

TECHNIQUE DE RELAXATION ET DE CONNAISSANCE DE SOI

Sybil Martin

LA SOPHROLOGIE

expliquée et démystifiée



LES ÉDITIONS
Quebecor

TECHNIQUE DE RELAXATION ET DE CONNAISSANCE DE SOI

Sybil Martin

LA SOPHROLOGIE

expliquée et démystifiée


LES ÉDITIONS
Quebecor

LA SOPHROLOGIE

expliquée et démystifiée

La sophrologie expliquée et démystifiée

ISBN : format numérique
978-2-7640-3207-7

© 2012, Les Éditions Québecor
Une société de Québecor Média
7, chemin Bates
Montréal (Québec) Canada
H2V 4V7

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2012
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Pour en savoir davantage sur nos publications,
visitez notre site : www.quebecoreditions.com

Éditeur : Jacques Simard
Infographie et epub : Claude Bergeron

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF :

- Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél. : (450) 640-1237
Télécopieur : (450) 674-6237

* une division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Québecor Média inc.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d’impôt pour l’édition de livres – Gestion SODEC.

L’Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d’édition.

Nous reconnaissons l’aide financière du gouvernement du Canada par l’entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d’édition.

TECHNIQUE DE RELAXATION ET DE CONNAISSANCE DE SOI

Sybil Martin

LA SOPHROLOGIE

expliquée et démystifiée

2^e édition


LES ÉDITIONS
Quebecor
Une compagnie de Quebecor Media

Introduction

Il devient indispensable que l'humanité formule un nouveau mode de pensée si elle veut survivre et atteindre un plan plus élevé.

ALBERT EINSTEIN

Que ça plaise ou non à certains, on peut affirmer que l'humanité est malade. Elle souffre d'un mal à l'âme généralisé qui étend ses tentacules partout. Les sociétés plus «évoluées», comme la nôtre, n'y échappent pas et en souffrent à leur façon.

Partout dans le monde, la guerre, la famine, les épidémies, la pollution et le terrorisme nous rappellent chaque jour que l'espèce humaine, malgré ses prétentions, a un statut aussi précaire que celui des espèces animales menacées de disparition.

Dans notre société d'abondance et de consommation, où l'*être* cède le pas à l'*avoir*, les symptômes d'un malaise généralisé se font de plus en plus criants: consommation effrénée, éclatement de la famille, divorces, violence sociale, suicides, décrochage scolaire, consommation de drogues et de médicaments, abrutissement généralisé et isolement grandissant des individus représentent autant de signaux d'alarme pour indiquer que nous possédons tout, sauf une sérénité que nous n'arrivons plus à trouver nulle part.

Cette recherche sans fin de mieux-être explique en bonne partie le fait que les psychothérapies représentent aujourd'hui une industrie fort lucrative, ne serait-ce qu'en raison du nombre croissant de personnes aux prises avec des problèmes mentaux ou qui désirent tout simplement améliorer leur qualité de vie.

Compte tenu de la demande, c'est une industrie qui, comme beaucoup d'autres, n'est pas sans attirer son lot de charlatans et de profiteurs, de gourous et d'illuminés. Bon an mal an, de nouvelles psychothérapies apparaissent «sur le marché», tandis que d'autres se font plus discrètes ou disparaissent de la circulation.

Cette prolifération, comme celle de tout autre produit de consommation, repose sur le principe de l'offre et de la demande. Elle est donc proportionnelle au nombre de personnes qui éprouvent le besoin de consulter.

En effet, le rythme de la vie moderne, l'insécurité liée au travail, la situation économique et mondiale, l'isolement grandissant des individus, l'augmentation de la violence et la consommation effrénée sont autant de facteurs venant bousculer les habitudes des gens et générant du stress et de l'anxiété.

Pour illustrer le phénomène, mentionnons qu'en 1970, en France seulement, il s'est consommé 15 millions de boîtes de somnifères et 25 millions de boîtes de tranquillisants. En 1999, la consommation avait explosé: ces chiffres étaient passés respectivement à 90 millions et à 60 millions. Et la situation est la même partout où les gens ont les moyens de se payer le luxe de tels médicaments.

Alors qu'une tranche croissante de la population des pays industrialisés s'en remet aux pilules miracles, une autre partie essaie d'attaquer les problèmes à leur source et choisit de confier sa santé mentale à des psychologues, psychothérapeutes, psychiatres et psychanalystes.

D'autres se tournent vers des sectes qui leur promettent la fin de leurs souffrances; d'autres encore explorent la voie de philosophies millénaires comme le bouddhisme ou le zen, pour ne nommer que celles-là.

Déjà, dans les années 1980, on recensait pas moins de 250 types de psychothérapies différentes. Peut-on vraiment s'en surprendre quand on sait

que plus de 60 000 personnes sont admises annuellement dans des établissements québécois dispensant des soins psychiatriques et qu'un Canadien sur huit, selon Statistique Canada, souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie ?

Et la sophrologie, dans tout ça ? Elle a comme objectif non seulement de guérir l'âme, le stress et toutes les maladies psychosomatiques qui y sont associées, mais aussi de renforcer la personnalité de quiconque est à la recherche de paix intérieure et d'équilibre. Tout un programme, n'est-ce pas ?

La sophrologie : une panacée ou un danger ?

Dans le « catalogue » des techniques psychothérapeutiques, la sophrologie est relativement récente : elle a vu le jour en 1960 et s'est développée et affinée sur plusieurs années.

La sophrologie est mal connue. Bien qu'elle ne soit pas pratiquée à grande échelle en dehors de l'Europe, elle présente la particularité de susciter beaucoup de controverse. Les uns lui reprochent de n'être qu'une forme déguisée d'hypnose ; les autres voient d'un mauvais œil ses racines « orientalistes » et l'associent volontiers à la parapsychologie, au mysticisme et à la voyance.

Il faut dire que le D^r Alfonso Caycedo – son inventeur – voyait large en mettant au point une discipline non confessionnelle qui se veut à la fois une science, une philosophie, un art et une thérapie.

Au cours de mes recherches, j'ai trouvé des opinions extrêmement sévères à l'endroit de la sophrologie. Parmi celles-ci, le site *Web Bible ouverte* reproduit un condensé d'un livre de Paul Ranc, *Le bonheur à tout prix ?*, très critique par rapport à la sophrologie, qu'il range aux côtés de l'anthroposophie^[1], de tout ce qui est étiqueté nouvel âge et Ordre du temple solaire. Plutôt inquiétant comme point de départ...

Dans un même ordre d'idées, j'ai reproduit la définition que *l'Encyclopédie Yahoo!*^[2] donne de la sophrologie. Vous verrez là aussi que la définition a de quoi inquiéter. J'ai tout de même choisi ces extraits à

dessein : ils illustrent bien le propos de ce livre, incluant les interrogations et les doutes que la sophrologie peut susciter.

Dans la deuxième partie du livre, vous serez en mesure de comparer cette vision très négative avec celle du fondateur de la sophrologie, le D^r Alfonso Caycedo, ainsi que certains de ses collègues.

Je m'attarderai donc à présenter la sophrologie de la façon la plus factuelle possible, telle qu'elle a été conçue et telle qu'elle continue d'évoluer. J'essaierai aussi de lever une partie du voile et de vous en apprendre plus sur sa naissance, ses objectifs et ses réalisations, particulièrement dans le domaine médical.

Toutefois, avant d'aborder la sophrologie comme telle (en troisième partie), j'ai senti la nécessité de faire un bref historique de la psychothérapie et de l'hypnose. De cette façon, vous aurez une meilleure connaissance des notions mises en application en sophrologie, du vocabulaire utilisé ainsi que des personnages qui ont marqué aussi bien l'histoire de la psychothérapie que celle de l'hypnose. Peut-être comprendrez-vous mieux ainsi pourquoi le D^r Caycedo a essayé de se dissocier des phénomènes hypnotiques.

Mon objectif n'étant pas de prendre part à un débat ou de faire l'apologie de la sophrologie, je me contenterai de vous présenter la sophrologie, la relaxation dynamique et la sophronisation dans leurs grandes lignes pour que vous puissiez en tirer vos propres conclusions.

Enfin, je suis bien consciente que certains concepts énoncés, particulièrement en ce qui a trait à la médecine psychosomatique, ne seront pas des plus faciles à saisir, mais j'espère les décrire avec la plus grande clarté possible.

Partie 1





*Science sans conscience
n'est que ruine de l'âme.*

RABELAIS



La sophrologie: les mauvaises nouvelles

Loin de faire l'unanimité, la sophrologie traîne dans son sillage tout un lot de sceptiques et de détracteurs. Par exemple, la définition de la sophrologie donnée par l'*Encyclopédie Yahoo!* est une opinion en soi, sinon une sérieuse mise en garde. Pour sa part, le site *Web Bible ouverte*^[3] utilise des extraits d'un livre de Paul Ranc pour dénoncer la sophrologie et ceux qui la pratiquent.

La sophrologie selon Yahoo !

École qui se donne pour but l'étude des « états modifiés de la conscience » par l'hypnose et la pratique de diverses méthodes de relaxation.

S'inspirant du yoga, du zen et de diverses techniques d'extase, la sophrologie a été fondée en 1960 par un psychiatre enseignant à Madrid, Alfonso Caycedo. Le mot est forgé sur trois racines grecques : sôs, « sain, intact », phrên, « cœur, esprit », et logos, « étude ».

Se fondant sur l'idée que la conscience est la manifestation supérieure du psychisme, la sophrologie affirme que tout être humain peut parvenir à une utilisation optimale de ses potentialités à condition qu'il en ait la conscience – ce que l'on appelle, dans les ouvrages des sophrologues, « positiver », face à un monde perçu sous un angle pessimiste. La sophrologie propose ainsi à chaque individu de parvenir, par la pratique de

diverses méthodes telles que l'hypnose ou la relaxation, à une meilleure connaissance de soi, en parcourant certains états «modifiés» de la conscience, et elle se donne pour but d'étudier ces états selon une démarche qui se veut scientifique, qualificatif que lui refuse absolument la médecine officielle.

La méthode et ses buts

L'hypnose amène le patient à un état à mi-chemin de la veille et du sommeil ; à ce moment, l'hypnotiseur est censé agir en fonction de fins thérapeutiques. Les méthodes de relaxation sont multiples et supposent un entraînement personnel : «training autogène» de Schultz, ou «méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative» ; méthode de relaxation d'Edmund Jacobson...

La sophrologie permettrait ainsi à des individus au psychisme fragilisé de retrouver la confiance en eux-mêmes, l'équilibre entre le corps et l'esprit, une motivation générale ; elle favoriserait la réussite, scolaire ou professionnelle, l'intégration à l'entreprise pour une meilleure rentabilité, ou encore elle offrirait aux demandeurs d'emploi une méthode de «gestion de leur stress».

Il semble cependant que la vogue de la sophrologie ait amené nombre de «néo-sophrologues» à transformer cette théorie thérapeutique en une simple entreprise commerciale. Le professeur Caycedo, à partir des années 1970, a d'ailleurs cherché à éviter cette dérive en structurant sa doctrine et son enseignement, afin de dégager une sophrologie orthodoxe, opposée aux déviations des néo-sophrologues.

L'ambiguïté de la sophrologie

La sophrologie prétend conditionner le «patient», par le biais de l'hypnose ou de l'autorelaxation, dans le but de le déconditionner. Cette contradiction, ou pour le moins cette ambiguïté, peut laisser planer des doutes quant au caractère thérapeutique de la sophrologie, laquelle ne se distingue pas nettement de certaines pratiques sectaires précisément fondées sur le conditionnement ou le reconditionnement des individus. En outre, il n'est pas certain que la sophrologie se cantonne à n'être qu'une

méthode thérapeutique puisque son fondateur lui-même affirme que la sophrologie est «tout à la fois une science, une philosophie et une thérapeutique». Cette démarche ressemble ainsi à celle de nombreuses sectes qui, proposant au départ une simple remise en forme psychologique pour captiver l'individu, finissent par le reconditionner entièrement dans des buts qui n'ont plus rien à voir avec ceux poursuivis au départ.

Les adeptes de la «sophrologie» prétendent que ce mot signifie «étude de l'harmonie de la conscience», traduisant d'ailleurs faussement le mot grec sôs par «harmonie, équilibre». Or, cette «harmonie de la conscience» consiste, selon certains écrits de cette école, en la recherche d'une conscience «saine» et d'une «hygiène de vie mentale et physique», formulation qui autorise toutes les déviations en matière de contrôle de l'individu.

Bible ouverte et Paul Ranc

Sur le site *Web Bible ouverte*, la sophrologie n'a pas très bonne presse. En fait, elle est descendue en flammes et même ridiculisée par le biais d'extraits d'un livre de Paul Ranc^[4], un diacre de l'Église évangélique réformée du canton de Vaud et grand pourfendeur de sectes.

Pour lui, anthroposophie, sophrologie, zen, yoga et autres disciplines orientales sont toutes cataloguées sous la bannière du nouvel âge et considérées comme des manifestations lucifériennes.

Le texte adapté de Paul Ranc débute par un historique relativement factuel de la sophrologie et de sa création. On la définit ainsi: *La sophrologie est un agglomérat de différentes techniques médicales, paramédicales et yogiques ainsi que des présupposés philosophiques comme la phénoménologie.*

On y parle d'Alfonso Caycedo, de son contact avec l'hypnose, de sa découverte de la phénoménologie. On y apprend ensuite que c'est par le biais de sa femme, fervente adepte du yoga, qu'il s'ouvre aux techniques orientales et qu'il se rend étudier en Inde et au Japon pour s'initier au yoga et au zen. À son retour, en 1967, Caycedo délaisse l'hypnose au profit d'une technique yogique.

Après une période d'expansion rapide, la sophrologie entre en crise *alors que les néo-sophrologues proposent, à coups de promesses publicitaires alléchantes et mensongères, une formation complète en l'espace d'un week-end ou bien un enseignement sur vidéocassette ou par correspondance ! C'est la raison pour laquelle les sophrologues « orthodoxes » se sont regroupés en « associations de sophrologie caycédienne ».*

On y lit ensuite que *tout comme les courants ésotériques, la sophrologie récupère l'histoire, ses religions et ses traditions.* Pour appuyer ces affirmations, on dresse une liste des religions ou des philosophies sur lesquelles s'appuie la sophrologie : le mesmérisme, qui a posé les premiers fondements de l'hypnose, puis de la psychanalyse et de la sophrologie, l'hindouisme et le yoga, le bouddhisme et le zen, le taoïsme, tous présentés sous un jour pour le moins négatif.

On nous présente ensuite le D^r Abrezol, un des premiers élèves de Caycedo, et on utilise des extraits de son livre *Sophrologie et Évolution, demain l'homme*, pour dénoncer sa vision très sombre de notre société occidentale. On laissera également entendre que le message des sophrologues est que seule la sophrologie peut sauver le monde.

Plus loin, on met en doute le fait que la sophrologie soit une science. *Nous croyons, pour notre part, que toutes les sciences dites « humaines » ne sont pas a priori des sciences, aucun appareil de mesure ne pouvant réduire tous les phénomènes psychiques de l'homme à un simple paramètre. La sophrologie, parce qu'elle touche profondément le monde de l'inconscient – qui est difficilement quantifiable –, ne peut être qualifiée de science.*

Paul Ranc admet que la sophrologie est une philosophie humaniste et transcendante ayant pour but la restructuration de la personne, ce qui ne l'empêche pas d'arriver à la conclusion suivante : *Pas besoin d'épiloguer longtemps pour s'apercevoir que les « lois » de la sophrologie sont diamétralement opposées à la vérité biblique.*

L'auteur s'attaque ensuite aux méthodes utilisées en sophrologie, dont le training autogène et l'autosuggestion, et affirme qu'il s'agit bel et bien d'hypnose, donc que seule la terminologie a changé.

Bien qu'il reconnaisse que les sophrologues posent dès le départ les vraies questions au sujet de notre manière de vivre, il doute de la capacité

de la sophrologie à aider les gens à trouver le bonheur ; il accuse également les sophrologues de prétendre qu'ils sont les seuls à détenir les clés d'une existence heureuse.

Pour ce qui est des techniques sophroniques, Ranc les range dans le tiroir des activités occultes, au même titre que le yoga et la pensée positive qui, comme tout le monde le sait bien, représentent des portes d'entrée pour se joindre à des sectes. Il voit dans les « degrés » de la relaxation dynamique une progression de type initiatique, menant à la philosophie zen.

