



RESOCAY

Réseau pour l'étude et la promotion de la Sophrologie Caycédienne
au Luxembourg et dans la grande Région

Présentation de la SOPHROLOGIE

Rédigée par RESOCAY et l'Académie de Sophrologie de Belgique

1. Historique

La sophrologie a été créée en 1960 par le Dr Alfonso CAYCEDO, neurologue et psychiatre colombien, alors établi en Espagne, qui s'intéressait particulièrement aux états et niveaux de conscience comme veille, vigilance, concentration, méditation, détente, relaxation profonde

Pour créer la sophrologie, Caycedo s'est inspiré

- De la phénoménologie d'après Husserl et Heidegger
- Des philosophes grecs
- Des relaxations de Schultz (training autogène), de Jacobson ...
- Du yoga
- Du bouddhisme tibétain
- De l'état de conscience « Zen »

Les techniques et méthodes élaborées sont toutes adaptées aux cultures du monde occidental.

A la fin des années 80, la sophrologie étant tombée dans le domaine public, Caycedo fit protéger l'authenticité de sa science par une nouvelle appellation, « Sophrologie Caycédienne[®] », un label qui lui permet de protéger son enseignement, sa diffusion ainsi que les professionnels formés par son programme officiel complet et actualisé.

Depuis plus de 50 ans et aujourd'hui secondé par sa fille le Dr. Natalia Caycedo, le Dr. Alfonso Caycedo a consacré toute sa carrière scientifique à la recherche, au développement, à l'enrichissement et à l'actualisation de sa méthode.

Sa devise : « **Que la conscience soit connue** »

Aujourd'hui la sophrologie est reconnue comme véritable science de la conscience et pratiquée dans différents hôpitaux, en entreprises, dans l'enseignement.

L'Académie de Sophrologie Caycédienne[®] de Belgique et du Grand-Duché du Luxembourg est l'institut officiellement reconnu par Caycedo pour l'enseignement de la Sophrologie au Luxembourg.

Toujours en mouvement, la sophrologie caycédienne comprend aujourd'hui 12 degrés partagés en 3 grands cycles, sans cesse réactualisés, pour offrir une méthodologie s'adaptant aux problèmes et aux défis d'une société en mutation.

- **Le Cycle Fondamental**: commence par réduire notre conscience (de ses préjugés et de ses négatifs) afin de nous ouvrir à une perception plus juste et plus positive des choses. Cycle enseigné aux praticiens Sophrologues pour le transmettre en individuel, aux patients, en groupe.
- **Le Cycle Radical** puis **le Cycle Existentiel** enseigné en Andorre par le pr. A. Caycedo et de sa fille, Natalia Caycedo. Cycles enseignés à tous les sophrologues désireux de devenir Master spécialiste en sophrologie caycédienne.

2. Définition et critères

Le mot sophrologie vient du grec : « **SOS** (harmonie, équilibre), **PHREN** (conscience) et **LOGOS** (étude, science), elle se définit comme la « science de l'harmonie, de la bonne santé de la conscience ». Est également appelée Relaxation dynamique de Caycedo.

C'est une synthèse de différentes techniques et exercices basés sur une relaxation dynamique et énergétique. Elles s'adaptent parfaitement à toute situation de notre quotidien professionnel, social, familial...

La sophrologie se différencie de la relaxation profonde, notamment par des séquences construites sur :

- Des activations corporelles, basées sur le toucher (auto-toucher), le mouvement et l'écoute des phénomènes/sensations y découlant (renforcement du dialogue corps-esprit)
- La détente et l'activation de l'organisme entier basées sur la respiration (plus soutenue sur l'expiration)
- La senso-perception de notre présence à l'environnement, à notre futur et à notre passé pour une meilleure intégration à l'existence. Il s'agit plus que d'une simple visualisation
- Un parcours systématique et chronologique de notre conscience dans ses 4 grandes fonctions (cf. Jung), la sensorialité (le corps sensoriel), l'affect (l'espace corporel émotionnel), l'intuition et la rationalité

Son but : accéder à nos ressources physiques, psychiques et mentales et les développer.

Quatre grands principes d'action soutiennent la pratique de la sophrologie Caycédienne.

1^{er} principe d'action : L'INTEGRATION DU SCHEMA CORPOREL

« être bien dans sa peau et non plus à côté de ses pompes »

La détente, l'alternance détente-tension, la sensation de chaleur, de lourdeur, toutes les sensations sont bonnes pour intégrer son schéma corporel, c'est-à-dire se sentir pleinement vivant au moment présent. On reprend appui à partir de son corps (très utile dans la maladie).

Deuxième principe d'action : LE PRINCIPE D'ACTION POSITIVE

Toute action positive dirigée vers la conscience se répercute sur tous les éléments psychiques. Pendant les exercices on recherche un vécu neutre ou positif. En fin d'exercices on s'attachera à chercher ce qui a été agréable, présent, vivant, avant d'exprimer les difficultés et les désagréments.

Peu à peu, c'est une dimension qui s'intégrera au quotidien, une attitude devant la vie.

Troisième principe d'action : LE PRINCIPE DE REALITE OBJECTIVE (relation entre le sophrologue et le sophronisé).

Eviter de projeter sur l'autre ce que l'on croit bon pour lui ou de se tromper sur ses propres capacités.

S'adapter à l'autre, comprendre et percevoir son propre état de conscience et celui de son demandeur / patient pour lui permettre de faire corps avec son histoire, dans le but d'établir une alliance.

Quatrième principe d'action : LE PRINCIPE DE L'ADAPTABILITE

Les séances doivent être bien adaptées à chacun, à son âge, sa profession, à son environnement professionnel, idem pour les sportifs, musiciens, acteurs ...

