

2017

Extrait du mémoire

L'apport de la Sophrologie dans la Sclérose en plaques.

Travail de fin d'études en vue de l'obtention du titre de

Gradué en Kinésithérapie

présenté par **Christian Ernotte**

en 1992/1993

à l'Ecole Provinciale Supérieure de Kinésithérapie et d'Ergothérapie.

CHAPITRE 6 : LA SOPHROLOGIE

6.A.DEFINITION :

Le terme " Sophrologie " a donné lieu à différentes définitions selon les auteurs.

Quelques exemples :

1) " La sophrologie est une science, ou une école scientifique qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens physiques, chimiques ou psychologiques pouvant la modifier, dans un but thérapeutique, prophylactique ou pédagogique, en médecine. "

Cette définition a été donnée par son fondateur le professeur A. CAYCEDO.

2) " Doctrine visant à assurer l'harmonie de la conscience et reposant sur des techniques de relaxation simple, issues de la pratique hypnotique et des techniques de relaxation dynamique, inspirées de philosophies orientales. "

Nous pourrions en citer encore beaucoup d'autres, mais l'essentiel et la meilleure façon de savoir ce qu'elle est vraiment, c'est de la vivre, de l'expérimenter.

-
- 1) Tiré du livre du Dr. H. BOON, Dr. Y. DAVROU, J.-C. MACQUET " La sophrologie, une révolution en psychologie pédagogie, médecine ? ". Editions Retz poche, 1989, P.36.
 - 2) Larousse Grand dictionnaire de la psychologie, Ed. Paris 1991, P.742.

6.8. ORIGINE DE LA SOPHROLOGIE :

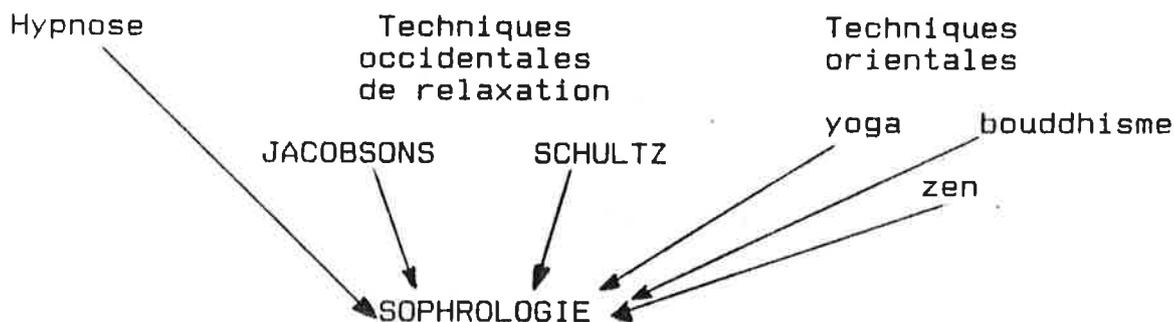
C'est Alphonso CAYCEDO, jeune médecin colombien d'origine espagnole qui fonda en 1960 une nouvelle école scientifique, la " Sophrologie ".

L'originalité de cette méthode réside dans la diversité de ses techniques et de la facilité de leur applications.

Elle insère harmonieusement certains aspects de la philosophie orientale aux différentes techniques et à la culture occidentale.

De plus, qu'on le reconnaisse ou non, elle est née de et dans l'hypnose, au même titre d'ailleurs que les méthodes de relaxation (H. BOON).

Ci-dessous sont représentés sous forme de schéma récapitulatif les différents courants dont elle est issue.



6.8.1. DESCRIPTION DES DIFFERENTES TECHNIQUES

(dont elle est issue)

1.a. L'hypnose :

Technique thérapeutique suggestive dont CAYCEDO s'est inspiré. L'hypnose est une thérapie difficile à appliquer, fatigante pour l'hypnotiseur.

Elle implique une relation de dépendance et soumission du sujet vis-à-vis de l'opérateur.

Le sujet est plongé dans un état second et cet état s'accompagne de toute une série de phénomènes qui vont de la sensation d'engourdissement et de somnolence aux hallucinations visuelles et auditives, etc. Ses succès sont parfois réels, mais souvent peu durables.