Le troisième degré est celui de la méditation et de l'intuition. Ce degré serait une approche occidentale de la philosophie zen et, ultimement, toujours selon Ranc, du mysticisme.

En conclusion, il explique que *le vrai 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. Alors pourquoi chercher plus loin ?*

Pour certains, la définition pour le moins subjective et biaisée de l'*Encyclopédie Yahoo!* ainsi que la prise de position retrouvée sur le site *Web Bible ouverte* pourront se révéler suffisantes pour vouer la sophrologie aux gémonies. Pour d'autres, des positions aussi radicales que celles de Paul Ranc ne feront que susciter la curiosité et le désir d'en savoir plus. Continuons donc notre exploration...

Partie 2





*Le sage est calme et serein.
L'homme de peu est toujours
accablé de soucis.*

PENSÉE TAOÏSTE



Bref historique de la psychothérapie et de l'hypnose

Les maladies ne sont que les conséquences de nos habitudes de vie.

HIPPOCRATE

Avant d'aborder la sophrologie proprement dite, il serait important de la situer dans le contexte plus vaste de la psychothérapie. Pour ce faire, regardons de plus près comment elle s'est développée au cours des âges et voyons plus particulièrement comment l'hypnose a contribué à la naissance de la sophrologie.

Bien sûr, il n'est pas possible de couvrir l'histoire de la psychothérapie en général et de l'hypnose dans le moindre détail – et ce n'est pas non plus l'objet de ce livre –, mais il peut être intéressant d'en retracer les grandes dates en insistant sur des personnages et les courants qui l'ont plus particulièrement marquée. Ainsi, vous serez en mesure de comprendre certains éléments de la sophrologie ainsi que les arguments des détracteurs.

Par la suite, lors de la présentation de la sophrologie, vous aurez une meilleure compréhension des concepts énoncés et de leurs racines, dans tout ce qui touche les phénomènes de modification des états de conscience, dont l'hypnose.

La psychothérapie est née avec le langage

Au premier degré, la psychothérapie, c'est l'ensemble des soins (*therapeia*) de l'âme (*psyche*). Selon cette première définition en apparence toute simple, on peut affirmer que la psychothérapie existe, même si c'est sous une forme primitive, depuis aussi longtemps que le langage.

En effet, dès l'instant où un individu s'est attardé à écouter et à reconforter un de ses semblables, la psychothérapie était née. Qu'il s'agisse d'une mère exorcisant les peurs de son enfant ou d'un chasseur aidant un des siens à surmonter son angoisse, on assistait à la naissance des premières relations d'aide.

Historiquement, on trouve des traces de traitements que l'on peut qualifier de psychothérapeutiques chez les Égyptiens, aussi loin qu'au XVI^e siècle av. J.-C. Parallèlement, les Chinois et les Hébreux se sont aussi attardés à étudier les troubles affectifs ou de comportement.

Selon eux, toutefois, bon nombre de ces troubles étaient liés à des démons ou à des esprits maléfiques. Il ne faut pas s'en surprendre puisque, même dans nos sociétés modernes, certains troubles mentaux sont toujours mal perçus parce que mal compris.

Dans ces conditions, il n'est pas étonnant que les séances de psychothérapie aient pu prendre des allures de rituels, d'incantations ou de séances d'exorcisme, incluant toute une panoplie de moyens et d'artifices visant à entraîner une modification de l'état de conscience du sujet pour mieux conditionner son esprit. Ces pratiques se sont poursuivies pendant des siècles.

Parmi ces techniques, le magnétisme et l'hypnose ont été utilisés en Grèce, en Égypte et en Gaule à des fins thérapeutiques, tout comme dans des sociétés beaucoup plus primitives.

Hippocrate

Quatre cents ans av. J.-C., le médecin grec Hippocrate, considéré comme le père de la médecine moderne, fut le premier à mettre de l'avant une théorie

«révolutionnaire» selon laquelle les troubles affectifs relevaient d'un déséquilibre des fluides de l'organisme et non de la présence de démons ou d'esprits maléfiques.

Il est intéressant de noter que les mots «mélancolie» et «colérique», toujours d'actualité, prennent leur origine à cette époque et sont rattachés à cette théorie des fluides. En effet, on disait de quelqu'un qui souffrait de mélancolie qu'il avait un trop-plein de bile noire (*melas* et *cholé*), alors que l'on croyait que quelqu'un de colérique souffrait d'un excédent de bile jaune.

Tout en continuant l'utilisation de traitements assez brutaux et intrusifs comme les saignées, les purgations et les appareils de contention, Hippocrate fit toutefois œuvre de pionnier en mettant de l'avant des traitements complémentaires différents (et beaucoup plus doux) et en insistant sur l'importance de l'exercice physique, d'un régime alimentaire sain, d'un environnement de vie agréable et des massages.

On peut aisément en déduire que le vieux dicton «un esprit sain dans un corps sain» a vu le jour à cette époque.

Mesmer et le magnétisme animal

Franz Anton Mesmer (1734-1815) est un personnage historique très controversé qui s'est fait remarquer par ses recherches sur le magnétisme animal. Il obtint son doctorat en médecine en 1766, après avoir présenté une thèse sur l'influence des planètes sur les maladies humaines. Selon ses recherches, le cosmos était rempli d'un fluide subtil qui pénétrait et influençait tous les corps, incluant le corps humain, et qu'il baptisa le «magnétisme animal».

En 1774, il fit la rencontre d'un jésuite qui guérissait les malades au moyen de fers aimantés. Après avoir étudié cette technique, il décida de l'adopter et de la raffiner, ce qui lui valut d'être expulsé de la faculté de médecine de Vienne pour «pratique charlatanesque».

Il mit alors au point un système élaboré à base d'aimants (*magnet*, en anglais), ce qui lui permettait de soigner jusqu'à une trentaine de patients à la fois dans une grande pièce aménagée à cette fin. Lorsque Mesmer se

trouva au sommet de sa gloire, sa technique reçut le nom de *mesmérisme*, nom qui a survécu jusqu'à nos jours pour désigner le magnétisme animal.

En 1784, il connut ses premiers démêlés avec l'Académie des sciences et la Société royale de médecine, deux institutions qui faisaient office de références à l'époque pour tout ce qui touchait la pratique médicale. Après enquête, sa méthode fut sévèrement condamnée dans un rapport signé par d'aussi prestigieux noms que Benjamin Franklin, Guillotin (l'inventeur de la guillotine), le chimiste Lavoisier et l'astronome Bailly.

Dépité, ayant perdu sa clientèle, Mesmer retourna réfléchir en Allemagne quelque temps, avant d'aller s'installer en Angleterre. Son séjour à Londres fut de courte durée : son inquiétante réputation l'y avait précédé. Incapable de se faire une nouvelle clientèle, il rentra dans son pays où il mourut en 1815.

L'après-Mesmer

Après la mort de Mesmer, d'autres médecines ont poursuivi des recherches sur l'hypnose et c'est ainsi qu'on a assisté au développement de trois mouvements principaux.

Le **fluidisme**. Ce mouvement croit en l'existence d'un fluide que l'on peut utiliser pour influencer le patient et provoquer un état spécial permettant une action thérapeutique. De nos jours, certains hypnotiseurs et magnétiseurs utilisent encore les méthodes de Mesmer, dont les aimants.

Le **mouvement neurophysiologique**. Sous l'instigation de l'Anglais Braid et du Français Charcot, ce mouvement rejetait l'idée du fluide. Prenant son appui sur la neurophysiologie, il croit en la possibilité de provoquer des modifications fonctionnelles du cerveau par le biais de moyens artificiels, plus particulièrement la parole, ce qui permet une action curative due à la suggestion et aux modifications fonctionnelles de l'organisme qui les subit.

Le **mouvement physiologique**. Il rejette également la notion du fluide et insiste sur la suggestibilité et les modifications physiologiques qu'entraîne la suggestion. Les figures de proue de ce mouvement ont pour noms Puységur, Liébault, Bernheim et Janet.

Les deux derniers mouvements n'étant pas contradictoires en soi, ils constituent à eux deux la base de toutes les recherches modernes sur l'hypnose.

Parallèlement au développement de ces trois mouvements, il y aurait aussi lieu de mentionner le nom d'un prêtre portugais, l'abbé Faria, qui prétendait que le sommeil magnétique dépendait non pas du magnétiseur, mais du patient lui-même. Il fut le premier à établir la méthode de l'hypnose par la suggestion et à l'avoir dégagée de toutes sortes de pratiques inutiles qui, selon Bernheim, « cachaient la vérité ».

Le terme « suggestion » sous-entend que ce ne sont pas des ordres qui sont donnés au sujet, mais que celui-ci conserve son libre arbitre et la capacité d'accepter ou de refuser les suggestions reçues par l'hypnotiseur.

Charcot et Bernheim, malgré la similitude des mouvements qu'ils chapeautaient, se retrouvèrent à la tête de deux écoles rivales qui allaient profondément marquer l'histoire de l'hypnose : l'école de La Salpêtrière (Paris) et celle de Nancy.

Naissance du terme « psychothérapie »

En 1889, lors du premier congrès international de l'hypnotisme expérimental et thérapeutique, deux jeunes médecins présentèrent leur approche de *psychothérapie suggestive*, basée sur l'hypnose. Deux ans plus tard, soit en 1891, le terme « psychothérapie » faisait officiellement son apparition dans le *Petit Robert* pour la première fois, soit trente-huit ans après que le terme « *psychotherapy* » a été adopté par son pendant anglais, le *Webster*.

Freud

Dans les années 1880, de nombreux chercheurs du monde entier vinrent en France, là où les recherches sur l'hypnose étaient les plus avancées, la rivalité farouche entre les écoles de Nancy et de La Salpêtrière étant propice à la recherche. Parmi ces étrangers, il y eut un jeune psychiatre allemand de vingt-neuf ans du nom de Sigmund Freud.

Freud étudia l'hypnose successivement auprès de Charcot et de Bernheim et l'utilisa lui-même dans sa pratique pendant quelques années dans le but d'amener ses patients à revivre des scènes profondément enfouies dans leur subconscient, surtout celles à caractère traumatisant ou pathogène.

Malgré quelques succès d'ailleurs assez remarquables, Freud finit par se lasser de cette méthode et s'attaqua, à la fin du XIX^e siècle, au développement de la psychanalyse, dans laquelle la pratique de la psychothérapie contemporaine prend ses racines.

L'hypnose au XX^e siècle

La mort de Charcot, le succès fulgurant de la psychanalyse et l'apparition de produits anesthésiants contribuèrent à reléguer l'hypnose aux oubliettes, du moins en France, où seul Pierre Janet poursuivit des recherches dignes de mention.

Au XX^e siècle, ce furent surtout les Anglais, les Américains, les Allemands (J. H. Schultz, inventeur du training autogène) et les Soviétiques (Pavlov et le réflexe conditionné qui porte son nom) qui s'y intéressèrent. Après la Deuxième Guerre mondiale, l'hypnose fut utilisée avec beaucoup de succès auprès des anciens combattants pour traiter des traumatismes et des névroses.

En Angleterre, l'hypnose fut réhabilitée par la *British Medical Association* en 1955, et aux États-Unis, par l'*American Medical Association*, en 1958.

À la fin des années 1950, Alfonso Caycedo, professeur de neuropsychiatrie à l'université de Barcelone, instaurait une nouvelle démarche qui allait conduire à la naissance de la sophrologie.

Qu'est-ce que l'hypnose ?

Beaucoup de personnes ne conservent de l'hypnose que l'image d'un hypnotiseur de cirque ou de music-hall aux yeux exorbités, souvent la tête enveloppée d'un turban, qui soumet des volontaires de la salle à la puissance de sa volonté en les plaçant dans des situations loufoques ou embarrassantes pour le plus grand plaisir des autres spectateurs.

Les pauvres sujets en transe semblent avoir perdu toute forme d'inhibition : ils obéissent aveuglément aux ordres, se roulent par terre, imitent la poule, conduisent des véhicules imaginaires, grelottent de froid ou font preuve d'une rigidité surprenante.

Dans de telles conditions, il ne faut pas se surprendre que l'on ait développé une propension à se méfier des hypnotiseurs, même lorsque les techniques hypnotiques sont pratiquées par des psychothérapeutes. Dieu seul sait ce que des individus mal intentionnés seraient capables de nous faire accomplir !

L'hypnose provoque un état de conscience modifié

L'hypnose est une notion qui n'est pas difficile à définir : il s'agit d'une technique qui crée chez une personne un état de conscience modifiée permettant l'accès au subconscient. En d'autres termes, l'hypnose est un sommeil incomplet de type particulier provoqué artificiellement par des manœuvres de suggestion, des actions physiques et mécaniques. En état d'hypnose, le sujet est capable d'obéir aux suggestions de l'hypnotiseur tout en conservant la capacité de les refuser.

Le médecin russe Pavlov, mieux connu pour ses recherches sur le conditionnement, définit l'état hypnotique comme un «état intermédiaire entre la veille et le sommeil». Selon lui, il s'agirait d'un état physiologique particulier du cerveau, contrairement aux affirmations de Liébault et de Bernheim.

Milton Erickson, considéré comme le père de l'hypnose moderne, parle plutôt d'un état de transe qui, selon lui, est naturel et même banal. Depuis de nombreuses années, on parle de l'état hypnotique comme d'un état de conscience modifié (ECM).

L'état hypnotique

En plus de l'hypnose, divers autres moyens, naturels et artificiels, peuvent être utilisés pour atteindre un état de conscience modifié : drogue, alcool, médicaments, méditation, électrochocs, pour ne nommer que ceux-là.

Erickson n'aimait pas du tout cette image véhiculée par les hypnotiseurs de foire laissant supposer que l'hypnotiseur exerce un pouvoir parfois malicieux et même malsain sur son sujet. Pour lui, il était évident que c'était le patient qui portait en lui ses propres possibilités thérapeutiques et que l'hypnose ne servait qu'à lui ouvrir des portes.

Selon lui, toujours, l'inconscient constitue un fantastique réservoir de ressources. Y puiser par le biais de l'hypnose constitue un état très actif, mais dont le sujet n'a pas forcément conscience.

Par contre, l'état hypnotique lui-même n'est pas aussi facile à définir, même si l'hypnose est pratiquée depuis l'Antiquité. On sait que l'état hypnotique s'accompagne de toutes sortes de phénomènes physiques, allant de la sensation d'engourdissement et de somnolence, en passant par les hallucinations visuelles et auditives, sans oublier ses propriétés analgésiques.

Les grandes théories sur l'hypnose

Les théories pour expliquer l'hypnose se divisent en deux grandes catégories: la théorie physiologique ou neurophysiologique et la théorie psychologique.

La théorie physiologique

La théorie physiologique est centrée sur les rapports entre le sommeil et l'hypnose, considérée par les pavloviens comme un sommeil partiel. Selon cette théorie, cet état de sommeil particulier, à mi-chemin entre la veille et le sommeil, comporte des phases hypnoïdes (phases où le sujet est particulièrement ouvert à la suggestion) pendant lesquelles diverses modifications physiologiques peuvent se produire, alors qu'elles sont impossibles à l'état de veille.

Ce modèle conçoit l'hypnose comme un mode de régression vers un fonctionnement mental primitif, assez près de celui que l'animal met en branle lorsqu'il se sent menacé par un danger quelconque. Cette théorie est toutefois très contestée; en effet, Pavlov n'a effectué ses recherches que sur des animaux et l'on ignore dans quelle mesure il est pertinent d'appliquer ses conclusions aux êtres humains.

La théorie psychologique

Dans la lignée des recherches de Bernheim, selon lesquelles tout est suggestion, la théorie psychologique s'est attardée à étudier la suggestibilité.

- Le **modèle d'apprentissage** conçoit l'hypnose comme une forme de conditionnement. La théorie du «jeu de rôle» fait partie de la psychologie expérimentale américaine.
- Le **modèle culturel social** explique l'hypnose en matière de suggestibilité contagieuse et de jeu de rôle. Dans ce cas-ci, l'attention du sujet est focalisée sur les mots du thérapeute et se porte sur le désir qu'il a d'adopter le comportement qui lui est prescrit.
- Le **modèle motivationnel** fait intervenir plusieurs dimensions interpersonnelles et intrapsychiques, telles que la dissociation et la régression ontogénique (relative au développement de l'individu à partir de sa naissance jusqu'à l'âge adulte), vers un monde de pensée où réapparaissent des états de conscience déjà éprouvés dans le cadre d'une relation enfant/parent et le phénomène de transfert.

