

# La Sophrologie en 5 points.

(Compilé par F Despert Mai 2011)

## 1 – Les origines de la Sophrologie

Si l'histoire de la sophrologie est récente, par contre ses origines sont anciennes. La sophrologie est un agglomérat de différentes techniques médicales, paramédicales et yogiques ainsi que des présupposés philosophiques comme la phénoménologie. Le fondateur de la sophrologie est un neuropsychiatre colombien, le docteur Alfonso Caycedo. Il est né en 1932 à Bogota où il fait ses études. Puis il se rend en Espagne pour s'inscrire à la Faculté de médecine de Madrid. Il oriente sa carrière vers la psychiatrie, mais se révolte contre les traitements comme le coma insulinaire, les électrochocs, etc. et envisage d'abandonner la carrière médicale.

### **La sophrologie puise son origine dans les diverses religions ou philosophies évoquées ci-après :**

**Le mesmérisme :** Fritz-Anton Mesmer (1734-1815). Médecin d'origine autrichienne, il critique très tôt la médecine "officielle" qu'il estime être en retard sur les autres sciences. Il développe alors sa théorie du "fluide universel". Selon lui, une mauvaise répartition de fluide à l'intérieur du corps humain serait la cause de toutes les maladies. Une guérison passerait donc par un rééquilibrage du fluide. Après avoir utilisé l'aimant, Mesmer utilise ses mains pour transmettre le "fluide guérisseur" à ses malades. Ses travaux sont repris à Manchester par le Dr J. Braid. Il tenta d'expliquer le "magnétisme animal" par une nouvelle hypothèse de type neurophysiologique..

**La psychanalyse :** S. Freud était spécialiste des maladies nerveuses. Très tôt, son attention fut attirée par les cas de psychopathologie. Il assiste à des guérisons sous hypnose. La sophrologie est, dans un certain sens, l'héritière de la psychanalyse, notamment en ce qui concerne l'état de rêve. Il y a une certaine similitude entre l'"état de rêve" de Freud et celui de "sophroliminal" de Caycedo, le point commun étant l'hypnose, ou plutôt l'auto-hypnose.

**L'hindouisme :** L'hindouisme est l'une des religions de l'Inde. C'est en fait un véritable amalgame de différents courants de pensée. Extrêmement ancien, l'hindouisme est le résultat d'une très lente évolution du "brahmanisme ancien". Issu du védisme et du brahmanisme, l'hindouisme a repris de nombreux textes sacrés comme les Veda, les Brahmana et les Upanishad. Il ne faut pas ignorer que le but de tout hindouiste est d'être délivré du cycle karmique des renaissances et de se fondre dans l'"Absolu" cosmique universel. Divers moyens, qui sont en fait des techniques, sont employés. La concentration, la méditation, la contemplation ou l'action. Mais ce n'est pas tout: l'hindouiste pense acquérir des "pouvoirs": yantras, mantras (formules magiques) par le prânâyama (respiration rythmée). D'autres techniques permettent d'atteindre les états supérieurs: ce sont les divers types de yoga. Contrairement à ce que certains pensent, le yoga n'est pas seulement une simple relaxation, mais il vise à créer les conditions d'un "sur-homme", d'un homme para-normal. Le yoga est donc une philosophie au plein sens du terme. Sous l'influence de gourous hindous, le yoga s'est occidentalisé. La Sophrologie a aussi des bases dans le **Bouddhisme** et le **Taoïsme**.

**Le rejet de la société occidentale :** Le livre du Dr R. Abrezol intitulé *Sophrologie et Évolution, demain l'homme*, est tout d'abord un violent réquisitoire contre notre société. Tout y passe: les sciences, l'industrialisation, l'armée, la médecine conventionnelle, la pollution, l'urbanisation, les institutions, etc. Bref, une condamnation explicite de notre société. Le docteur Abrezol est né en 1931 à Lausanne (Suisse) Il obtiendra en 1957 le doctorat à la Faculté de médecine à Lausanne. A ce titre, il en ajoutera d'autres: formation en psychologie analytique, diplôme de médecine chinoise, etc.