6.B.2. LA PHENOMENOLOGIE :

6.B.2.a. Qu'est-ce que la phénoménologie ?

Selon Edmund HUSSERL, son fondateur, elle ne se définit pas, elle s'exerce.

C'est une manière de voir, de regarder, d'appréhender ce qui se présente à nous.

Par conséquent, la phénoménologie peut être considérée comme l'étude des phénomènes, c'est-à-dire ce qui apparaît, ou autrement dit, de ce qui est donné.

La tâche primordiale de la phénoménologie sera de décrire les choses telles qu'elles se présentent à nous, sans porter de jugement.

Il s'agit d'une méthode de travail, d'une façon de raisonner et non d'une thérapie.

" (1) CAYCEDO fut séduit par la phénoménologie ; il l'adopta, l'approfondit et créa sa propre approche de la sophrologie fondée sur :

- * le retour au phénomène,
- * la suspension du jugement,
- * la mise entre parenthèses du phénomène,
- * l'étude de l'historicité et de la réalité du phénomène lui-même.

6.B.2.b. Exemple :

Beaucoup de personnes ressentent des picotements, notamment au niveau des mains lors d'une séance de relaxation.

Au lieu d'expliquer directement ce phénomène par des déductions physiologiques, tels que : dilatation des vaisseaux de la peau, etc ; CAYCEDO revient au phénomène lui-même (picotement) et l'étudie sous toutes ses formes.

Il prend compte de la physiologie, la philosophie, la personnalité du sujet et tous les autres facteurs susceptibles d'influencer le phénomène.

C'est seulement lorsque mille personnes auront ressenti ce phénomène et qu'il aura été procédé à une étude objective (scientifique, statistique, etc.), qu'il sera possible de porter, formuler un jugement :

les picotements sont bien le fait de la relaxation. Il est important de comprendre ce point car au cours de ce mémoire nous constaterons des phénomènes mais en aucun cas nous ne porterons de jugements."

(1). "La sophrologie" Dr H. BOON, Dr Y. Davrou, J.-C. Macquet éd. Retz poche 89 - p.37

1.b. Techniques occidentales :

Les méthodes de relaxation répondent à une conception beaucoup moins directive que l'hypnose.

La méthode de JACOBSON que l'on pourrait qualifier d'anti hypnotique, est née là où l'hypnose est toujours appliquée, dans les pays anglo-saxons.

Cette méthode apprend à reconnaître les tensions musculaires résultant de tensions émotionnelles ou physiques et à les relâcher, c'est-à-dire à obtenir un meilleur contrôle de soi-même et de ses sensations musculaires.

La méthode de relaxation du Training autogène de SCHULTZ, méthode d'auto-hypnose est surtout pratiquée là où l'hypnose était culturellement rejeté en France principalement.

Dans cette méthode, le sujet est dans un état de déconnexion organismique proche de l'état hypnotique.

1.c. Techniques orientales :

Il ne s'agit pas à proprement parler de techniques mais de méthodes parfaitement structurées, d'une prise de conscience qui permet au sujet de prendre contact directement avec son univers intérieur.

Ce que CAYCEDO a appelé relaxation dynamique et qui se divise en trois degrés :

Le premier degré :

Réalise une approche particulière des techniques de yoga hindou (dénommé également " relaxation dynamique conconcentrative ").

Le second degré :

Est basé sur les techniques bouddhistes (dénommé " relaxation dynamique contemplative ").

Le troisième degré :

S'inspire essentiellement des techniques du Zen japonais (dénommé " relaxation dynamique médiative ").

De même lorsqu'on prend en compte la dimension qui concerne la relation entre le sophroniseur et le sophronisé, CAYCEDO ne parle plus de " transfert " comme dans le langage psychanalytique, ni de " relation de dominant à dominé ", dans l'hypnose, il crée le terme " alliance ".

Il constate qu'il y a simplement deux personnes temporairement alliées et ne cherche pas à expliquer a priori cette alliance ou à la juger.

En sophrologie, on ne nie rien, on ne rejette les théories d'aucune école, mais on n'en accepte aucune sans vérification préalable.

6.B.2.c. LA CONSCIENCE :

Comme nous l'avons déjà mentionné, la sophrologie est une école scientifique qui étudie la conscience.