Le modèle psychanalytique, quant à lui, suppose que le sujet régresse dans son enfance en associant l'hypnothérapeute à un de ses parents qui s'efforce de se faire obéir. Par contre, cela entre en contradiction avec l'affirmation fondamentale que le thérapeute ne détient aucun pouvoir sur le sujet.

La transduction

Le mot «transduction», d'origine anglo-saxonne, est utilisé pour décrire le processus de conversion d'une énergie en une autre. On pourrait donner comme exemple l'énergie du vent qui est convertie en énergie électrique par le travail des composantes d'une éolienne.

Tout comme l'éolienne, l'hypnose aidera à cerner les moyens psychologiques thérapeutiques les plus adéquats afin de rétablir le processus de transduction. Dans ce cas-ci, l'hypnose permettra de travailler sur quatre grands systèmes par le biais de l'hypothalamus qui maintient des connexions étroites et constantes avec ces systèmes. Ceux-ci sont :

- le système nerveux autonome (sympathique et parasympathique) ;
- le système endocrinien ;
- le système immunitaire ;
- le système des neuropeptides.

Dans le premier cas, la relation de l'hypothalamus avec le système sympathique permet au système nerveux autonome de jouer un rôle majeur dans les effets biologiques de l'hypnose.

Dans le deuxième cas, les nombreuses cellules de différentes glandes de l'hypothalamus « transduisent » l'information neurale du psychisme en processus somatiques.

La relation de l'hypothalamus avec le système immunitaire souligne le lien entre le cerveau et les maladies dites somatiques. Si le cerveau peut influencer de façon négative sur la santé, dans des situations de stress, par exemple, cela suppose que l'on puisse guérir certains types de maladies en suggérant des choses au cerveau. Dans ce cas, l'hypnose permet d'accéder aux ondes alpha et permet de changer un état de stress en état de bien-être.

Qui peut être hypnotisé ?

Il existe trois types de transe hypnotique : légère, moyenne et profonde. On estime qu'environ 1 % de la population est capable d'entrer en transe profonde, aussi appelée transe somnambulique.

En état de transe profonde, un sujet peut garder les yeux grands ouverts, se déplacer tout à fait normalement et se montrer docile face aux suggestions qui lui sont faites. Les sujets de ce groupe sont d'ailleurs en mesure de subir des interventions chirurgicales sans anesthésie ou peuvent se brûler au deuxième degré sur la seule base d'une suggestion en ce sens.

Cela me rappelle une anecdote. Lorsque j'étais petite, un hypnotiseur renommé était venu donner un spectacle dans ma ville. Parmi les personnes qui avaient accepté de monter sur scène, se trouvait un jeune homme particulièrement sensible aux suggestions de l'hypnotiseur.

Nous avons beaucoup ri de le voir accepter toutes sortes de suggestions ridicules et se laisser ainsi manipuler sans aucune inhibition. En fait, je crois que l'hypnotiseur lui-même a été impressionné : le lendemain, le jeune homme partait en tournée avec l'hypnotiseur. Il a ainsi fait le tour de la province, se portant « volontaire » chaque fois pour monter sur scène.

J'imagine qu'il faisait partie de ce pourcentage de la population capable d'entrer en transe profonde...

Les techniques utilisées en thérapie

Il existe plusieurs techniques d'hypnose qui respectent toutes un certain nombre de conditions :

- diminution ou élimination complète des stimulations extérieures (bruit, lumière), de façon à créer une ambiance propice à la détente du sujet, en position assise ou allongée ;
- fixation de l'attention du sujet par le biais d'un objet ou d'un groupe d'idées (les yeux exorbités de l'hypnotiseur ne sont que du folklore) ;
- stimulations auditives faites verbalement, généralement sur un ton monotone ;
- établissement d'une relation de confiance entre l'hypnotiseur et le client, surtout si l'hypnose est utilisée à des fins thérapeutiques.

L'action thérapeutique de l'hypnose s'opère généralement grâce à la voix, mais peut aussi s'exercer de façon non verbale. On peut, par exemple, faire des sessions prolongées d'hypnose qui agissent comme de véritables cures de sommeil. Les tenants de la théorie physiologique l'expliqueront comme un effet physique bienfaisant produit par une « inhibition restauratrice », alors que les défenseurs de la théorie psychologique parleront d'un état de régression psychologique particulier.

Quelles que soient les théories, dans la pratique, l'action thérapeutique s'exerce habituellement par la communication verbale et se fait par le biais de suggestions directes visant à la disparition des symptômes.

Les auteurs russes mettent aussi de l'avant le caractère éducatif et persuasif de l'hypnose en favorisant le reconditionnement du malade et en l'aidant à adopter des attitudes plus saines.

Un autre mode d'application de l'hypnose est la méthode cathartique (qui a conduit au développement de la psychanalyse) et qui suggère une plus grande implication du sujet. Dans ce dernier cas, on fait revivre au patient des émotions refoulées, liées à des traumatismes, ce qui favorise la disparition des symptômes.

Au cours des années 1990, on a assisté à un retour de l'hypnose et de la suggestion, en bonne partie grâce à la psychanalyse, qui a amené une meilleure compréhension de l'hypnose.

Quel paradoxe, quand on pense que c'est la psychanalyse, dans un premier temps, qui avait entraîné une mise au rancart de l'hypnose !

L'hypnothérapie

L'hypnothérapie est l'art de traiter des maladies par la suggestion en permettant à l'inconscient d'influer sur le conscient. À ce titre, l'hypnothérapie – d'une manière semblable à la sophronisation, comme nous le verrons plus loin – permet de résoudre de nombreux problèmes d'ordre psychosomatique tels que le stress, les maladies d'origine psychosomatique, les allergies, les douleurs chroniques, la fatigue, l'insomnie, les troubles du comportement alimentaire, le tabagisme, l'alcoolisme, la dépression, les phobies, les obsessions, etc.

L'hypnothérapie permet d'appivoiser la douleur (on l'utilise pour remplacer l'anesthésie, pour des accouchements compliqués ou pour soulager les grands brûlés) et réussit à modifier certains comportements et certaines habitudes, tout en éliminant les attitudes négatives présentes chez les individus.

Nous verrons plus loin que la sophronisation présente sensiblement les mêmes caractéristiques.

L'hypnose et le paranormal

En état d'hypnose, non seulement les cinq sens demeurent en éveil, mais certains prétendent que le sixième sens peut sortir de sa torpeur et que l'on peut alors réaliser des expériences de transmission d'images ou de pensées.

À un degré moindre, le thérapeute peut amener le sujet à remonter dans le temps, jusqu'à la naissance ou même dans une vie antérieure. Le principe de la régression d'âge permet de retrouver des souvenirs profondément enfouis dans un recoin du cerveau. D'ailleurs, cette technique peut être utilisée par les policiers, par exemple, pour aider un témoin à se rappeler les détails d'une situation que le conscient n'a pas enregistrés.

Par contre, on commence de plus en plus à découvrir des cas de sujets qui s'inventent des souvenirs, comme le cas récent de ces jeunes femmes qui, en toute bonne foi, se sont imaginé avoir été victimes d'abus sexuel par leur père dans leur enfance. Il en va de même pour les personnes qui croient avoir été enlevées par des extraterrestres et qui arrivent à décrire leur mésaventure dans le détail.

On ne réussit pas encore à expliquer comment des gens peuvent ainsi revivre des moments de leur vie qu'ils n'ont jamais vécus. On pense toutefois que le thérapeute peut, par sa façon de parler au sujet, induire des suggestions en fonction des résultats qu'il désire obtenir.

L'hypnose et le lavage de cerveau

Une personne qui maîtrise l'hypnose a, à sa disposition, une arme redoutable pour conditionner des sujets particulièrement malléables. On ne peut s'empêcher ici de penser au phénomène des sectes, dont certaines réputées avoir recours à diverses techniques de relaxation dérivées de l'hypnose, comme le yoga, le zen ou la sophrologie, pour modifier la façon de penser d'une personne.

Bien sûr, quand on se sent fragile et que l'on éprouve le besoin de chercher de l'aide dans le cadre d'une psychothérapie, de quelque nature qu'elle soit, il est primordial de ne pas se fier au premier venu et d'avoir recours à des professionnels reconnus. Dans beaucoup de cas, on va consulter un professionnel de la santé mentale à la suite d'une

recommandation d'un parent ou d'un proche ou parce que l'on est référé par un autre professionnel de la santé.

Il faut aussi que s'établisse une relation de confiance entre le patient et son psychothérapeute, quelle que soit la méthode utilisée par celui-ci. En cas de doute au sujet d'un psychothérapeute ou d'une méthode, on peut toujours joindre l'Ordre des psychologues du Québec (www.ordrepsy.qc.ca) ou la Société québécoise des psychothérapeutes professionnels (www.sqpp.org/index.html) pour obtenir des informations.

J'ai d'ailleurs écrit à ces deux associations pour savoir si l'un ou l'autre organisme avait une position officielle par rapport à la sophrologie et à ses praticiens.

Dans le premier cas, on m'a répondu que les psychologues avaient un code de déontologie à respecter, quelle que soit la technique utilisée dans leur pratique et que, par conséquent, il n'y avait pas de position officielle de l'Ordre par rapport à la sophrologie.

La Société québécoise des psychothérapeutes professionnels, pour sa part, n'a jamais fait suite à ma demande d'information.

Zen, yoga et méditation

Comme nous le verrons plus loin, en plus de l'hypnose, le D^r Caycedo a étudié diverses techniques orientales reconnues pour leur capacité à causer des modifications de l'état de conscience de façon beaucoup moins violente que les électrochocs. Au cours de ses recherches, il s'est inspiré plus particulièrement du zen, du yoga, de la méditation et de certaines formes de relaxation.

Avant de poursuivre, voyons rapidement ce que sont le zen, le yoga et la méditation.

Le zen

«Zen» est un mot qui fait maintenant partie du vocabulaire courant des Occidentaux. Employé comme adjectif, il signifie «calme, serein et décontracté». D'origine japonaise, il a été emprunté du chinois *ch'an*, qui signifie «méditation».

Le zen est la pierre angulaire d'une des grandes écoles de bouddhisme qui s'est développée au Japon à partir du XII^e siècle et qui privilégie la méditation telle qu'elle était pratiquée à l'origine par le Bouddha lui-même. Cette forme de bouddhisme a été rapportée de Chine par le moine Dogen après qu'il eut passé plusieurs années à se faire initier à la pratique de la méditation dans un monastère chinois.

Cette façon de méditer, assis en position de lotus ou de demi-lotus, constituait déjà la posture essentielle du *raja-yoga* (yoga royal). À cette

position, Bouddha ne fit qu'ajouter l'utilisation d'un coussin, permettant d'obtenir une position plus propice à la méditation.

C'est cette posture qui est à la base de tout l'enseignement zen. Le terme «zazen» est aussi utilisé (za signifiant «assis») pour désigner aussi bien la posture que le mouvement philosophique qui en découle.

Voici comment Agatha Miller^[5] définit le zen.

Le zen est à la racine de la connaissance de soi par-delà les différences des systèmes, des valeurs, des nations ou des races. Au-delà de la religion et de la philosophie, le zen est aussi au-delà de toutes les idéologies, au-delà de tous les «ismes», au-delà même du bouddhisme. Il s'adresse directement au cœur de l'homme, il est l'expérience vivante et l'élan créateur avant toute formalisation.

L'essence de son message a une signification universelle. Le zazen est l'expérience de l'unité avant toute dualité. C'est pourquoi il est difficile d'en parler car le langage sépare, exerce une coupure dans la réalité de ce qui est. Aussi le zen ne se transmet-il pas à travers les écritures, mais seulement de personne à personne, de maître à disciple, de «mon âme à ton âme».

[...]

Le zen n'est pas une pratique spéciale, mystérieuse, ésotérique, à l'écart du monde et de la vie quotidienne. Le zen n'est rien d'autre que le retour à la condition normale du corps et de l'esprit.

La condition normale, telle que l'enseignait maître Deshimaru, n'est pas une norme, ni un état spécial. C'est retrouver un esprit vaste, libre, au-delà des catégories, sans peur; c'est s'harmoniser avec le système cosmique, avec les autres et devenir moins égoïste.

La condition normale, c'est l'esprit non limité par les concepts; l'esprit qui ne stagne pas. En zazen, on appelle cela «conscience hishiryo»: au-delà de la pensée et de la non-pensée.

Le monde moderne, la société, l'éducation ont programmé nos comportements, notre vision des choses et notre mode de vie. La pratique du zazen, qui efface la dualité et rééquilibre notre corps et notre cerveau,

nous ramène à la condition normale et à l'unité avec toute chose. Le corps devient naturellement fort, la respiration profonde, l'esprit vaste, ouvert.

En termes plus formels, le zen est dérivé du bouddhisme et il constitue une recherche de libération (*satori*) par le biais d'une technique particulière de méditation. En voici les grandes lignes.

La méditation zen

Compte tenu de l'importance de la méditation dans le bouddhisme zen, il ne faut pas s'étonner que cette activité soit entourée d'un certain rituel. Mais les règles ne sont pas d'une rigidité absolue ; on peut adapter la posture à sa condition physique puisque la méditation n'a rien à voir avec une torture que l'on s'imposerait.

D'abord, il importe de s'asseoir confortablement en prenant la position la plus appropriée à chacun. La posture expliquée ici est dite « posture en sept points » ; elle tient compte du fait que tous ne sont pas capables de s'asseoir dans la position du lotus pendant des heures. L'objectif de l'exercice n'est surtout pas de se blesser ou de causer des malaises qui pourraient nuire à la méditation.

Il peut être préférable de prendre la posture du demi-lotus ou une autre qui nous cause moins de mal, afin de mieux pouvoir se concentrer sur l'objet de la méditation.

Position des jambes

Le sujet est sur un coussin ; les jambes sont croisées en posture de lotus, de demi-lotus ou à l'indienne. Quelqu'un qui éprouve des problèmes de dos ou de genoux pourra aussi s'asseoir sur une chaise.

Position des bras et des mains

Les bras ne sont pas pressés contre le corps mais plutôt espacés pour permettre à l'air de circuler. Cela aide à rester réveillé. Les mains reposent sur le dessous des pieds, cinq centimètres en dessous du nombril ; les deux pouces se touchent légèrement de manière à former un triangle.

Position du dos

Il est très important que le dos soit droit mais détendu, sans aucune rigidité, un peu comme si la colonne vertébrale était une pile de pièces de monnaie. Cette position semble difficile au début, mais elle devient naturelle grâce à une pratique quotidienne. Vous en découvrirez rapidement les bienfaits : l'énergie du corps se déplace librement ; vous restez réveillé et dans une position confortable pendant de plus longues périodes.

Position des yeux

Au début, on peut fermer les yeux. Idéalement, on suggère de les garder entrouverts, de manière à regarder vers le sol. Avec les paupières complètement fermées, on pourrait facilement s'endormir ou se laisser distraire par des images mentales nuisibles à la méditation.

Position de la mâchoire

La mâchoire est détendue et les dents, un peu séparées. La bouche est elle aussi détendue, les lèvres se touchant légèrement.

Position de la langue

Le bout de la langue doit toucher le palais juste à l'arrière des incisives. Cela permet de réduire la salivation ainsi que le besoin d'avaler fréquemment, ce qui pourrait nuire à la concentration pendant de plus longues périodes de méditation.

Position de la tête

Le cou doit être penché un peu vers l'avant pour que le regard puisse se diriger naturellement vers le sol devant soi. Si la tête est trop penchée vers l'arrière, il y aura des problèmes de vagabondage et d'agitation mentale ; si la tête est trop penchée vers l'avant, cela risque de causer une lourdeur, voire le sommeil. Pour développer une plus grande flexibilité au niveau des jambes et des jointures, on recommande des exercices de hatha-yoga.

La respiration

Pour rester neutre face aux pensées susceptibles de surgir pendant une séance de méditation, on se concentre sur la respiration. On peut compter chaque expiration jusqu'à 21, et ensuite descendre à 1 pour retourner à 21, et ainsi de suite.

On observe ce qui se passe intérieurement, sans s'y arrêter, pendant toute la séance de méditation, tout en ramenant son attention sur la respiration et en comptant les expirations.