## 2. Quelle est la pensée qui sous-tend la Sophrologie ?

La Sophrologie est basée sur une philosophie humaniste et transcendante qui aurait pour but la restructuration de la personne. Elle admet comme postulat l'unité du corps et de l'esprit. Selon les enseignements sophrologiques, en agissant sur le corps, on agit automatiquement sur l'âme et l'esprit. D'emblée on saisit l'enjeu: la sophrologie est bien plus qu'une simple relaxation.

Il y aurait, selon Thierry Loussouarn, sophrologue, trois principes importants et deux lois fondamentales :

- 1- **L'homme est un malade**, un névrosé : il est mal dans sa peau, il a une mauvaise perception de sa corporalité. Il faut donc lui apprendre à vivre dans son intimité corporelle. Une seule façon d'y parvenir: faire des exercices de relaxation dynamique, le but étant la restructuration de la personnalité.

2- **2 - Il faut "positiver" le corps.** L'élève sophrologue doit apprendre à "dynamiser le positif" tant au niveau corporel, qu'au niveau mental et spirituel. La sophrologie prétend agir sur "trois paramètres": le passé, le présent et le futur. La sophrologie prétend "positiver le passé", c'est-à-dire revivre les moments heureux du passé, ce qui "positive" le présent et on "positive" aussi le futur, ce qui serait supprimer les peurs et les angoisses.

3- **3 - Le désir de vaincre.** Le troisième principe, celui de la "réalité objective", consiste à rechercher une personnalité plus forte et surtout plus stable. Les exercices sophroniques seraient le moyen d'acquérir la maîtrise de soi, la modification des mauvais comportements et l'abandon des mauvaises habitudes. Le but premier de tout bon sophrologue est d'obtenir la libération de toutes entraves psychiques ou psychologiques. La sophrologie est, du moins dans le dernier degré, une recherche de la perfection.

Les deux "lois" sont tout aussi importantes que les "principes" :

**1 - La loi de l'entraînement.** De l'application de ladite loi dépend tout l'avenir du sophrologue, car il s'entraîne régulièrement, sa vie durant. Seul ou en groupe. La périodicité des séances d'entraînement est variable. Ce qui importe avant tout, c'est la régularité.

**2 - La loi de l'éthique.** La sophrologie étudie la conscience humaine et cherche à la régénérer, c'est-à-dire à lui redonner vie. Cette loi d'éthique est une "loi d'amour" qui se concrétise par un travail positif et par l'harmonie du corps.

### 3 - Quelles sont les méthodes et les buts de la Sophrologie?

Un long cheminement est nécessaire pour atteindre les hauts niveaux de la " conscience sophronique ". Il y a, en fait, plusieurs moyens pour parvenir à l'état de sophronisation: Le **training autogène de Schultz**. Le "training autogène" s'inspire très fortement de l'hypnose et du yoga. Il consiste à se relaxer en utilisant toutes les sensations de calme et de repos. La sensation de poids est très importante: elle est l'expression du "relâchement musculaire". Le **training autogène modifié**. C'est une variante du premier. **L'autosuggestion de Coué**. Le principe est relativement simple. Il suffit de dire du matin au soir "à tous points de vue, je vais de mieux en mieux" pour que ça aille mieux... **L'hypnose dite "médicale"**. Il faut souligner que pour la sophrologie l'hypnose "médicale" n'a jamais été abandonnée. Seul le terme a changé. Si la sophrologie ne visait que le seul but de la relaxation, il n'y aurait rien à redire. Mais, la sophrologie permettrait à l'homme d'acquérir enfin le bonheur. L'homme, s'il devient sophrologue peut devenir vraiment heureux! Il dit clairement : le bonheur s'acquiert en vertu de ses propres efforts. Le bonheur est possible, il dépend essentiellement de nous; c'est en nous que nous devons le chercher.

### 4 - Quelles sont les techniques de la Sophrologie ?

La sophrologie prétend être une relaxation. Dans un certain sens oui, car les sophrologues ont une qualité que beaucoup n'ont pas: ils savent s'arrêter! Savoir marquer un arrêt, marquer une pause n'est pas toujours facile. Les sophrologues, eux, le font. Personne ne le leur reprochera! La relaxation sophronique est une technique qui obéit à des lois et à des règles très précises. Un entraînement, voire une certaine initiation sont nécessaires pour obtenir un certain résultat.