Mais qu'est-ce que la conscience ?

" (2) Il n'est pas question d'entrer ici dans de polémiques existant à propos de la définition de la conscience.

Nous rappellerons simplement que ce terme vient du latin " conscientia " qui désigne une connaissance (" scientia ") qui accompagne (" con ") nos impressions et nos actions.

En d'autres termes, nous pouvons dire que la conscience est l'intégration de tous les éléments physiologiques, psychologiques et spirituels de l'individu.

CAYCEDO délimite la conscience :

* en trois niveau :

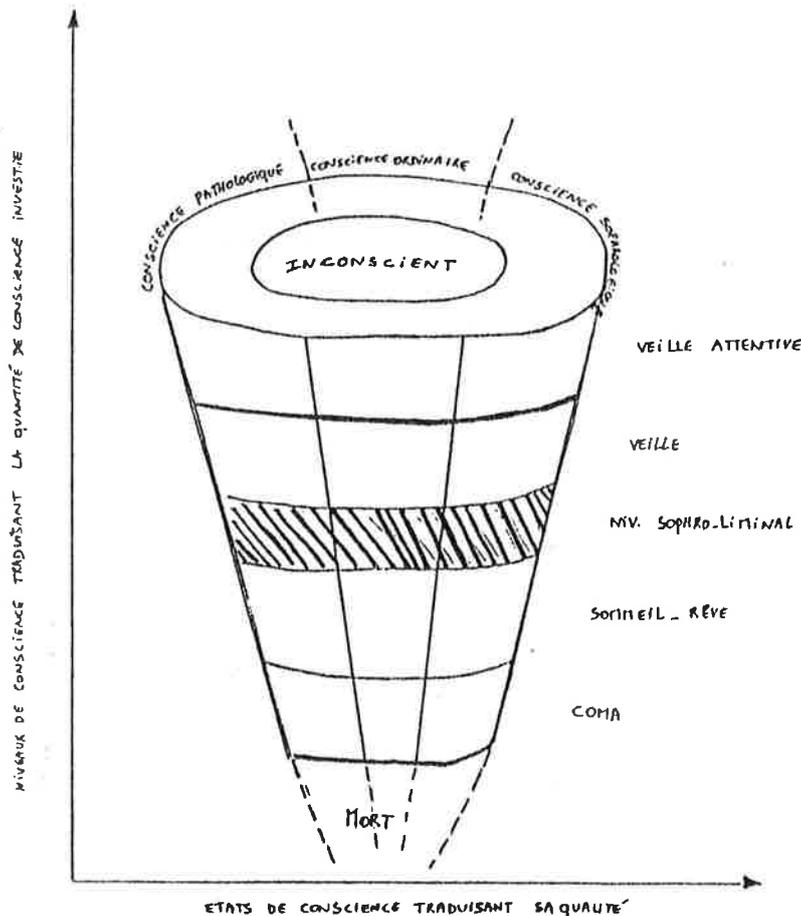
Veille, sommeil avec, entre les deux, le niveau sophro-liminal (frontières entre la veille et le sommeil que chacun d'entre nous franchit lors de l'endormissement et du réveil), ce sont des variations quantitatives représentant les passages de la veille à la mort. (voir schéma)

* en trois états :

Ordinaire, pathologique et sophronique qui ont des variations qualitatives représentant les trois possibilités existentielles fondamentales de la conscience. "

(2) " La sophrologie " Dr H. BOON, Dr Y. Davrou, J.-C. Macquet éd. Retz poche 89 - p.45

De même, " J. HUBERT (1) conçoit cet éventail sous une forme sphérique dont la partie centrale serait occupée par l'inconscient, tandis que la conscience siégerait à la superficie.



Selon CAYCEDO, L'être humain aurait trois possibilités fondamentales :

- * Rester toute sa vie dans la conscience ordinaire.
- * Evoluer dangereusement et s'installer dans la conscience pathologique.
- * Conquérir progressivement la conscience sophronique pour y demeurer de façon également transitoire ou permanente.

Bien que CAYCEDO fasse une impasse sur l'inconscient, il est bon de rappeler que pour les psychanalystes le conscient n'est intéressant que dans la mesure où il permet, justement, de prendre conscience de l'inconscient.