Dites-vous que les pensées sont l'équivalent pour l'esprit des vagues de la mer : un va-et-vient incessant. Une fois le contrôle de l'esprit acquis, on peut garder son attention fixée sur l'objet de la méditation, notamment la respiration.

Le but premier du zazen est d'abord d'apaiser l'esprit, de lui permettre de sortir du brouhaha quotidien. Après de longues années de pratique, il aide à atteindre un état d'éveil pur, totalement exempt de pensées.

Nous verrons plus loin dans quelle mesure la technique de relaxation dynamique de Caycedo s'inspire de la méditation zen.

Le yoga

Yoga est un mot sanskrit que l'on utilise pour désigner l'ensemble des pratiques et exercices ascétiques par lesquels l'esprit se détache du monde extérieur et des phénomènes psychomenteaux en vue d'expérimenter l'union mystique ou, plus particulièrement, le dépassement de la condition humaine et la fusion dans ce que Brahman appelait l'Âme universelle.

Les deux formes de yoga les plus connues sont le *raja-yoga* (yoga royal) et le *hatha-yoga*.

Le raja-yoga

Le raja-yoga est spécifiquement indien ; c'est généralement à lui que l'on fait référence quand on parle de yoga. Il vise la suspension de toute activité de l'esprit et des sens afin de réaliser l'autonomie parfaite de l'âme.

Il constitue une véritable technique psychophysiologique de l'extase, qui ne saurait être atteinte que par une étroite collaboration de l'esprit et du corps, permettant seule d'obtenir la maîtrise des fonctions organiques et, parallèlement, celle de tous les états de conscience.

Le hatha-yoga

Souvent associé au raja-yoga, le hatha-yoga met en œuvre une véritable physiologie mystique et cherche, par le biais de postures corporelles et par certains moyens mécaniques, à forcer le souffle (le *prâna*) à emprunter certains « canaux » qui passeraient dans le corps humain pour aller éveiller et mettre en activité des « centres de force mystique », les chakras.

Ces techniques imprègnent l'hindouisme et le bouddhisme depuis des millénaires et ont attiré l'attention de nombreux psychologues et médecins occidentaux, dont le D^r Caycedo, l'inventeur de la sophrologie.

La méditation

La psychologue Frances Vaughan affirme que « la pratique régulière de la méditation est à elle seule le plus puissant des moyens dont nous disposons pour développer notre intuition ».

Alors que certains pensent que la méditation n'est qu'une technique de relaxation un peu plus poussée – ce qui, en soi, la rendrait tout à fait recommandable –, beaucoup croient que la méditation est un rituel rattaché à la pratique d'une religion.

D'origine orientale, la méditation est d'abord et avant tout une activité mentale qui vise à débarrasser l'esprit de tout ce qui peut le distraire. Des études sérieuses réalisées par des médecins ont démontré que la méditation transcendante avait des effets très bénéfiques sur l'organisme et qu'elle pouvait réduire sensiblement les effets du stress. Les bouddhistes y voient une manière d'accéder à l'illumination spirituelle.

Quoi qu'il en soit, le zen, le yoga et la méditation sont réputés pour modifier les états de conscience, et ce, depuis des millénaires. Avec la relaxation dynamique, que nous verrons plus loin, l'inventeur de la sophrologie a eu le mérite d'étudier ces différentes techniques de façon scientifique et de les débarrasser de leurs éléments rituels pour mieux les adapter à la pensée occidentale.

Les techniques de relaxation

Edmund Jacobson, J. H. Schultz et d'autres ont mis au point des techniques de relaxation qui ont exercé une influence sur la méthode de relaxation dynamique inventée par le D^r Caycedo. Mais les deux plus importantes demeurent la méthode de relaxation de Jacobson et le training autogène de Schultz, qui prennent toutes deux leurs racines dans l'hypnose et l'autohypnose.

La technique de Jacobson

La technique de Jacobson, développée à partir de 1908, représente un apprentissage progressif de la relaxation du corps et se décompose en trois temps :

Étendu sur un lit, le sujet apprend à connaître la différence entre un muscle tendu et un muscle relaxé. Graduellement, il arrive à discerner la moindre tension dans ses muscles.

Très graduellement, le sujet apprend à n'utiliser que les muscles dont il a besoin pour accomplir un acte, tout en laissant les autres détendus.

Toujours très graduellement, le sujet apprend à reconnaître les émotions qui entraînent des tensions musculaires. Ainsi, il pourra réduire ces tensions et amortir les effets des émotions qui les causent.

Le training autogène de Schultz

Quelques années après Jacobson, soit en 1912, Schultz s'attaquait à l'élaboration d'une technique de relaxation semblable, mais choisissait d'emprunter un chemin différent. Il avait une connaissance parfaite de l'hypnose qui, selon lui, représentait un changement d'attitude de tout l'organisme.

En 1926, il communiquait à l'association médicale de Berlin les premiers résultats obtenus grâce à sa méthode d'entraînement autogène, qu'un sujet peut réaliser seul, sans l'aide de personne d'autre.

Le training autogène de Schultz comporte une série d'exercices visant six grandes zones différentes : les muscles, les vaisseaux sanguins, le cœur, le système respiratoire, les organes abdominaux et la tête. Cette technique, qui nécessite toutefois une période d'entraînement, permet de réduire la tension et amortit les effets des émotions tout en procurant une détente mentale bénéfique. Chaque série d'exercices demande environ 15 jours d'entraînement.

- La relaxation musculaire. Cette série d'exercices s'échelonne sur une période de quinze jours, à raison de trois séances quotidiennes. On y apprend à détendre ses muscles, particulièrement ceux des membres.
- La relaxation vasculaire. À mesure que l'on progresse, une sensation de chaleur se fait de plus en plus forte au niveau des membres.
- La régulation cardiaque. Le sujet apprend à contrôler la fréquence des battements de son cœur.
- La régulation respiratoire. Le sujet apprend à contrôler son rythme respiratoire.
- La régulation des organes abdominaux. En se concentrant sur le plexus solaire, le sujet en vient à ressentir une chaleur bienfaisante.
- La régulation céphalique. Cet exercice, qui ne doit durer que quelques secondes, vise à provoquer une légère vasoconstriction du cerveau, créant une sensation de fraîcheur au niveau du front.

La maîtrise de cette série d'exercices permet à l'organisme d'apprendre à se relaxer profondément. Par la suite, une relaxation partielle sera souvent suffisante pour déclencher une relaxation totale, incluant tous les avantages que le corps peut en retirer.

Psychiatre, psychologue, psychothérapeute ou psychanalyste ?

*La Paix, ce n'est pas quelque chose qui vient de
l'extérieur.
C'est quelque chose qui vient de l'intérieur.
C'est quelque chose qui doit commencer au-dedans de
nous-mêmes ; chacun a la responsabilité de faire croître
la Paix en lui afin que la Paix demeure générale.*

DALAI-LAMA

Vouloir consulter un psy, c'est bien beau, mais vous êtes-vous déjà demandé si vous deviez vous mettre à la recherche d'un psychiatre, d'un psychologue, d'un psychothérapeute ou d'un psychanalyste ? Quelle est la différence ? Quels sont les domaines de compétence de chacun^[6] ?

Le psychiatre

Le psychiatre est d'abord et avant tout un médecin spécialiste, comme un cardiologue ou un chirurgien. Il a reçu une formation pour soigner des

maladies mentales graves comme la schizophrénie, la maniaco-dépression, les psychoses, etc.

Dans de nombreuses localités, là où les ressources pour l'appuyer se font plus rares, le psychiatre utilise beaucoup la médication. Certains vont y ajouter des rencontres de psychothérapie qu'ils assument eux-mêmes ou en collaboration avec d'autres professionnels.

Il n'est pas rare que des patients présentant des troubles plus légers de type névrotique voient un psychiatre pour être envoyés à un psychothérapeute. Cela permet à des personnes qui n'en ont pas les moyens d'obtenir les services dont elles ont besoin, ceux-ci étant alors couverts par le régime d'assurance maladie.

Il est à noter, cependant, que, même s'ils s'engagent dans ce type d'activité, ce ne sont pas tous les psychiatres qui sont formés en psychothérapie. Comme pour les psychologues, la formation de base en psychiatrie ne fait pas nécessairement d'eux des spécialistes de la psychothérapie.

Pour l'instant, ils sont les seuls parmi les professionnels de la santé à être autorisés à prescrire des médicaments pour des problèmes mentaux. Éventuellement, les psychologues seront aussi en mesure de le faire.

Les psychiatres qui pratiquent au Québec sont considérés comme des médecins spécialistes et doivent être membres du Collège des médecins du Québec.

Le psychologue

Un psychologue, selon les règles en vigueur au Québec, est un professionnel de la santé mentale qui détient une maîtrise en psychologie et qui appartient à l'Ordre des psychologues du Québec.

Cette formation est centrée sur la compréhension du comportement humain et sur l'apprentissage des multiples techniques visant à aider le client à résoudre ses difficultés personnelles. Le psychologue connaît les techniques d'entrevue, a suivi des stages supervisés en psychothérapie et peut recourir aux tests psychologiques pour évaluer les capacités

intellectuelles, les aptitudes ou différents aspects de la personnalité de son client.

Cependant, ce ne sont pas nécessairement tous les psychologues qui sont habilités à faire de la psychothérapie puisqu'il existe plusieurs spécialisations à l'intérieur de cette discipline. On trouve, entre autres, la psychologie industrielle, communautaire, scolaire, légale, etc.

Le psychothérapeute

On peut définir le psychothérapeute comme celui qui offre des services de psychothérapie. Ce titre n'étant pas contrôlé au Québec, il n'existe pas de réglementation précise quant à l'exercice de la psychothérapie; de plus, aucun programme universitaire ne mène à un diplôme de psychothérapeute.

Par conséquent, le titre de psychothérapeute peut être utilisé non seulement par des psychologues et des psychiatres qui offrent des services de psychothérapie, mais aussi par toute autre personne, qu'elle possède ou non une formation adéquate. Il est donc préférable de s'assurer que le psychothérapeute a reçu une formation appropriée et qu'il est membre d'un ordre professionnel.

Le psychologue-psychothérapeute

Être psychologue-psychothérapeute est une autre spécialité en soi. Il est possible d'obtenir une formation de base en psychothérapie à l'intérieur d'une maîtrise en psychologie d'orientation clinique. Cependant, un grand nombre de psychothérapeutes reconnus au Québec sont des professionnels qui se sont donné une spécialisation dans une approche particulière, soit gestalt, autodéveloppement, thérapie brève, approche systémique, psychanalyse, pour ne nommer que les plus courantes.

Ce perfectionnement implique habituellement de trois à cinq ans (à temps partiel) de cours théoriques, de supervision professionnelle et, parfois, une psychothérapie personnelle.

Le psychologue-psychothérapeute peut intervenir dans des problèmes psychologiques d'ordre personnel, par exemple la dépression ou les

troubles de personnalité, ou d'ordre relationnel, par exemple des problèmes de couple, de relations parent/enfant, de relations de travail, etc.

Ce professionnel est le seul qualifié pour pouvoir permettre des changements importants au niveau des structures de la personnalité. Sa façon d'intervenir variera selon l'approche qu'il préconise, c'est-à-dire une des grandes orientations reconnues en psychothérapie, soit psychodynamique, humaniste, cognitive-behaviorale ou systémique-interactionnelle. Contrairement au psychanalyste, il travaille en interaction directe avec le client.

Il est important de ne pas confondre le psychologue-psychothérapeute et le psychothérapeute en relation d'aide.

Le titre de psychothérapeute et l'acte de la psychothérapie n'étant pas protégés par la loi, comme l'est l'acte médical, par exemple, ce titre et cette activité sont utilisés par des *aidants* qui n'ont pas toujours le bagage adéquat pour traiter en profondeur des problèmes humains.

Ainsi, en ce qui concerne les psychothérapeutes en relation d'aide, la qualité de leur formation peut varier énormément. On rencontre souvent des amateurs qui s'improvisent spécialistes d'une technique quelconque après seulement une ou quelques sessions de fin de semaine. Par ailleurs, certains psychothérapeutes n'ont pas la formation leur permettant de dispenser une « relation d'aide » de qualité et efficace pour autant qu'ils se limitent à ce seul type d'intervention (support de deuil, par exemple, ou aide par rapport à un problème précis et bien circonscrit).

Le psychanalyste

Le psychanalyste est généralement un psychiatre ou un psychologue de formation, parfois même quelqu'un qui a une formation avancée en sciences humaines (philosophie, sociologie) mais qui a satisfait à l'exigence première, soit avoir complété sa propre psychanalyse.

On pourrait définir une psychanalyse comme une psychothérapie à très long terme (de cinq à dix ans) dont l'objectif est d'amener le client à réduire au maximum ses processus inconscients afin de mieux comprendre les réels

motifs de ses comportements. Par cette démarche, la personne espère devenir de plus en plus apte à vivre en toute liberté.

Ce qui caractérise la façon d'intervenir du psychanalyste, c'est qu'il ne se place pas en interaction directe avec son client. Ce dernier est invité à s'étendre sur un divan et à exprimer tout ce qui arrive à sa pensée. C'est ce que l'on appelle la méthode de « libre association ». Le psychanalyste, qui se place en dehors du champ de vision du patient, va parfois interpréter les propos rapportés par celui-ci.

Et le sophrologue ?

Les écoles ou instituts de langue française où l'on enseigne la sophrologie se trouvent essentiellement en France, en Suisse et en Belgique. À titre d'exemple, voici le contenu des cours donnés par l'Académie de sophrologie de Paris ainsi que les personnes à qui s'adressent ces cours.

La formation est ouverte à tous: le Certificat est délivré pour l'application de la sophrologie dans le propre champ de compétence de chacun.

Les praticiens de santé: médecins, chirurgiens-dentistes, sages-femmes, kinésithérapeutes, infirmières, psychologues, orthophonistes, etc. Ils amélioreront leur exercice quotidien et disposeront du « plus » les distinguant.

Les sportifs et entraîneurs compenseront leur tension permanente et pourront préparer mentalement les compétitions.

Les enseignants, les pédagogues, les travailleurs sociaux, les animateurs de groupe pourront, à travers la sophrologie, créer une relation nouvelle dans leurs groupes.

Les responsables de la communication dans les entreprises bénéficieront d'un outil de résolution des problèmes et d'excellence extrêmement fiable et efficace.

Enfin tous ceux, quelle que soit leur formation, qui cherchent une discipline d'amélioration de leur potentiel personnel trouveront dans la relaxation, la méditation, l'entraînement positif sophrologique, un moyen

de lutte contre les difficultés de la vie (stress, insomnie, tabagisme, anxiété, mémoire, somatisations, etc.) et un salut contre les agressions, sans pour autant sortir de la réalité du monde contemporain.

Le Certificat de formation en sophrologie

Le Certificat de formation en sophrologie est composé de :

- dix week-ends de formation théorique et pratique ou d'un enseignement hebdomadaire un soir par semaine ;*
- séances pratiques de sophro-training, d'un entraînement personnel chez soi sur cassettes ;*
- il est validé par les phénodescriptions effectuées lors des week-ends de formation et par une écoute pratique ;*
- la rédaction enfin de formation d'un projet personnalisé, d'Activités sophrologiques, pour aider le nouveau sophrologue.*

Le week-end d'initiation correspond au week-end n° 1 de la formation complète dans laquelle il est inclus. Toute formation débute par ce week-end n° 1.

Ce certificat correspond au «Certificat d'études fondamentales en sophrologie caycédienne», premier cycle de la «Formation de Master spécialiste en sophrologie caycédienne», dont la suite exclusivement réservée aux élèves des écoles caycédiennes s'effectue en Andorre sous la direction du P^r Caycedo.

Partie 3





Cherchez et vous trouverez.

PENSÉE TAOÏSTE



La sophrologie selon Alfonso Caycedo

*La vérité ne déroge pas à la nature humaine.
Si ce qui est considéré comme vérité déroge à la nature
humaine, ce ne peut être la vérité.*

CONFUCIUS

Le Grand Dictionnaire de l'Office québécois de la langue française^[7] définit ainsi la sophrologie: *Partie de la médecine psychosomatique qui étudie les effets sur l'organisme de certains états de conscience provoqués par suggestion, par relaxation, par autoconcentration, etc.*

Discipline psychosomatique qui étudie les effets de certaines méthodes psychologiques ou de certains procédés physiques ou chimiques sur l'état de conscience, en vue de leur application dans divers domaines de la médecine.

