



a sophrologie.

Équipe de BESANÇON.

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

Cette définition se trouve en grande partie comprise dans le mot lui-même.

ÉTHYMOLOGIQUEMENT

SOS : Harmonie, équilibre

Phren : Conscience ou cerveau

Logos : étude, science

PHILOSOPHIQUEMENT

Sophros : sagesse

Logos : étude

C'est un Colombien d'origine espagnole, ALPHONSO CAYCEDO, neuropsychiatre qui l'a mise au point.

Caycedo est un passionné de l'étude de la conscience humaine. Il décide en 1958 de rompre avec l'hypnose (qui avait perdu beaucoup de sa crédibilité) et de changer toute la terminologie s'y rapportant afin de se libérer de tout compromis historique.

Il commence par s'intéresser à la relaxation (notamment au training autogène de Schultz), mais ce n'est pas suffisant.

Il part en Orient. Pendant deux ans, il visite tour à tour l'Inde, le Tibet, le Japon et rencontre les médecins qui vont le mettre en rapport avec les plus grands mystiques. Il visite les ashrams les plus importants depuis ceux des Raja Yogi de l'Himalaya jusqu'à ceux du sud de l'Inde.

Il séjourne ensuite chez les Lamas tibétains à Dhamrasala où habite le Dalai-Lama et découvre des méthodes différentes du Yoga.

Enfin, il se rend au Japon où, toujours avec les médecins, il visite les monastères Zen, et s'initie à la méditation. C'est là qu'il découvre la corporalité et qu'il mesure toute la puissance des techniques orientales.

Il décide de créer une méthode occidentale de sophronisation.

LE SOPHROLOGUE

C'est une personne sympathique qui respire le calme. Auprès de lui, on se sent bien. Il sait écouter et comprendre sans aucune impatience. C'est un bon psychologue, et il aime profondément son prochain. Il travaille dans un endroit agréable, intime où l'on se sent bien. La voix (ou Terpnos Logos) du sophrologue est douce et monocorde. Alors que l'hypnotiseur commande, le sophrologue lui, suggère. Il aide le patient à se prendre en charge et le valorise en lui révélant les divers états de conscience qu'il peut connaître et l'usage qu'il peut en faire.

L'ACTE SOPHRONIQUE,

Après un dialogue avec le sophrologue, le patient par le biais d'une relaxation, va descendre à un état de veille appelé niveau alpha et traite le subconscient par des sujetions appropriées. Il est à noter que le sophronisant reste totalement conscient pendant la séance.

LES INDICATIONS

On la retrouve dans la préparation à l'accouchement, la préparation aux examens, le sevrage du tabac ou de l'alcool, préparation aux interventions chirurgicales etc..., et sur un mode plus thérapeutique, on trouve le traitement des insomnies, phobies, stress, dépressions, douleur, obésité, migraines, etc.... La liste est illimitée.

La sophrologie traite l'homme dans sa globalité. Elle permet une découverte de ses ressources et l'éveil de ses potentialités. Elle permet aussi de gérer ses émotions et est un enrichissement pour celui qui la vit. C'est aussi une façon de vivre toujours très éveillé dans notre société moderne.