(1) HUBERT, M.J., sophrologue

6.B.2.d. LA SOPHRONISATION

C'est un processus qui tend à modifier les niveaux de conscience ; elle peut être dirigé par soi-même ou dirigé par un sophrologue.

Dans ce cas, elle se fait à l'aide du Terpnos Logos qui est un ton harmonieux, monocorde, monotone, qui a pour but d'aider le sujet à descendre progressivement du niveau de vigilance normale au niveau sophro-liminal (ce processus est d'ailleurs absolument naturel et connu de tous.

Qui n'a pas, en effet, somnolé en faisant la sieste ou essayé de s'autosuggestionner lorsqu'une pensée désagréable venait troubler la quiétude intérieure ?).

La sophronisation sera basée sur trois principes de CAYCEDO

- * le principe d'activation positive,
- * la réalité objective,
- * le principe du schéma corporel en tant que réalité vécue

2.d.1 PRINCIPES D'ACTIVATION POSITIVE

Si on transmet à la conscience des éléments positifs, on active les éléments positifs dans le psychisme.

Toute action positive dirigée vers la conscience, que ce soit sous forme d'images, de sensations ou même de formules et de simples mots, se représente dans le psychisme tout entier.

A l'inverse, l'activation d'éléments négatifs produit des répercussions négatives dans le psychisme.

2.d.2. PRINCIPE DE REALITE OBJECTIVE

Le sophrologue doit se rendre compte de l'état de sa propre conscience, de tenir ensuite compte de l'état de conscience de la personne (ou des personnes) qu'il entraîne par des procédés sophroniques et, enfin, du rôle qu'il joue face à son " client ", élément très important dans toute alliance sophronique.

2.d.3. LE PRINCIPE DU SCHEMA CORPOREL

Le principe désigne le fait que le schéma corporel (c'est-à-dire non seulement la représentation mais aussi le vécu que chacun a de son corps et qui lui permet non seulement de se repérer dans l'espace mais " d'être au monde ") s'intègre peu à peu à la conscience, en renforçant les structures de celle-ci et en élargissant son champs perceptif et même affectif.

Les méthodes sophroniques permettent de vivre le schéma corporel comme une réalité et non comme une chose vaguement perçue à l'occasion, par exemple, d'une sensation douloureuse

6.B.2.e. OJECTIFS.

* La sophrothérapie, exclusivement réservée aux thérapeutes, médecins, sages-femmes, kinésithérapeutes, infirmiers, psychologues, est une technique présentant l'avantage de reposer sur des pratiques dont le succès ou les échecs ont fait leur preuve au fil des siècles, aidant le sujet " à dominer " les sensations douloureuses et les malaises psychiques.

* La sophroprophylaxie, technique d'épanouissement de la personnalité et de prévention des états pathologiques.

* La sophropédagogie s'adresse à des sujets " sains " pour favoriser ou améliorer certains apprentissages, comme " la préparation à l'accouchement ", " la préparation aux examens ", " la préparation aux compétitions sportives ".

" En définitive, la sophrologie serait donc une manière de vivre, d'être et de penser ".

RAGER (1) affirme par là que l'harmonisation de la personne humaine est une notion philosophique et pas seulement une notion thérapeutique.

(1) RAGER, M., sophrologue bordelais spécialiste en cardiologie.

B I B L I O G R A P H I E

3. Dr. BOON H., Dr. DAVROU, Y. et MACQUET J.C., " La sophrologie, une révolution en psychologie, pédagogie, médecine ? " , Ed. Retz-poche, Paris, 1989.
 4. Dr. BOON H., Dr. DAVROU Y., " Relaxez-vous par la sophrologie " , Ed. Universitaire, J.P. Delarge, 1978.
 7. CAYCEDO, A., " L'aventure de la sophrologie " , Ed. Retz, Paris, 1979.
 8. Dr.DAVROU, Y., " La sophro-thérapie, les applications psychothérapeutiques de la sophrologie " , Ed. Retz, Paris, 1981.
 9. Dr. DAVROU Y. et MACQUET J.C., " Le guide pratique de la sophrologie " , Ed. Retz, Paris, 1978.
-