La sophrologie est une psychothérapie relativement récente puisqu'elle a vu le jour en 1960. On la doit au D^r Alfonso Caycedo, un psychiatre argentin enseignant à Madrid, en Espagne. Il faut cependant préciser que la sophrologie se veut plus qu'une psychothérapie. Au dire du D^r Caycedo, *la sophrologie est par vocation une école de recherche qui aspire à contribuer*

à une meilleure connaissance de la conscience humaine: ut conscientia noscatur^[8].»

Lors du premier congrès mondial de sophrologie, qui s'est tenu à Barcelone en 1970 et auquel participaient 1 400 spécialistes venus de 42 pays, le D^r Caycedo présentait ainsi l'École sophrologique: *Dans l'échange de connaissances entre l'Occident et l'Orient, entre la science physique qui fleurit si spectaculairement en ce siècle et la sagesse millénaire de la tradition orientale ; dans cette union des opposés, on trouve le début d'une ère nouvelle, le début d'une véritable médecine orientale.*

En 1971, le Centre de sophrologie de Paris voit le jour. En 1982, le D^r Caycedo fonde à Bogotà la première faculté de sophrologie et, en 1983, la première fédération européenne de sophrologie voit le jour. Par la suite, bien qu'elle soit moins connue en Amérique du Nord, la sophrologie a connu un essor phénoménal.

La sophrologie caycédienne

Comme on l'a déjà vu, la sophrologie caycédienne s'inspire largement de l'hypnose, du yoga, du bouddhisme, du zen et de la méditation. Les caycédiens « orthodoxes » ne veulent pas parler d'hypnose et utilisent plutôt le terme « relaxation dynamique », ce que dénoncent d'ailleurs plusieurs opposants au mouvement sophrologique, qui prétendent que la sophrologie ne serait que de l'hypnose déguisée (revoir la définition de la sophrologie selon l'encyclopédie Yahoo !).

Mais en réalité, ce que le D^r Caycedo a voulu faire en escamotant le terme « hypnose », c'est développer une nouvelle terminologie, libre de compromis, libre de l'influence des magiciens et illusionnistes qui ont réussi à faire de l'hypnose un phénomène de foire. De cette manière, il espérait éviter de placer la sophrologie au centre de vieux débats stériles.

À cause des préjugés sur l'hypnose, nombreuses sont les personnes qui se méfient et qui éprouvent beaucoup de réticence à livrer leur subconscient à une personne qui serait en mesure de les manipuler à sa guise et – dans la pire des hypothèses – de s'emparer de leur volonté. Nous verrons plus en

détail que la sophronisation – tout comme l’hypnose d’ailleurs – n’enlève pas son libre arbitre au patient.

Historique

Dans les années 1950, le D^r Caycedo avait dû, comme tous les étudiants en neuropsychiatrie, pratiquer des traitements par électrochocs et l’induction de comas insuliniques chez des malades mentaux. Il avait été profondément troublé par la facilité avec laquelle il était possible de modifier les états de conscience des individus, mais, en même temps, il avait été révolté par la violence des procédés employés, à tel point qu’il songeait à abandonner la médecine.

Il se mit alors à la recherche de moyens différents pour altérer les états de conscience; il commença à s’intéresser à des moyens alternatifs, dont l’hypnose, qu’il vint apprendre à Nancy, là même où Freud était venu.

Malgré des résultats préliminaires intéressants, il abandonna rapidement cette pratique, lui reprochant d’être encombrée de rituels mythiques et de violer la personnalité du patient. Non satisfait et toujours aussi passionné, il choisit de poursuivre une recherche plus globale sur l’ensemble des moyens existants pour modifier les états de conscience.

C’est ainsi qu’il commença à se tourner vers certaines techniques orientales millénaires, dont le zen, le yoga et la méditation, réputés depuis des millénaires pour leur capacité à modifier les états de conscience. Il séjourna tour à tour en Inde et au Japon pour y étudier différentes méthodes d’approche et d’entraînement, de même que les techniques permettant l’exploration de la conscience ainsi que la modification de ses états.

S’aidant de l’électroencéphalogramme, il entreprit d’étudier, de trier et de mesurer les effets de telle ou telle technique de méditation chez des yogis et des moines bouddhistes, puis il s’attarda à dépouiller toute cette matière première des aspects rituels locaux et traditionnels non conformes à la mentalité occidentale.

En créant la sophrologie, le D^r Caycedo a en quelque sorte opéré la synthèse des méthodes orientales et occidentales d’investigation naturelle de la conscience. C’est ce qui a amené des gens à qualifier la sophrologie de «yoga occidental».

Dans une entrevue accordée à un journaliste, le D^r Caycedo résumait la naissance de la sophrologie en ces termes :

J'ai créé le nom «sophrologie» en 1960 pour désigner une école de recherche médicale consacrée à la conscience, alors que je travaillais comme médecin interne dans le service de neuropsychiatrie du Professeur J. J. Lopez Ibor, à l'hôpital provincial de Madrid, devenu aujourd'hui le musée Reine-Sofia.

J'ai commencé par étudier les modifications des niveaux et des états de la conscience, obtenues par différents procédés. Ces «modifications» devaient me conduire inévitablement à la rencontre avec ce qui se modifiait: la conscience. Et ceci devait peu à peu et nécessairement transformer mes postulats initiaux.

Mon hypothèse de travail prétendait répondre à la première question que je me posais en tant que jeune médecin psychiatre, exerçant dans le service de psychiatrie d'un vieil hôpital de l'après-guerre espagnole: «la conscience peut-elle être autrement?»

J'étais alors confronté à la conscience «pathologique» chez des patients présentant de graves altérations psychiatriques, dans un hôpital où, en cette période difficile d'après-guerre, nous manquions de médicaments et étions peu de médecins, alors que les patients étaient nombreux et souffraient de troubles aigus et chroniques des plus variés.

Les seules thérapies que nous pouvions appliquer à grande échelle étaient les cures de Sakel (comas insuliniques) et l'électrochoc. J'étais chargé de diriger personnellement les traitements. Nous utilisions donc comme thérapies des «modifications» de la conscience qui menaient soit au coma (cures de Sakel), soit à une perte de conscience avec de fortes convulsions (électrochocs).

On n'admettait alors que l'existence d'un état de conscience normal et d'un autre état de conscience dit pathologique. Dans ces circonstances, je me demandais s'il ne pourrait pas exister un troisième état de conscience, qui, sans être normal ni pathologique, pourrait sauver l'homme du déterminisme d'une existence condamnée à seulement deux possibilités. Ma réponse fut la création de la sophrologie.

Définition

Au congrès de 1970, Caycedo a défini de façon très détaillée la sophrologie, telle qu'il la concevait. Devant le succès de la discipline qu'il avait inventée, il a même senti le besoin de faire breveter le terme « sophrologie caycédienne » pour éviter une utilisation abusive de ce terme et empêcher n'importe quel charlatan de s'improviser sophrologue.

Voici la définition qu'il a alors donnée de la sophrologie.

- La sophrologie est une école, car elle réunit bon nombre de chercheurs appartenant aux spécialités les plus diverses, avec une unité de critères, des objectifs communs et une terminologie propre (référence, entre autres, à la relaxation dynamique).
- La sophrologie est scientifique, car ses objectifs et ses travaux se font selon les normes les plus strictes exigées par la science.
- La sophrologie étudie la conscience humaine : son champ de travail se limite exclusivement à la conscience humaine, en tant que qualité essentielle, indivisible, originale, dynamique et transcendantale de l'homme.
- Partant de nouvelles conceptions, la sophrologie établit pour ses travaux une différence claire entre les concepts de niveaux et d'états de conscience, s'éloignant ainsi des concepts traditionnels d'autres écoles et évitant de la sorte les discussions stériles qui empêcheraient le progrès de la recherche.
- La sophrologie recherche des structures. Pour ce faire, elle prend l'appui conceptuel de la pensée phénoménologique en utilisant la description pure des phénomènes observés comme moyens d'approche de l'essence de ceux-ci.
- La sophrologie recherche des possibilités. Après plus de onze ans de recherche sur les phénomènes spéciaux de la conscience humaine, elle admet trois possibilités existentielles de la conscience :
 - la possibilité existentielle d'un domaine pathologique ;
 - la possibilité existentielle d'un domaine ordinaire ;

- la possibilité existentielle d'un domaine sophronique.
- La sophrologie étudie les éléments chimiques qui produisent dans la conscience des modifications spéciales. Le chapitre de la pharmacologie de la conscience est d'une importance majeure pour la sophrologie, et sa connaissance enrichit les études sophrologiques non seulement dans le champ de la recherche pure, mais également dans celui de la thérapeutique.
- La sophrologie recherche les procédés psychiques qui agissent sur la conscience humaine et produisent des modifications de celle-ci. Ces processus peuvent être autogènes ou hétérogènes.
- La sophrologie étudie aussi les processus physiques qui agissent sur la conscience humaine. Les différentes formes d'action physique sur la conscience font l'objet d'une étude approfondie même si, dans ces techniques, il existe presque toujours un facteur mixte (psychophysique).
- La sophrologie est née au sein de la médecine et son utilisation pratique en ce qui concerne la thérapeutique est réservée exclusivement aux médecins dans leurs différentes spécialités; toutefois, elle peut également être admise suivant divers degrés dans les professions paramédicales par le personnel qualifié. L'utilisation médicale de la sophrologie se fait de deux manières, soit par des techniques sophro-pédagogiques, soit par des techniques sophro-thérapeutiques^[9].

Dans l'avant-propos du livre dans lequel nous trouvons cette définition, le D^r Rager donne également une définition de la sophrologie qui présente l'avantage d'être plus concise. En voici quelques extraits :

- La sophrologie est une science et une école.
Son champ d'étude, extrêmement vaste, englobe au sein de la médecine psychosomatique tous les phénomènes capables de provoquer des modifications de la conscience humaine. [...]
L'École sophrologique tire son originalité de la double fonction de ses membres, occidentale d'une part parce qu'ils connaissent parfaitement les phénomènes improprement appelés hypnotiques par Brais, orientale d'autre part, parce que le professeur Caycedo a vécu plusieurs années en Inde et au Japon et a pu étudier les modifications des états de

conscience chez les plus grands rajas-yogis des Himalayas, les yogis tibétains et les maîtres du zen japonais. De cette longue étude est née la méthode de relaxation dynamique. [...]

- La sophrologie est une philosophie.

Son but essentiel est en effet la recherche d'un équilibre de la personnalité humaine. Amenant progressivement l'individu à une meilleure connaissance de soi, elle facilite considérablement la connaissance d'autrui et le développement équilibré des relations interhumaines.

- La sophrologie est une thérapeutique et un art.

Elle offre en effet des armes thérapeutiques aux médecins qui de nos jours se voient obligés de lutter corps à corps avec l'angoisse, les névroses et les maladies de civilisation.

Quelques concepts de base de la sophrologie

Il peut être un peu compliqué de comprendre la sophrologie et ses ramifications si l'on n'a pas la connaissance de certains concepts à la base de la sophrologie. En voici quelques-uns.

La sophronisation

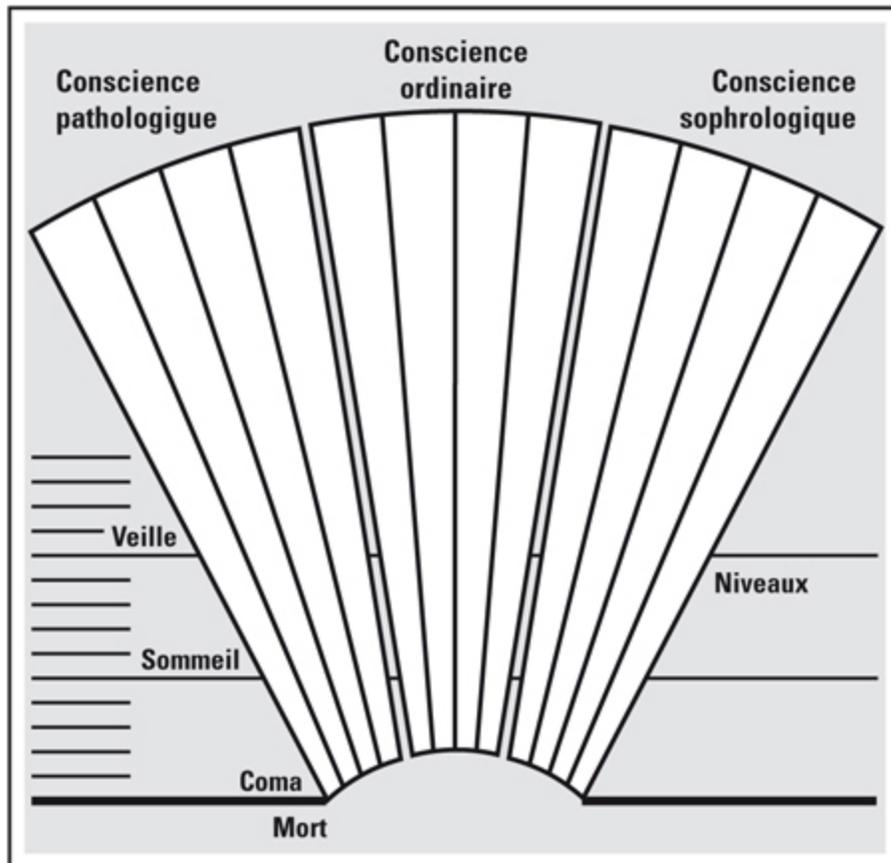
Alors que la sophrologie est l'étude de la phénoménologie de la conscience humaine, la sophronisation est le processus qui amène une modification des niveaux de conscience tout en entraînant la libération progressive de la puissance inhérente au nouvel état de conscience qui s'installe.

L'état sophronique, obtenu par sophronisation, ressemble à l'état hypnotique obtenu par le procédé de l'hypnose, sauf que l'approche du sophrologue diffère de celle de l'hypnotiseur. Elle se veut moins intrusive et moins autoritaire.

Lorsqu'il se trouve en état sophronique, le sujet demeure pleinement conscient. Le sophrologue lui propose de découvrir lui-même le pouvoir dont il dispose et dont il n'est pas conscient. Le sujet agit donc par sa volonté propre et ne se fait rien imposer par son thérapeute.

Les niveaux de conscience

Le D^r Caycedo a divisé la conscience humaine en «niveaux» ou «états». Les niveaux vont dans le sens de la clarté ou de l'obscurcissement, alors que les états vont de la conscience pathologique à la conscience sophronique, tel qu'illustré dans le schéma suivant :



La relaxation dynamique

Le D^r G. R. Rager, dans *Hypnose, sophrologie et médecine*, définit ainsi la relaxation dynamique : *Une méthode de sophronisation de groupe qui utilise comme base d'activation quelques méthodes psychophysiques orientales minutieusement sélectionnées.*

Le D^r Caycedo commença à développer cette technique en 1965, alors qu'il séjournait en Inde. Sa formation de neurologue et de psychiatre lui permit de dégager les éléments les plus importants des techniques orientales et de les intégrer aux procédés de sophronisation.

La relaxation dynamique constitue une part très importante dans la formation d'un sophrologue. Selon Caycedo, *le médecin qui aspire à être véritablement un sophrologue doit favoriser son propre entraînement et renforcer sa personnalité en se basant sur l'expérience directe des phénomènes qu'il manie.*

La relaxation dynamique comprend trois temps ou trois degrés, chacun nécessitant un entraînement en groupe – sous la direction d'un sophrologue – d'une durée d'un mois, sur une base quotidienne ou trois fois par semaine. Après chacun des degrés, une période libre permet au sujet d'adapter ce qu'il a appris et de développer la méthode qui lui convient le mieux.

Le *premier degré* est une approche sophrologique de certaines techniques de yoga, du raja-yoga, plus précisément. La période d'apprentissage, d'une durée d'un mois à raison d'une séance par jour ou aux deux jours, doit être supervisée par un sophrologue.

Le *deuxième degré* est une approche sophrologique de techniques bouddhistes recueillies auprès de moines tibétains. Il se divise en deux parties, nécessitant chacune une période d'apprentissage de deux semaines.

Le *troisième degré* est une approche sophrologique de certains exercices du zen japonais. Il est réservé aux personnes qui ont déjà acquis une certaine discipline mentale et physique. Cette approche implique une technique très proche de la méditation zen et, entre des mains expertes, représente une arme thérapeutique puissante.

Comment la sophrologie guérit-elle?

