes fondamentaux : La réalité objective . . . . .	46
<b>13</b>	Les principes fondamentaux : L'alliance sophronique . . . . .	48
<b>14</b>	Les principes fondamentaux : Le terpnos logos . . . . .	53
<b>15</b>	Les principes fondamentaux : La vivance . . . . .	55
<b>16</b>	Les principes fondamentaux : La théorie des cinq systèmes	57
<b>17</b>	Caractéristiques des pratiques : Les séances individuelles, les séances groupales . . . . .	59

## 1

## DÉFINITION : LA RELAXATION

**D**E NOMBREUX TERMES sont employés pour définir la relaxation et le mot même de relaxation est polysémique.

Dans le langage courant, se relaxer (verbe employé à la forme pronominale) signifie se détendre, se changer les idées, s'installer dans le repos ou l'inaction. Ces propos sont fréquemment rapportés par les patients : « Il faut que je me détende, je suis beaucoup trop énervé ! », « je dois me changer les idées, penser à autre chose »... Leur hypothèse est que la détente ou la relaxation sera une réponse directe à leurs troubles, un remède à la douleur, la fatigue ou l'excès de tension. Il s'agirait donc d'une sorte de détente, à la fois psychique et physique qui diminuerait un certain tonus musculaire ou une certaine tension nerveuse.

Le mot « relaxation » est apparu dans la langue française au XIIe siècle où il signifiait « pardonner. » Ce sens a traversé les siècles et perdue dans le vocabulaire judiciaire actuel : un accusé peut être « relaxé », ce qui signifie qu'il sera remis en liberté, libéré ou non emprisonné.

Cette histoire du mot relaxation nous éclaire dans notre questionnement actuel. En effet d'un point de vue métaphorique, une séance de relaxation peut apporter au sujet une sorte de libération, libération du corps en supprimant ou atténuant les tensions neuromusculaires qui l'entravent, libération de l'esprit en travaillant sur les pensées récurrentes, les ruminations, les souvenirs, les deuils et les angoisses ou les conflits internes. Nous sommes donc d'emblée en présence des deux composantes psychique et organique qui fondent le principe de base de la relaxation et qui correspondent aux demandes, aux symptômes et aux plaintes rapportés par les sujets.

De nombreuses définitions ont été données par différents auteurs. Durand de Bousinguen propose celle-ci en 1971 :

« Les méthodes de relaxation sont essentiellement des techniques d'entraînement visant à obtenir une maîtrise de certaines fonctions corporelles et par là même, le contrôle de certains processus mentaux<sup>1</sup>. »

Les termes de « maîtrise » et de « contrôle » sont très discutables, dans la mesure où nous recherchons plutôt un certain « lâcher-prise » tout en sachant qu'il n'est possible qu'en partie. De nos jours, nous recherchons le plus possible la baisse de tonus musculaire accompagnée d'une baisse de la vigilance ou du niveau de conscience habituel.

J.H. Schultz définit la relaxation thérapeutique et en particulier son Training autogène comme « ayant essentiellement pour objet de permettre au patient d'accomplir cette déconnexion suggestive spécifique de type hypnotique par un mécanisme d'autosuggestion<sup>2</sup>. »

Cette phrase est d'une grande richesse et les termes de « déconnexion », « suggestive », « hypnotique » et « autosuggestion » apportent beaucoup d'éléments à notre propos. En effet l'état de relaxation comporte une dimension suggestive et suppose une modification de l'état et du niveau de conscience.

---

1. Durand de Bousinguen R. (1971), *La Relaxation*, Paris, PUF.

2. Schultz J.H. (1958) *Le Training Autogène*, Paris, PUF.

Jean Bergès ajoute en 1996 que « cet état proche du sommeil est une authentique déconnexion suggestive, en relation plus ou moins étroite avec un phénomène de régression<sup>1</sup>. »

Yves Ranty, en 1990 apporte une définition essentielle :

« La relaxation pourrait être considérée très simplement comme une thérapeutique apportant une détente musculaire et mentale. Cependant, comme le corps est lié à la vie psychique, il va désormais avoir son histoire, ses souvenirs, ses rancunes, ses désirs, ses dégoûts, ses angoisses fondamentales (séparation, morcellement, castration), ses images, ses symboles, ses fantasmes, ses espaces, ses temps, ses rythmes, ses sensations, ses mots et même ses rêves<sup>2</sup>. »

En résumé, nous retenons que la relaxation est une pratique psychosomatique qui consiste à induire chez le sujet, par différents procédés, un état de relâchement musculaire plus ou moins important et une modification de l'état et du niveau de la conscience plus ou moins profond dans un but thérapeutique, mais aussi prophylactique ou éducatif.