**Une technique respiratoire :** La sophrologie est d'abord une concentration mentale, puis une technique respiratoire. Ici intervient une technique respiratoire – qui est celle du yoga – et qui a pour but de descendre dans la sphère "**sophro-liminale**", c'est-à-dire dans l'état de conscience de demi-veille. Pour arriver à ce niveau de conscience, les adeptes de la sophrologie utilisent un "carburant" fort connu des occultistes et autres rosicruciens : l'énergie! (*prânâ* ou "souffle vital"). Cette énergie se retrouverait partout: dans l'eau, dans l'air, les aliments et naturellement dans le corps. Nous retrouvons ici le panthéisme bien connu des milieux ésotériques. L'"énergie", autrement dit le dieu impersonnel, le divin, l'Etre, se trouverait partout dans la nature. Les partisans de la sophrologie, du moins ceux qui sont arrivés à un degré avancé, admettent que l'énergie *pranique* est véhiculée par l'air. Nous voyons ici que le yoga est la clé de voûte de tout le système sophrologique.

**L'autosuggestion :** Une autre technique est la suggestion. Le sophrologue croit au départ que tout ira bien. Il se fabrique en lui-même une attitude positive, il se suggestionne... et cela marche bien. Le sophrologue est une personne détendue, souriante et très positive. Le sophrologue apprend sans cesse à dynamiser le "positif" et à apprendre le plaisir! Grâce à un entraînement adéquat, on peut apprendre à faire remonter dans le conscient une

grande quantité de valences positives et ainsi positiver l'être tout entier". Le bonheur serait donc une affaire d'entraînement et de valences positives...

## 5 - Que penser de la sophrologie?

Le "message" sophrologique s'articule sur deux axes: **une vision pessimiste du monde et le bonheur réservé aux seuls sophrologues**. Le bonheur ne serait donc qu'une question d'attitude et de "bonnes habitudes" face à l'adversité. Sur le plan purement psychologique et humain, savoir faire face aux difficultés de la vie est une attitude tout à fait convenable. Mais cela suffit-il? Car il y a des limites en tout, et notamment au niveau du psychisme de la personne. Alors, disons-le franchement, nous sommes très réservés vis-à-vis de la technique sophronique qui ne consisterait qu'à "ajuster nos attitudes mentales". Le bonheur serait-il l'affaire de technique?

La sophrologie semble, à première vue, cohérente. Ses promoteurs ont essayé d'établir un système qui se veut à la fois scientifique et humain. Cependant, la sophrologie évoluant, il semblerait que les élèves aillent plus loin que leur maître. De psychologique et freudienne qu'elle était, la sophrologie est-elle en passe de devenir une véritable religion? L'état "sophro-liminal" n'est pas le bonheur, encore moins la félicité. La sophrologie agit un peu comme une drogue de l'esprit : le sophrologue "part" en état de semi-inconscience, puis revient à l'état de veille. Après cela, il se sent bien. Qu'advierait-il si, pour une raison ou pour une autre, il ne serait plus en mesure de pratiquer les exercices sophroniques? Comme le disait un pasteur réformé vaudois, "la sophrologie n'est que de la poudre aux yeux". Et c'est vrai! Le chrétien se gardera de tomber dans des états de **dépendance psychique**, il rejettera en toute occasion l'état de passivité. Il restera conscient en tout et partout. Pas besoin de sombrer en léthargie "sophro-liminale" pour être heureux! Le vrai bonheur, c'est d'avoir constamment les yeux ouverts sur Jésus-Christ qui est celui qui donne déjà le vrai repos de l'âme et du corps.

Derrière la Sophrologie il y a une certaine vision de l'homme qui l'amène à penser qu'il est créateur lui-même de son bonheur, celui-ci passant par l'utilisation de moyens auxquels on l'initie, on est alors à l'opposé de la foi chrétienne qui elle aussi est amené à prôner une ascèse mais une ascèse qui est uniquement dirigée vers une ouverture de l'être à la grâce de Dieu, seule source de Salut et de bonheur.