De nombreuses études et théories, aujourd'hui jugées incontestables, convergent vers un point central selon lequel plusieurs maladies sont d'origine psychosomatique, c'est-à-dire qu'elles constituent des réactions à des stress divers et prolongés.

Dans *Le rire, la meilleure thérapie*^[10], Guy Samson, s'appuyant sur les travaux de Hans Selye, explique assez bien les origines et les effets d'un stress continu sur l'organisme humain. Bien que je sois convaincue que le rire fasse partie d'un régime de vie sain et bienfaisant pour la santé, tant physique que mentale, je ne crois pas qu'il représente une solution globale et durable aux méfaits du stress.

Sinon, comment expliquer qu'au Québec, où l'on trouve l'une des plus fortes concentrations d'humoristes par mètre carré au monde, on compte encore autant de personnes stressées, de suicides et d'heures de travail perdues pour cause de santé mentale ?

Le stress et les troubles psychosomatiques

Les troubles psychosomatiques résultent d'une réaction de l'organisme à des stress divers. Ceux-ci peuvent être définis comme des contraintes exercées par l'environnement et qui déclenchent chez l'homme des

réactions plus ou moins fortes, des tensions génératrices de réponses biologiques.

Dans un premier temps, le stress est positif. Il est une réponse saine de l'organisme qui, en libérant de l'adrénaline, met celui-ci en état d'alerte pour lui permettre de se défendre. C'est ce que l'on appelle la *phase d'alarme*.

Mais l'exposition prolongée au stress finit par avoir des répercussions néfastes qui se matérialisent en réactions physiques pouvant mener à la maladie ; c'est ce que l'on appelle la *phase d'épuisement*.

Depuis que le stress est connu comme l'ennemi public numéro un dans notre société, une multitude de pistes ont été explorées pour le combattre, allant du développement de nouveaux médicaments qui aident à «voir la vie en rose», jusqu'aux techniques les plus ésotériques pour susciter un mieux-vivre ou pour contrer le mal de vivre si fréquent dans les sociétés modernes.

On ne compte plus les personnes qui ont mal à l'âme, qui ne sont plus à l'aise dans leur environnement et leur milieu de travail, qui n'ont plus aucune forme de vie spirituelle et qui cherchent à améliorer leur qualité de vie de toutes sortes de manières bienfaitantes ou, dans bien des cas, destructrices.

En plus des médicaments, on peut mentionner la drogue et l'alcool, qui représentent des formes de fuite devant la vie. D'autres explorent des voies différentes comme la religion, l'ésotérisme ou les comportements extrêmes pour donner un sens à leur vie.

D'autres encore se tournent vers des techniques orientales comme le yoga, le zen, le taï chi, la méditation transcendantale et d'autres moyens pour essayer de trouver un peu de paix intérieure, dans l'espoir que cela leur permettra de mieux résister au stress.

La sophronisation et les troubles psychosomatiques

Selon d'éminents médecins, il existe cinq grands systèmes d'explication des phénomènes psychosomatiques.

- On constate un lien étroit entre la maladie psychosomatique et la personnalité du patient. Comme au temps d'Hippocrate, on peut parler de tempéraments bilieux, sanguins, mélancoliques et lymphatiques. Bien sûr, cette terminologie a été peaufinée avec le temps et les découvertes, mais elle implique que les individus ont tendance à développer des maladies propres au tempérament de chacun.
- À partir des données de la psychanalyse, on sait que des événements refoulés au plus profond de l'inconscient peuvent se convertir en maladies physiques. Le phénomène de blocage peut entraîner diverses manifestations physiques dont les migraines, la constipation, les diarrhées, l'ulcère d'estomac et du duodénum, l'asthme, etc.
- Le phénomène de régression. Freud a défini trois stades de développement de la personnalité au cours des premières années de la vie d'un individu : les stades oral, anal et phallique. Dans des situations données, tout individu est susceptible de régresser et de revenir à un mode d'expression infantile. À titre d'exemple, la manie de se ronger les ongles serait une fixation partielle au stade oral.
- La maladaptation. Quand l'enfant, dès son plus jeune âge, a ressenti une carence maternelle, il a de la difficulté à s'intégrer au monde qui l'entoure. Dans sa vie adulte, il pourra revivre cette sensation d'inadaptation lorsque des conflits surgiront.
- Dans tous les comportements humains, il y a une bonne part de réflexes conditionnés face aux circonstances sociales, religieuses, morales, familiales et héréditaires. Alors que des individus (les extravertis) expriment leurs perturbations émotionnelles dans leur comportement, d'autres (les introvertis) les intériorisent et les expriment au niveau de leur corps.

Comment naissent les névroses ?

Freud affirmait ceci : *Tout homme recèle en lui plusieurs traits névrotiques, les phobies sont nombreuses, et, pour ma part, j'en ai au moins trois ou quatre...*

Par exemple, nous avons tous vécu une situation qui nous a «coupé l'appétit», la suite d'une mauvaise nouvelle, d'une contrariété ou d'un accident. C'est un exemple de somatisation, qui se produit lorsque le psychique impose quelque chose au physique. Dans certaines situations de conflit personnel, professionnel, familial ou social, la situation de somatisation peut perdurer au point de se transformer en véritable névrose.

Il en va de même pour la culpabilité et l'agressivité. Cette dernière, lorsqu'elle se transforme en autoagressivité, peut devenir très autodestructrice (au lieu d'exprimer son agressivité, on la retourne contre soi-même et c'est le corps qui finit par en souffrir).

Certaines somatisations peuvent devenir des refuges, alors que d'autres deviennent des revendications. Souvent, et malgré des symptômes désagréables, il arrive que des personnes entretiennent leur névrose pour la bonne raison que celle-ci leur permet de se démarquer face aux autres, de se donner de l'importance, de s'attirer de la sympathie ou parce que leur condition leur permet d'exercer un certain contrôle sur les personnes de leur entourage.

L'existence du névrosé ressemble souvent à une existence normale, et il arrive même qu'il ne voudra pas se faire soigner puisqu'il tire certains avantages de sa condition. Il sait fort bien que la guérison de sa névrose l'obligerait à affronter la vie et son lot de difficultés.

La sophronisation et les maladies psychosomatiques

La sophronisation, pratiquée par un sophrologue compétent, s'avère un excellent outil pour traiter des troubles psychosomatiques et névrotiques : elle s'attaque aux sources du mal, contrairement aux médicaments et aux chirurgies qui, elles, ne tiennent compte que des symptômes et non de la cause de la maladie elle-même.

Lorsque les troubles suivants ne sont pas trop graves, le training autogène de Schultz et la relaxation dynamique de Caycedo peuvent s'avérer suffisants pour procurer un mieux-être.

- Les névroses d'angoisse : le sentiment d'angoisse est normal. Il permet à l'organisme de s'adapter rapidement à une situation dangereuse et il disparaît dès que le danger est passé. Mais lorsque l'anxiété s'installe à demeure, elle taxe le système cardiovasculaire et le système digestif. La sophronisation donnera d'excellents résultats chez les patients qui manquent de confiance en eux ou qui sont repliés sur eux-mêmes.
- Les états dépressifs : pour soigner les personnes déprimées, le D^r Caycedo utilise la relaxation dynamique jumelée à une pharmacologie classique.
- Les états obsessionnels, difficiles à soigner, sont généralement connus du malade, mais il est incapable de lutter et est amené à commettre des actes qu'il réprouve, mais contre lesquels il ne peut rien, ce qui le rend anxieux. La sophronisation pourra conditionner le patient (celui qui se ronge les ongles, par exemple) à trouver le geste dégoûtant et, donc, à s'en abstenir.
- Dans les cas de symptômes hystériques, qui peuvent prendre des formes aussi aiguës que la cécité ou la paralysie, la sophronisation obtient des résultats spectaculaires.
- Au temps de Charcot, l'hystérie était considérée comme la « reine des névroses » parce qu'elle était très répandue. Du début du siècle jusqu'à la Deuxième Guerre mondiale, les statistiques démontrent qu'elle a perdu du terrain au profit de maladies comme les ulcères, les colites et l'hypertension.
- Dans le cas de troubles psychosomatiques liés à des névroses, on pourra utiliser la sophronisation légère pour questionner le patient afin de déterminer quelle psychothérapie conviendra le mieux au traitement.
- Lorsque le médecin doit adopter une forme de psychothérapie directive, dans un cas, par exemple, où le patient a besoin de s'appuyer sur une forme d'autorité, ce dernier doit d'abord être convaincu de sa pertinence à l'état d'éveil. On utilisera une technique de renforcement du moi, mais en aucun cas le médecin n'essaiera d'imposer une solution au patient.
- La technique de persuasion suppose l'aptitude du patient à surmonter lui-même ses problèmes au moyen de sa raison et de son intelligence. Il ne

s'agit pas d'imposer une philosophie de l'existence, mais de corriger de mauvaises habitudes qui empoisonnent l'esprit et la vie du patient.

- Les deux principales formes de la psychothérapie par conditionnement sont la *pratique négative* et *l'aversion conditionnée*. Dans les cas de tabagisme, d'alcoolisme ou d'obésité, par exemple, la sophronisation permet de remplacer de mauvaises habitudes par des émotions désagréables ou même des aversions. Par exemple, le fumeur invétéré qui ressent la nausée en s'allumant une cigarette a beaucoup plus de chances de laisser tomber son habitude.
- La sophro-analyse ou la méthode sophromnésique est une méthode mise au point par le D^r Caycedo et qui n'est pas sans rappeler quelque peu la régression obtenue sous hypnose, sauf que dans ce cas-ci, le patient est invité à fouiller seulement dans ses souvenirs positifs, ce qui lui évite de la sorte d'être traumatisé.

Domaines d'application de la sophrologie

L'originalité de la sophrologie réside dans le fait qu'elle est à même d'amener le corps et l'esprit à la détente à tout moment et en toutes circonstances. La relaxation dynamique peut être pratiquée à n'importe quelle heure de la journée, en position assise, debout ou couchée, et à peu près n'importe où, par exemple en avion ou en train.

Utilisée en obstétrique, elle a rendu plus aisée et performante la méthode de l'accouchement sans douleur. Mais c'est en odontologie que ses succès sont les plus spectaculaires, puisqu'elle permet au dentiste d'opérer sans avoir recours aux anesthésiques.

Les applications de la sophrologie dépassent largement le cadre médical depuis l'origine de sa création. En quelques années, elle a ainsi apporté la possibilité de mettre en œuvre une véritable démarche psychosomatique, qui dépasse la simple étude des interrelations corps/esprit.

Permettant de trouver concrètement une détente, une harmonie entre le corps et l'esprit, cette technique a fait son entrée partout où il y a un besoin d'un entraînement ou d'un soutien psychologique : compétitions sportives, examens, traitements médicaux lourds (chimiothérapie, radiothérapie) ou bien au cours de maladies chroniques, dans à peu près toutes les pathologies, dans les cas de maladies psychosomatiques (stress, trac, anxiété, angoisses, dépression, maladies de peau, etc.).

Au quotidien, la sophrologie permet de répondre sainement, de manière détendue et calme, aux agressions qui sollicitent le système nerveux et qui sont génératrices de stress.

À titre d'exemple, un professeur au primaire qui aurait suivi une formation en sophrologie serait non seulement mieux en mesure de contrôler son propre stress, de régler ses problèmes personnels et, donc, de rehausser la qualité de sa présence à ses élèves, mais il serait aussi en mesure d'aider les jeunes à régler certains de leurs problèmes de comportement.

Prescription : remplacer le Ritalin par la sophrologie ?

Technique

Le propre de la sophrologie est d'être moins directive que l'hypnose et de proposer des exercices de relaxation plus simples et plus rapides à mettre en œuvre.

La sophrologie agit au niveau sophroliminal, c'est-à-dire «au bord du sommeil», dans une sorte de flou, de déconnexion mentale qui se traduit non pas par un arrêt de la pensée, mais par un laisser-aller, sans crispation, qui permet aux pensées de dériver doucement et au corps de se relâcher progressivement, dans la détente.

Ce processus, appelé sophronisation, est induit par la parole du sophrologue. Une fois cet état atteint, on peut y «travailler» de diverses manières :

- par la pratique des exercices respiratoires, en améliorant sa conscience du corps ;
- en se représentant des images ou en ressentant des sensations agréables, etc.

Selon des protocoles bien établis, la sophrologie comporte une vingtaine de techniques qui permettent de travailler à partir du niveau sophroliminal :

En voici deux exemples.

- La sophro-acceptation progressive permet de se préparer à un voyage ou à un événement que l'on redoute ou à un accouchement que l'on attend, mais que l'on craint...
- La sophro-substitution sensorielle permet de s'entraîner à insensibiliser une partie de son corps (la dentition, par exemple) en vue d'un soin douloureux ou lorsque l'anesthésie est impossible (allergie).

La sophrologie permet, sur la base de l'état sophroliminal, de travailler dans les trois directions – passé, présent, futur – et dans les deux dimensions – corps et esprit.

Partie 4





*Connaître les autres, c'est sagesse.
Se connaître soi-même, c'est sagesse supérieure.
Imposer sa volonté aux autres, c'est force.
Se l'imposer à soi-même, c'est force supérieure.*

LAO TSEU



La sophrologie en pratique

En tant que méthode de renforcement de la personnalité, la sophrologie se pose comme une pratique de la conscience, des valeurs et du sens de l'existence. Comme toute technique de retour sur soi, elle utilise des méthodes dont les principes rappellent ceux dont nous avons déjà parlé.

De même que nous n'avons effectué qu'un survol de différentes techniques, nous n'allons, dans ce qui suit, qu'effleurer la complexité de la méthode sophrologique. Le but est de vous donner un aperçu qui vous permettra de faire le lien avec les autres méthodes de retour à soi et, éventuellement, de faire les premiers pas pour rencontrer un professionnel.

Idéalement, la pratique de la sophrologie demande de deux à trois répétitions d'une quinzaine de minutes chaque jour. C'est beaucoup, bien sûr. Mais rappelez-vous que l'efficacité de ces méthodes repose sur la création d'une habitude. Pour cela, elles doivent faire appel à une répétition de moments de pratique très stéréotypés, des moments qui, par réflexe, deviennent de véritables déclencheurs. Par la répétition, l'idée est vraiment de créer une habitude, d'inculquer des comportements et des attitudes, de les imprimer dans notre conscience.

Ici comme dans les autres méthodes de retour à soi, ce qui importe c'est vraiment sa propre personne. Les concepts de comparaison, de classement, de jugement sont absents. La pratique se fait par, en, et pour nous.

En ce qui concerne les valeurs, l'objectif du pratiquant peut être de tenter de mieux vivre ses problèmes, des situations stressantes comme une compétition, un examen, etc.

Pour sa part, le sophrologue ne s'arrêtera pas à un seul aspect de son art. Il utilisera le prétexte de la situation pour vous donner des méthodes, des approches permettant de mieux vivre dans le monde en général. Pour ce faire, il partira toujours de ce que vous avez de meilleur en vous. Par la pratique, il vous amènera à déployer une relation différente à vous et à ce qui vous entoure ; une relation qui vous conduira vers le bien-être, le calme et la sérénité.

Pour mieux vous aider à comprendre la sophrologie, je vous suggère de regarder ses domaines d'application médicale dans les sections qui suivent. Encore une fois, il ne sera pas possible de couvrir toutes les applications, comme il ne sera pas possible non plus de tout expliquer dans les moindres détails.

L'asthme

Depuis les années 1960, l'asthme est une maladie en progression constante dans les pays industrialisés, où l'on estime que de 5 % à 10 % de la population en souffre à divers degrés.

En Amérique du Nord, 800 000 Canadiens et 14,6 millions d'Américains souffraient d'asthme en 1998. Un enfant canadien sur huit en est atteint. Heureusement, environ la moitié d'entre eux deviendront complètement asymptomatiques au cours de l'adolescence. Ils resteront tout de même des personnes à risque, surtout à partir de 40 ans. Bien que l'asthme apparaisse souvent tôt dans la vie, il peut se développer à n'importe quel âge.

L'asthme est une maladie respiratoire caractérisée principalement par une inflammation des bronches et des épisodes de spasmes – les crises – au cours desquels les voies aériennes se rétrécissent considérablement. Ces crises sont le reflet d'une réaction anormale des voies aériennes à divers stimuli. Elles se résorbent parfois spontanément alors que, dans d'autres cas, elles doivent être traitées.