- 
1. Bergès J. (1996), *La relaxation thérapeutique chez l'enfant*, Paris, Masson.
  2. Ranty Y. (1990), *Le Training Autogène Progressif*, Paris, PUF.

## 2

## DÉFINITION : LA SOPHROLOGIE

**P**OUR COMPRENDRE LE TERME DE SOPHROLOGIE, il convient de se pencher sur ses origines qui sont multiples et sur son étymologie.

Dès le début Caycedo propose trois degrés de la relaxation dynamique.

« Cette méthode d'entraînement (...) condense en une synthèse originale certains procédés d'activation psychophysique issus de pratiques orientales. Ces techniques, rendues assimilables par les Occidentaux et dépouillées de tout contenu magique ou religieux, ont été longuement expérimentées par A. Caycedo et sélectionnées pour leur grande efficacité. Chacun des trois degrés fondamentaux de la relaxation dynamique engage à un abord singulier de l'univers personnel, en relation avec les approches orientales qui les inspirent<sup>1</sup>. »

Ainsi, la sophrologie s'inscrit dans ce courant et cette filiation des méthodes issues de l'hypnose. De plus, son caractère suggestif est

---

1. Etchelecou B. (2007), *Comprendre et pratiquer la sophrologie*, Paris, Dunod, p. 25.

particulièrement présent par l'engagement et la voix du thérapeute, extrêmement lente et qualifiée de « *terpnos logos* », nous y reviendrons très précisément.

Le mot « sophrologie » vient du grec *sos*, que l'on peut traduire par « sain », « harmonie », *phren*, par « esprit », « conscience » et *logos*, par « étude », « discours ». Ainsi, la sophrologie se veut comme l'étude de l'harmonie de l'esprit ou l'étude de l'esprit en harmonie. Elle se propose d'étudier la conscience humaine dans le but d'atteindre un certain niveau d'harmonie ; en cela elle possède un versant éducatif, un versant prophylactique et un versant thérapeutique. Ces trois versants sont toujours très pertinents en ce qui concerne le travail que nous effectuons aujourd'hui en réponse aux demandes des personnes demandeuses de séances de sophrologie. Cela concerne aussi bien des séances de bien-être, de gestion du stress, de gestion de problèmes de la vie quotidienne (personnelle ou professionnelle) que des séances liées à des problèmes de santé et à des troubles somatiques ou psychiques.

La sophrologie comporte plusieurs niveaux d'expérimentation et présente cette particularité de se pratiquer dans différentes positions (debout, assis et allongé) et de façon immobile ou en mouvement. Le premier principe de la sophrologie est de s'installer dans un état « sophro-liminal » ou « sophronique » qui est identique, d'un point de vue neurophysiologique, aux états de relaxation obtenus par une autre méthode. Le deuxième principe est d'effectuer, dans ce niveau de conscience sophronique, des exercices de visualisation répondant à des nécessités thérapeutiques ciblées : sophro-acceptation-progressive pour envisager autrement un événement douloureux ou difficile, sophro-substitution-sensorielle, dans un but analgésique où l'on se propose de remplacer une sensation par une autre (douleur par chaleur ou fraîcheur). Nous utilisons pour cela les images ou les métaphores apportées par le patient.

La sophrologie possède un statut particulier car elle s'inspire de différentes méthodes, d'origines diverses, mais se veut accessible au monde occidental.

## 3

## LE FONDATEUR : ALFONSE CAYCEDO (1932-2017)

L'HISTOIRE DE LA SOPHROLOGIE est liée à son fondateur, Alfonse Caycedo, neuropsychiatre et professeur de psychiatrie à l'Université de Barcelone, qui pose les fondements, en 1959 à Madrid, de la Société d'Hypnose clinique et en 1960 ceux de la Société de Sophrologie Médicale.

L'histoire de la sophrologie est intimement liée à celle de son fondateur. Caycedo nous a quittés le 11 septembre 2017 à l'âge de 84 ans. Né en Colombie, il fait ses études de médecine en Espagne et devient neuropsychiatre à une époque où ces deux disciplines étaient intimement liées. Cette parenté a laissé son empreinte sur les fondements de la sophrologie. Aujourd'hui, les hypothèses faites par Caycedo en 1960-1980 ont été validées par les neurosciences et l'utilisation de l'IRM fonctionnelle. En effet, les bases de la sophrologie, comme celles de l'hypnose ou d'autres méthodes de relaxation, reposent sur les recherches et méthodologies issues des neurosciences. Elles s'appuient également