

Sophrologie Caycédienne®

# Lexique RDC1 & RDC2

Partie 1 : Terminologie

Partie 2 : Postures et activations

Partie 3 : Pratiques

Rédaction : Colleen Besch et Simone Redo

Ouvrage supervisé par le Docteur Michel Debelle

Académie de Sophrologie Caycédienne® de Luxembourg – décembre 2016

## Partie 1 : Terminologie de la RDC1 et de la RDC2

<b>A</b>	
<b>Action positive</b> <i>cf. également Principes</i>	Un des 4 grands principes de la Sophrologie
<b>Activation</b>	Les activations sont à l'origine des vivances phroniques pour les 6 systèmes. Chaque système est présenté à la conscience par le toucher et par le mouvement
<b>Adaptabilité</b> <i>cf. également Principes</i>	Un des 4 grands principes de la Sophrologie
<b>Ancrage</b>	Renforcement du poids du corps vers le bas pour retrouver ses appuis dans la verticalité
<b>Alliance sophronique</b>	Désigne la relation entre le sophrologue et le sophronisant comme relation <b>de sujet à sujet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Le sophrologue est un guide qui oriente la personne vers son autonomie</li> <li>● Il l'accompagne tout en gardant une neutralité bienveillante</li> <li>● Il ne juge pas et n'interprète pas (contrairement à la psychanalyse)</li> <li>● Il se met au niveau du sophronisant et vit la séance ensemble avec lui / elle en le verbalisant par le « nous »</li> </ul>
<b>Associés</b>	Constituent la 2 <sup>e</sup> partie des activations intrasophroniques. La 1 <sup>re</sup> partie est constituée d'exercices physiques. Viennent ensuite les associés qui sont des activations surtout mentales.
<b>Associés de la RDC 1</b>	Les techniques associées de la RDC 1 sont: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Perception de la verticalité</li> <li>● Sophro concentration sur un objet naturel neutre ou apaisant</li> <li>● Sophro respiration synchronique sur 2 qualités</li> <li>● Sophro substitution sensorielle</li> <li>● Protection sophroliminale du sommeil</li> <li>● Sophro Schultz (Training autogène)</li> </ul>