Entre les crises, une personne souffrant d'asthme semblera parfaitement normale. Une crise débute souvent par une toux sèche, suivie d'une difficulté respiratoire de plus en plus importante qui provoquera une respiration sifflante clairement audible. Au moment d'une crise grave, la personne peut très difficilement respirer. Elle étouffe tout en tentant de faire pénétrer un peu d'air dans ses poumons.

Les causes

Chez les personnes atteintes d'asthme, on trouve une hypersensibilité des poumons à un ou à plusieurs éléments, ce qui déclenche une réponse inflammatoire.

- Exposition à des allergènes aériens (poussières, pollen, poils d'animaux, acariens).
- Inhalation de polluants (irritants en milieu de travail, fumée d'un feu de bois, gaz d'échappement, pollution atmosphérique).
- Tabagisme ou exposition à la fumée du tabac.
- Allergies alimentaires.
- Infections virales des voies respiratoires (rhume, bronchite, sinusite, etc.).
- Prise de certains médicaments (acétaminophène, aspirine et autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens).
- Effort physique ou exercice.
- Réactions émotives fortes (rires, pleurs, colère, excitation).
- Reflux gastro-œsophagien.

Sophronisation et asthme

De toute évidence, la sophronisation fournit de meilleurs résultats chez les asthmatiques qui souffrent d'une anxiété importante relative à une situation conflictuelle bloquée ou à des perturbations émotionnelles. Mais, même si l'asthme est d'origine physiologique, le fait de se savoir asthmatique et de

se sentir à la merci de crises aiguës peut être suffisant pour générer de la peur et de l'angoisse.

Dans un tel cas, la sophronisation aidera le patient à développer une attitude mentale plus sereine face à sa maladie et, par conséquent, rendra plus efficaces les traitements conventionnels.

Pour ce qui est de l'asthme infantile, souvent lié à une carence affective, des rapports démontrent que la sophronisation s'avère particulièrement bénéfique pour les enfants de huit à dix ans.

Les maladies cardiovasculaires et l'hypertension

La pression artérielle correspond à la pression exercée par le sang contre les parois des artères. Celle-ci est exprimée par deux valeurs correspondant au maximum et au minimum, par exemple : 140/90 millimètres de mercure.

Chez un même individu, la pression artérielle subit des variations normales d'un jour à l'autre et peut même fluctuer au cours de la journée. De plus, la tension artérielle s'abaisse généralement dans la nuit et remonte au petit matin. Les émotions peuvent également faire varier la pression artérielle. Lorsque les valeurs restent trop élevées, et ce, de façon permanente, on parle alors « d'hypertension artérielle ».

Chez une personne normale, la pression est inférieure à 140/90 millimètres de mercure et, dans certains cas particuliers, la pression optimale a été fixée à des valeurs inférieures, par exemple pour les personnes souffrant de diabète ou d'insuffisance rénale.

L'hypertension peut être liée à un autre problème médical (atteinte des artères, maladie des reins ou des glandes surrénales). On parle alors d'hypertension secondaire. Ces situations sont relativement rares. Dans l'immense majorité des cas (95 %), l'hypertension est dite « essentielle », c'est-à-dire que la cause en est inconnue.

On ne peut habituellement pas guérir l'hypertension, mais il est possible cependant de la contrôler par un régime et des médicaments. On la surnomme « le tueur silencieux ». Étonnamment discrète, l'hypertension artérielle ne présente que très rarement des symptômes. Elle est asymptomatique, ce qui en fait une maladie sournoise.

Depuis le début du xx^e siècle, de nombreuses études réalisées par des médecins et des anthropologues, et ce, sur des populations très variées, ont démontré que l'hypertension artérielle provenait essentiellement d'une incapacité des sujets à s'adapter aux modifications et aux fluctuations de leur environnement. Selon le chercheur russe Fedorowa, l'hypertension serait en quelque sorte une rançon de la civilisation. L'origine psychosomatique de l'hypertension peut être reconnue lorsque l'on réussit à établir un lien direct entre celle-ci et le niveau de stress du patient.

D'autres facteurs contribuent aussi à l'hypertension: l'obésité, la trop grande consommation de sel, de graisses et de protéines, l'hérédité et le tabac.

Sophronisation et hypertension

Selon le D^r Rager, *la sophronisation et les techniques autosophroniques sont des armes d'une très grande efficacité permettant l'amortissement de la résonance corporelle des émotions et une diminution de l'anxiété entraînant ipso facto une baisse de l'hypertension artérielle.*

Il mentionne une étude réalisée par deux psychiatres espagnols sur vingt-six sujets hypertendus âgés de quatorze à soixante-quatre ans et dont les tensions artérielles moyennes étaient de 165/100. Pendant quatre mois, pendant lesquels ils ont continué à vaquer à leurs occupations quotidiennes normales et ont donc été exposés au même niveau de stress, ces patients ont pratiqué le training autogène de Schultz sans aucune autre thérapeutique ou médication. À la fin de cette période, la moyenne des tensions artérielles était passée à 130/90.

Sophrologie et gynécologie

Bon nombre de troubles gynécologiques peuvent être rangés dans la catégorie des troubles psychofonctionnels ou psychosomatiques. Parmi ceux-ci, mentionnons ce que l'on appelle communément la «grossesse nerveuse», qui fait qu'une femme ressent tous les changements physiologiques associés à la grossesse, incluant l'augmentation de volume

et la pigmentation des seins, l'augmentation du volume du ventre et, souvent, des nausées et des vomissements.

Deutsch, dans *Psychologie de la femme*^[11], conclut qu'une grossesse nerveuse arrive à des femmes qui ont un désir si intense de maternité qu'elles sont littéralement « hypnotisées » par l'idée, au point de déclencher des phénomènes physiologiques que l'on retrouve chez les femmes enceintes.

Grâce à la sophronisation, d'autres médecins ont obtenu d'excellents résultats dans le traitement de cas de stérilité, de frigidité, de problèmes liés à la ménopause et, chez l'homme, de cas d'impuissance.

L'accouchement sans douleur

Depuis la nuit des temps, tel qu'en fait foi l'enseignement biblique, la femme semble avoir été vouée à enfanter dans la douleur. Le médecin de la reine Victoria, le D^r Simpson, fut sévèrement condamné par l'archevêque de Canterbury pour avoir utilisé le chloroforme lors de l'accouchement de la reine. Ce n'était en fait qu'une étape de plus dans la recherche de l'anesthésique idéal.

Les douleurs de l'accouchement sont surtout dues à la contraction de l'utérus et à la distension des tissus lors du passage de la tête de l'enfant. Le seuil de sensibilité est abaissé par l'anxiété, l'angoisse et la tension nerveuse. Pour l'accouchement, l'anesthésique idéal devrait donc :

- supprimer les douleurs, même les plus violentes ;
- ne pas avoir d'effet secondaire sur la mère ou sur l'enfant ;
- n'avoir aucune action sur les contractions utérines et le bon déroulement de l'accouchement ;
- permettre à la parturiente de demeurer consciente et coopérative.

En 1955, un éminent obstétricien, le D^r Lee, écrivait ce qui suit : *Le seul anesthésique qui est sans danger est l'hypnose. [...] Je suis navré de voir mes collègues dédaigner une méthode aussi puissante et aussi totalement inoffensive.*

Petite histoire de l'accouchement sans douleur

Aux XIX^e et XX^e siècles, de nombreuses tentatives furent faites pour rendre l'accouchement indolore par l'utilisation de l'hypnose, particulièrement en URSS où une technique fut mise en place avec succès par Nikolaïev, Platonov et Kroger. Celle-ci est encore largement utilisée en Russie, en Chine, en France et dans des pays d'Amérique latine.

Parallèlement, et sans connaître cette méthode, Grantly Dick Read expérimenta une technique assez semblable qui allait être largement diffusée dans les pays anglo-saxons et scandinaves.

Selon Read, l'accouchement est normal et indolore et ce sont des facteurs socioculturels (dont la peur, l'imagination et l'absence d'instruction) qui le rendent douloureux. Toujours selon ce chercheur, la peur engendre une tension psychique qui se répercute au niveau du système musculaire, entraînant contractions et douleurs.

Sa technique d'accouchement sans douleur vise donc à combattre la peur par le biais d'une série de rencontres où l'on prépare la parturiente en lui enseignant la physiologie de la grossesse et de l'accouchement. Ces rencontres représentent une psychothérapie en soi.

Par la suite, on leur enseigne une méthode de relaxation progressive proche de celle de Jacobson, en plus de leur montrer comment développer leur musculature abdominale et gérer les efforts d'expulsion.

Bien qu'il nie toute forme de phénomène sophronique, Read a constaté que des femmes s'endormaient au cours de la séance de relaxation et que, chez certaines, l'ensemble du travail était fait dans un état de demi-sommeil. La méthode utilisée en URSS est très semblable et met beaucoup l'accent sur la respiration.

Sophronisation et chirurgie

L'idée de passer sous le bistouri est, pour beaucoup, une cause d'angoisse plus ou moins grande, ce qui est tout à fait normal. La peur de l'anesthésie, l'intrusion d'instruments chirurgicaux, la crainte d'une erreur de la part du chirurgien, la peur que l'on découvre quelque chose de plus grave au

moment de l'opération, l'inquiétude de ne plus se réveiller sont autant d'éléments angoissants pouvant être atténués par l'utilisation de techniques sophroniques.

Bien sûr, la confiance en son chirurgien et des explications sur le processus seront toujours les bienvenus pour aider à surmonter le stress pré-opératoire. Mais, en état sophronique, un sujet pourra remonter à l'origine de ses craintes et les surmonter.

De la même manière, une réduction du stress postopératoire permettra une récupération plus rapide.

Sophronisation et douleur

Personne n'aime souffrir. Toutefois, la douleur demeure une expérience humaine nécessaire et parfois même salvatrice. Qu'elle soit morale ou physique, la souffrance est une indication que quelque chose ne va pas et qu'il faut réagir. Une souffrance prolongée dans le temps est génératrice de stress et susceptible d'affaiblir l'organisme qui la subit.

Comme l'expliquait Guy Samson dans *Le rire, la meilleure thérapie*^[12] : *La douleur est un symptôme d'alerte qui a pour but d'attirer l'attention sur un désordre du corps. Une douleur peut être le signe avant-coureur d'une affection grave qui requiert rapidement une consultation médicale. Souvent, le type même de douleur aidera le médecin à poser un diagnostic. Une douleur nouvelle et soudaine est donc une chose sérieuse et il n'est donc pas question d'en rire.*

Par contre, il existe toutes sortes de douleurs, plus ou moins chroniques selon les individus, qui peuvent profiter du rire : les migraines, les douleurs musculaires et les maux de dos.

Le rire agit à court et à long termes de quatre façons différentes :

La première : le rire distrait l'attention.

On sait bien que les douleurs sont moins intenses à partir du moment où l'on cesse de se concentrer sur elles.

La deuxième : le rire réduit la tension musculaire.

Dans de nombreux cas de migraines, de douleurs musculaires ou de lombalgie, il se crée un raidissement des muscles qui contribue à augmenter la douleur. Le rire, en permettant à ces muscles de se relâcher, va donc diminuer l'intensité du mal.

La troisième : le rire modifie notre attitude face à la douleur.

Tout le monde ne ressent pas la douleur de la même façon. Le niveau de tolérance de chacun peut varier en fonction de facteurs comme la personnalité, la culture et l'environnement. Par contre, une personne optimiste et positive portera moins attention à ses maux et composera avec eux beaucoup plus facilement que l'individu pessimiste et négatif.

La quatrième : le rire augmente la production de catécholamines et d'endorphines.

Les endorphines sont présentes à l'état naturel dans l'organisme et procurent un effet anesthésiant semblable à celui de la morphine. En augmentant suffisamment le taux d'endorphines, non seulement la douleur disparaît, mais on peut même induire un état d'euphorie qui n'est pas sans rappeler celui que connaissent les personnes qui font de la course à pied.

Les catécholamines, pour leur part, sont très efficaces pour combattre tous les types d'inflammations, incluant celles qui sont attribuables aux rhumatismes. Elles ont aussi des propriétés antidépressives, ce qui leur permet de combattre les états dépressifs souvent associés à la présence de douleurs chroniques.

La douleur a la capacité d'accaparer toute l'attention. Lorsque l'on réussit à détourner l'attention de la personne qui souffre, il y a de fortes chances que la douleur se fasse moins intense.

On pourrait citer à titre d'exemples cette rage de dents qui disparaît par enchantement lorsque l'on arrive au cabinet du dentiste, ou cette migraine qui s'évanouit pendant que l'on est captivé par un film. Ces deux exemples démontrent comment la souffrance est susceptible de s'atténuer ou de disparaître aussitôt qu'elle sort du champ de notre conscience.

Suggestion et douleur

Selon le D^r Rager, il existe plusieurs méthodes pour combattre la douleur par le biais de la suggestion. En voici quelques-unes.

- La suggestion directe est la méthode qui compte le plus d'échecs. En effet, plus la douleur est intense, plus il est difficile de détourner entièrement l'attention du sujet pour lui faire oublier sa douleur.
- La méthode indirecte par interprétation de l'expérience douloureuse en état sophronique permet de faire comprendre au patient comment ses symptômes peuvent être atténués ou même disparaître. Plus la relaxation est importante, moins il y a de tension nerveuse et d'anxiété, et plus la douleur s'atténue.
- L'utilisation de l'amnésie. En état sophronique, on peut réussir à faire oublier complètement sa douleur au malade.
- L'analgésique sophronique. Il peut être partiel, sélectif ou complet; une sensation de chaleur remplace graduellement la douleur.
- L'anesthésie sophronique. Elle est obtenue par la suggestion indirecte, par la suggestion de situations psychologiques ou émotionnelles dont la douleur est exclue.
- Le remplacement ou la substitution. Dans les cas de souffrances intolérables, par exemple le cancer, le D^r Caycedo a obtenu d'excellents résultats alors que des suggestions de chaud, de froid, d'engourdissement des membres douloureux ont réussi à faire disparaître la douleur.
- Le déplacement du phénomène douloureux. Dans le cas d'un cancer de la prostate, par exemple, et alors qu'aucun autre procédé ne fonctionnait, on a réussi à soulager un malade de ses douleurs ventrales en déplaçant celles-ci vers une main. La douleur, atroce lorsqu'elle se situe au niveau ventral, est devenue plus supportable parce qu'elle se situait plutôt au niveau de la main et qu'elle n'avait plus la même charge émotive.
- La dissociation sophronique. Il est possible de faire régresser un malade jusqu'aux débuts de sa maladie, alors que la douleur était beaucoup plus supportable, et de l'y maintenir grâce à un état sophronique profond. Lorsque le patient réussit à atteindre lui-même un état sophronique, il peut en arriver à une dissociation si grande avec son corps qu'il a

l'impression de se dédoubler. Une patiente d'Erickson pouvait ainsi, lorsque se présentaient des épisodes douloureux, entrer en transe et se séparer temporairement de son corps douloureux.

- La distorsion du temps. Lorsqu'un patient éprouve des épisodes douloureux à intervalles réguliers, il peut, avec la distorsion du temps, oublier les épisodes précédents, donc minimiser le stress et l'angoisse liés à l'épisode à venir, tout en apprenant à condenser la durée de l'épisode douloureux, par exemple en se convainquant qu'un épisode de vingt minutes ne dure en réalité que vingt secondes.
- La diminution des phénomènes douloureux. On apprend au patient à diminuer progressivement, chaque jour, l'intensité de la douleur. Même si celle-ci est imperceptible au début, on le convainc que le progrès est réel. Il s'autosuggestionne ensuite jusqu'à prendre conscience que l'intensité de la douleur va effectivement en diminuant.

Sophronisation, ulcères d'estomac et troubles gastriques

Selon le D^r Rager, dans le domaine de la gastroentérologie, les troubles de nature psychosomatique représentent près de la moitié de la clientèle. Il explique le phénomène de la façon suivante :

[...] le fait que le tube digestif occupe une place privilégiée dans l'ensemble des organes, car il est étroitement soumis dès la naissance aux influences psychosociales et gouverné par le système neurovégétatif, donc très dépendant de la vie émotionnelle.

Chez le nourrisson, le tube digestif occupe une place prépondérante et toute sa vie affective se développe autour de la fonction digestive. Le lait maternel lui apporte non seulement l'apaisement de sa faim, mais un certain plaisir ainsi qu'une sensation de sécurité et de bien-être. Souvent, un simple retard de la tétée entraînera une sensation de frustration, voire de colère.