« Il faut toujours adapter la méthode à l'individu et jamais l'individu à la méthode » (A. Caycedo)

3. Objectifs

Le but visé de la sophrologie est

- L'harmonie entre le corps, l'âme et l'esprit, ceci afin d'accéder à un état de récupération et de mieux-être général.
- L'élargissement du potentiel de l'individu, avec comme révélateur le développement de sa conscience (perception de plus en plus fine de lui-même, de ses sensation et émotions / de ses actes, des autres,...). La conscience est hyper-disponible en état de relaxation lucide.
- Le renforcement de cette fameuse auto conscience, qui permet à chacun de mieux se prendre en mains notamment pour conserver, développer, retrouver son équilibre physique, mental et psychique.
- de nous permettre de mieux vivre et d'améliorer notre quotidien.

En état de relaxation, la sophrologie favorise

- La détente psycho-corporelle ce qui apporte un bien-être immédiat,
- Le renforcement des capacités de mémoire et de concentration,
- L'intégration, sans effort, des sensations/émotions vécues,
- Le lâcher-prise, et par là l'ouverture du champ du possible (l'évolution et le changement prennent essor).

Ses domaines d'intervention sont multiples :

- Gestion du stress et du burn-out (apaisement des tensions, des angoisses, de la nervosité,...)
- Gestion des agressions extérieures et des conflits (modification du comportement inadapté)
- Gestion des émotions (colère, tristesse, mélancolie, déprime,...)
- Perception et contrôle de l'énergie vitale (cf. fatigue, hyperactivité,...)
- Augmentation de la confiance en soi (sentiment d'infériorité, prise de parole en public, bégaiement, gestion du trac, ...)
- Augmentation de la concentration et amélioration de la mémoire
- Développement de l'intuition et de la créativité
- Préparation mentale (examens, entretiens, évènements)
- Combat d'une dépendance (tabagisme, nourriture,...)
- Gestion de la douleur (douleurs physiques de toutes sortes, accouchements, syndrome de « douleur chronique » ...)
- Résistance aux maladies psychosomatiques: (fibromyalgie, migraine, céphalées de tension, troubles dermatologiques, douleurs dorsales,...)
- Accroissement du bien-être physique, psychique & mental (troubles respiratoires, problèmes de sommeil, boulimie, obésité, anorexie,...)

La sophrologie est une aide précieuse pour les gens angoissés, stressés, déprimés, souffrant de maladies psychosomatiques ..., à tous les problèmes liés au mal-être existentiel.

4. Public

La sophrologie s'adresse à tous, adultes, adolescents, personnes âgées, enfants (à partir de +/- 5 ans), désirant mieux se connaître, évoluer, créer.

Nous la trouvons aussi de plus en plus présente dans :

- Les entreprises:
pour traiter des sujets tels que la gestion de stress, des émotions, des conflits, de la communication, l'accompagnement des équipes, la valorisation du capital humain et amélioration du climat social, préparation à la retraite, aux entretiens d'embauche, acceptation du changement d'une situation (p.ex. : fermetures, licenciements, restructurations).
- L'enseignement :
en vue d'une amélioration de la concentration, de la mémorisation, de la créativité et de l'imagination.
- Le Sport :
pour renforcer l'esprit d'équipe, préparer à la compétition, retrouver des ressources, gérer le stress et le trac, atteindre les objectifs.
- La médecine :

pour soulager et aider les malades ou les personnes blessées, compléter les traitements et renforcer leur efficacité, préparation prénatale et à une parentalité plus responsable, et accompagnement postopératoire, préparer à périnatalité, à l'accouchement et à une parentalité plus responsable.

- Autres :
pour renforcer tout acte de créativité : comme le jeu théâtral, le chant, les arts plastiques et même la recherche scientifique.

5. Démarche

En individuel ou en groupe, à titre médical ou social, la sophrologie se pratique :

- Debout ou assis, (postures nécessaires pour stabiliser notre conscience en état relax mais tonique)
- Dans les vêtements de tous les jours
- Les yeux fermés dans les premiers degrés, puis semi-ouvert à certains moments, dans les degrés suivants
- En commençant par des explications et la description des exercices tant physiques que mentaux qui seront pratiqués dans la séance. Le langage et la pratique seront adaptés aux personnes et au contexte.
- Guidé par une voix lente, calme et doucement persuasive, amenant un état de relaxation entre veille et sommeil, recherchant par après la relaxation lucide et dynamique.
- A la fin d'une séance par une verbalisation, pour soi surtout puis pour le groupe éventuellement, du positif des phénomènes vécus, du ressenti et du vécu (temps appelé phénodescription en sophrologie).
- Par la répétition régulière chez soi (2-3 x/semaine) des techniques enseignées et l'intégration en flash, dans notre quotidien d'éléments de ces séances.

6. Intervenant

Par le sophrologue qui exerce la sophrologie à la suite d'une formation spécifique entretenue et renforcée par une pratique personnelle et qui :

- **Est** ouvert à tout vécu de la personne en séance, ceci sans interprétation ni préjugés,
- **Veille** à enseigner un savoir dans le but que la personne se l'approprie et devienne, de ce fait, de plus en plus autonome,
- **Respecte** la démarche existentielle de chacun et conserve en permanence une neutralité bienveillante,
- **Reste** humble (≠ moralisateur) .

La sophrologie enseigne à son sophrologue la capacité de s'adapter à chaque individu, à son âge, à son rythme, à sa culture, à son niveau intellectuel, sans jugement de valeur aucun.