À l'âge adulte, un changement dans le système relationnel de l'adulte pourra avoir des conséquences sur le système digestif. Il s'agira de résidus non résolus de la première phase de développement, qui sont profondément enfouis dans le subconscient. Parmi ceux-ci : l'ulcère d'estomac.

La personne souffrant d'ulcères d'estomac considère tous les obstacles de l'existence comme des épreuves à surmonter à tout prix. Cette affection a aussi été perçue comme une maladie de civilisation qui ne touchait que les hommes ambitieux et dynamiques.

Le D^r Alexander, de l'Institut psychanalytique de Chicago, a démontré que cette maladie provient d'une situation conflictuelle, caractérisée par la présence d'un conflit entre le désir infantin de dépendance et le moi adulte qui aspire à l'indépendance.

Au cours du xx^e siècle, en Angleterre, on a constaté une nette recrudescence des ulcères d'estomac en temps de guerre. L'école réflexologiste soviétique décrivait ainsi la mécanique d'apparition de l'ulcère :

[...] À la suite d'un épuisement ou d'une surcharge consécutive, par exemple, à une forte perturbation émotionnelle débordant les capacités de régulation corticale, les centres sous-corticaux peuvent être libérés et leur activité peut devenir anarchique, d'où les perturbations de l'équilibre vasomoteur, sécrétoire et moteur au niveau du tractus digestif. Ces perturbations répétées ou prolongées peuvent entraîner à la longue des altérations organiques.

Les impulsions centrifuges agissant durablement provoquent la contracture des parois de l'estomac, ainsi que des fibres lisses des vaisseaux, ayant pour conséquence une diminution de la vascularisation de la muqueuse gastrique qui se défend difficilement contre l'action du suc gastrique qui finira par digérer la muqueuse et créer un ulcère.

Souvent, une cure de repos, loin des préoccupations habituelles, ou une cure de sommeil sera suffisante pour guérir l'ulcère, ce qui donne beaucoup de crédibilité à la théorie psychanalytique de la maladie ulcéreuse.

L'état sophronique, en produisant une vasoconstriction périphérique et une vasodilatation des vaisseaux profonds, y compris ceux de l'estomac, entraîne une normalisation de la sécrétion gastrique et une sédation des phénomènes douloureux, en plus, bien sûr, de produire une relaxation musculaire.

Plusieurs études russes et anglaises ont depuis démontré l'efficacité du processus de sophronisation sur les ulcères d'estomac, les recto-colites hémorragiques et autres maladies fréquentes du système digestif.

Migraines et insomnies

La migraine est caractérisée par des crises de céphalées très violentes, unilatérales ou temporales, pouvant devenir bilatérales. Souvent, celles-ci sont précédées par des phénomènes visuels et sensoriels tels que des éclairs lumineux, des points brillants, des picotements ou des fourmillements à l'extrémité des membres, sur les lèvres ou sur la langue.

Le mal de tête lui-même est intense et s'accompagne parfois de nausées et de vomissements. Les crises peuvent durer de quelques heures à des journées entières et sont généralement déclenchées par l'angoisse, les soucis ou le surmenage.

Dans le cas des migraines, la sophronisation peut donner d'excellents résultats. Bien sûr, avant de procéder, le sophrologue s'assurera qu'elles ne sont pas causées par des troubles organiques ; le traitement pourra inclure la relaxation dynamique ou le training autogène de Schultz.

D'abord, le patient doit être convaincu que ses crises sont souvent déclenchées par des perturbations émotionnelles et que ce sont elles qui créent un trouble de circulation au cerveau. Dans un deuxième temps, la relaxation dynamique permettra au patient de supprimer sa tension nerveuse et de diminuer la fréquence des crises, de même que leur violence. Dans certains cas, quand le patient se donne la peine d'apprendre les techniques de relaxation dynamique, il arrive que l'on constate la disparition complète des crises.

Quant aux insomnies chroniques, elles doivent être traitées par le biais d'une psychothérapie psychanalytique, surtout quand elles relèvent de problèmes profonds et non résolus. Dans les autres cas, la sophronisation constitue un traitement rapide et efficace.

On devinera aisément que les traitements pour l'insomnie chronique devront inclure le training autogène de Schultz ou la relaxation dynamique de Caycedo.

Tabagisme et alcoolisme

On est habitués d'entendre qu'il n'y a pas de solution miracle pour arrêter de fumer et que toutes les méthodes sont aussi bonnes (ou mauvaises) les unes que les autres si le sujet a (ou n'a pas) vraiment la volonté d'écraser pour de bon.

Parmi les techniques élaborées au cours des années, on ne peut passer sous silence celle de Fleischer qui, dit-on, permet de débarrasser de leur mauvaise habitude 80 % des fumeurs en une seule séance, à condition, bien sûr, que le sujet ait la volonté d'arrêter et non pas qu'il soit là pour faire plaisir à son entourage.

Dans ce cas-ci, le médecin fera préciser au sujet ses motivations et lui fera énumérer les efforts déjà faits pour arrêter. Il lui expliquera ensuite que la sophrologie peut l'aider seulement s'il a la volonté de cesser de fumer. En cas de doute, le traitement n'aura pas lieu. Au cours de l'entretien, il fera aussi ressortir tous les risques de complications pour la santé auxquelles s'expose le fumeur.

Pendant que le sujet est en état sophronique, en position debout, on lui demande de se projeter dans le futur, alors qu'il aura cessé de fumer, tout en lui suggérant qu'il *est* dans le futur et qu'il *a arrêté* de fumer. Normalement, il se sentira bien et sera même satisfait de lui-même.

Ensuite, on lui suggérera à quel point la cigarette est un poison, de façon que le sujet soit pleinement conscient qu'il doit éviter les poisons pour garder son corps en santé, ce qui lui permettra de bien vivre. On pourra aussi lui suggérer des phases de renforcement qui l'aideront à retrouver son état de bien-être si jamais il se sent sur le point de succomber.

Quant aux personnes qui souffrent d'alcoolisme, elles peuvent bénéficier grandement de l'aide d'un sophrologue à condition d'être réellement motivées à se débarrasser de leur intoxication. Compte tenu que ce problème reflète un désordre profond de la personnalité, le sujet devra aussi être prêt à entreprendre une psychothérapie pour l'aider à régler ce qui est à la source de son alcoolisme.

Le traitement par sophronisation pourra être basé sur une thérapie aversive, par laquelle on induira au sujet une aversion prolongée pour l'alcool, au point de le rendre malade dès l'absorption d'une seule gorgée. Ou encore, on pourra utiliser une méthode de substitution : par exemple, le seul fait de sucer un bonbon pourra procurer une sensation de détente si agréable que cela réussira à lui faire oublier son envie de boire.

La psychothérapie, pour sa part, aidera le sujet à régler ses problèmes et à affronter les difficultés de la vie.

Sophronisation et dentisterie

Lorsque le D^r Rager a publié *Hypnose, sophrologie et médecine* en 1973, on recensait plus de 1 500 sophrologues en France et la majorité de ceux-ci étaient des chirurgiens dentistes. Le D^r Caycedo s'en réjouissait d'ailleurs puisque les odontologistes et chirurgiens dentistes, par la nature de leur pratique, offraient « une base d'expérimentation et de validité clinique des états sophroniques ».

En effet, quoi de mieux que le fauteuil du dentiste pour mettre en pratique des techniques comme la sophro-analgésie et la sophro-anesthésie !

La sophro-analgésie est suffisante pour les soins de base, lorsque les difficultés proviennent surtout des craintes et de l'angoisse du malade. En faisant disparaître les craintes de douleurs imaginées, on réussit à vaincre l'angoisse du patient.

La sophro-analgésie permet, pour sa part, d'amener le patient à un état semblable à celui que procure l'hypnose classique et réussit à éliminer toute douleur. À l'occasion, si le praticien se rend compte que le patient va sortir de son état sophronique, il pourra utiliser un anesthésiant conventionnel.

Cela implique que le médecin traitant doit posséder du doigté, de l'intuition et beaucoup d'expérience. D'où l'importance, lorsque l'on fait affaire avec quelqu'un qui pratique la sophrologie, de s'assurer que cette personne a suivi toutes les étapes de formation prescrites par l'école caycédienne de sophrologie.

D'autres applications de la sophrologie

À partir de la définition même de la sophrologie – celles de Caycedo et de Rager se complètent –, on peut déduire une foule d'autres applications. Dans le seul domaine médical, je viens d'en énumérer plusieurs en essayant de me limiter à celles qui nous touchent de plus près et qui sont le plus faciles à comprendre.

En effet, nous connaissons tous des personnes qui souffrent d'asthme ou de migraines, qui ont ou qui ont eu le cancer, qui ont essayé en vain d'arrêter de fumer ou de boire, qui ont une peur bleue du dentiste ou qui entretiennent des phobies.

D'autres recherches porteuses de grands espoirs ont été faites ou se poursuivent dans le cas de maladies ou de problèmes de comportement aussi variés que l'épilepsie, l'énurésie, le bégaiement, les vertiges de Ménière, le glaucome, la tuberculose, l'obésité, l'hyperthyroïdie, le diabète, différents types de rhumatismes, le psoriasis, et j'en passe.

Dans les domaines social et familial, la sophrologie peut procurer la sérénité et l'équilibre qui font défaut à tant d'entre nous. La méthode de relaxation dynamique de Caycedo ou le training autogène de Schultz, même à leur stade le plus élémentaire, présentent déjà le mérite de nous faire prendre un temps d'arrêt et de nous aider à nous débarrasser de ce stress qui nous affecte tous.

Si, en plus, cela nous permet de nous affranchir de certaines limites personnelles qui représentent un frein à notre développement, ne peut-on pas affirmer que le jeu en vaut la chandelle ?

Après avoir vu ma mère souffrir d'atroces migraines pendant des années et consommer des médicaments en quantité industrielle, je regrette seulement que la sophrologie n'ait pas été mieux connue et je déplore qu'elle ne le soit pas plus aujourd'hui, particulièrement en Amérique du Nord.

Pendant que j'écrivais ce livre, j'ai eu l'occasion d'être en contact avec quelques médecins spécialistes. J'en ai profité pour leur demander s'ils connaissaient la sophrologie. Le seul qui avait déjà entendu ce mot n'avait qu'une notion très vague de sa signification.

La sophrologie et le sport

En Europe et en France plus particulièrement, la sophrologie est beaucoup mieux connue qu'au Québec et est pratiquée sur une plus grande échelle. Parmi ses domaines d'application, on peut mentionner le sport. En effet, tel qu'en fait foi le livre *La préparation psychologique de l'athlète*, publié en 1986, ce n'est pas d'hier que la sophrologie est connue des athlètes.

L'auteur de ce livre, le psychologue sportif Luis Fernandez, y décrit de quelle façon il a aidé de nombreux athlètes européens de haut niveau à se préparer mentalement à des compétitions. Parmi les techniques que Fernandez utilise, la sophrologie occupe une place de choix.

Donner son maximum

Quand on entend des entrevues données par des athlètes, le terme «préparation mentale» revient presque aussi souvent que l'aspect de la préparation physique. Cela souligne l'importance d'éléments comme la concentration, la maîtrise de soi et autres aptitudes mentales pour les athlètes de haut niveau qui sont souvent soumis à une pression très forte et qui éprouvent un besoin constant de se surpasser.

La sophrologie – et en particulier la sophronisation – permet aux athlètes de surmonter divers facteurs susceptibles de nuire à la bonne performance, par exemple :

- la peur ou le trac avant ou pendant l'épreuve ;
- le manque de concentration ;
- la diminution du potentiel physique à cause de perturbations psychologiques ;
- le manque de confiance en soi ;
- le manque d'esprit sportif et de camaraderie au sein d'une équipe ;
- le manque de combativité ;
- la fatigue physique et l'épuisement mental ;
- le complexe d'infériorité devant les grandes vedettes de sa discipline ;
- la lassitude qui s'installe parfois vers la fin de la saison ;
- la baisse de moral après une défaite ou un échec.

Dans son livre, Fernandez utilise (avec l'accord des intéressés) des sessions qu'il a eues avec différents athlètes olympiques. En pénétrant ainsi dans leur intimité, on a la chance d'assister virtuellement à des séances de sophronisation et à mieux comprendre les mécanismes mis en branle. On comprend ainsi mieux le rôle, le fonctionnement et les intentions de la sophrologie.

Un autre sophrologue réputé, Raymond Abrezol, lui-même grand amateur de ski, a pour sa part mis sur pied un programme à l'intention de l'équipe suisse de ski pour les Jeux olympiques de Grenoble, en 1967. Plusieurs des coureurs dont il s'occupait ont été médaillés. Encouragé par ces résultats, il a conçu un programme en douze points :

1. Établir un bon contact humain et amical avec les athlètes.

Conforme aux bases de la sophrologie selon lesquelles le sophrologue doit être bien intégré à son groupe pour que celui-ci lui fasse confiance.

2. Connaître tous les rouages de la discipline pratiquée par son équipe.

3. Implanter et entretenir un bon esprit d'équipe.

Tout comme un système, une équipe n'est jamais plus forte que le plus faible de ses maillons. Il faut éliminer diverses faiblesses humaines comme la jalousie, par exemple, et s'assurer que les membres de l'équipe partagent les mêmes objectifs et qu'ils sont en mesure de s'entraider.

4. Procéder à des évaluations psychologiques individuelles.

Au moyen de tests psychologiques conventionnels, on dresse un profil de chaque membre de l'équipe, ce qui permet d'adapter la méthode de relaxation en fonction de chaque individu.

5. Réaliser des exercices de concentration individuels et de groupe.

6. Enseigner le training autogène de Schultz, individuellement et en groupe.

De cette façon, chaque membre du groupe sera en mesure d'utiliser la technique au gré de ses besoins.

7. Enseigner la relaxation dynamique de Caycedo.

La relaxation dynamique, jumelée à la visualisation, permet aux athlètes de se préparer mentalement et de répéter dans leur esprit des gestes qu'ils seront appelés à faire lors des compétitions. Au moment opportun, ces gestes deviendront de véritables réflexes conditionnés.

8. Développer des exercices adaptés à chacun pour améliorer la concentration et la maîtrise du corps.

Des exercices de yoga, adaptés aux besoins individuels, amélioreront la concentration et la maîtrise du corps.

9. Discuter avec les athlètes de leurs problèmes personnels.

Le sophrologue comprend que les athlètes sont à un âge où toutes sortes de difficultés personnelles sont susceptibles d'influer sur le rendement. Il essaiera donc d'aider chaque membre à régler ses problèmes.

10. Donner des conférences d'information psychologique.

Ces rencontres permettront aux participants de mieux comprendre ce que sont les techniques utilisées (training autogène, relaxation

dynamique, yoga) et en quoi elles contribuent à leur préparation psychologique et physique.

11. Donner des conférences sur l'importance d'un bon équilibre de vie.

Celles-ci viennent souligner l'importance d'un régime de vie équilibré, tant dans la carrière sportive que dans la vie personnelle.

12. Organiser des conférences traitant de culture générale.

Celles-ci servent à distraire l'esprit, permettent aux athlètes de mieux connaître la langue et la culture de leurs coéquipiers et, par conséquent, contribuent à instaurer la bonne entente au sein de l'équipe, ce qui est d'autant plus important lorsque les membres de l'équipe sont d'origines ethniques et culturelles différentes.

Ce programme avait été conçu par le D^r Abrezol spécifiquement à l'intention d'une équipe olympique de ski. Quand on parle de cimenter une équipe, on s'imagine qu'un tel programme, modifié selon la discipline, pourrait s'appliquer aussi bien à une équipe de hockey qu'à une équipe de gestion, par exemple.

Une séance type de sophronisation

À quoi peut bien ressembler une séance de sophronisation ?

Une séance de sophronisation comprend trois phases : la sophronisation, l'activation intra-sophronique et la désophronisation. Les phases un et trois restent quasi immuables. Elles permettent d'entrer et de sortir d'un état de conscience modifié créé par la sophronisation. La phase deux compose le corps de la séance. Elle varie à chaque leçon et en fonction de chaque patient.

On aura deviné que l'on ne peut pas apprendre la relaxation dynamique ou l'autosophronisation en une seule séance. Il faudra d'ailleurs se méfier des personnes qui offrent des méthodes miracles en promettant des résultats spectaculaires en très peu de temps.

Je me demande d'ailleurs si cela n'explique pas, du moins en partie, la rareté des sophrologues au Québec, dans un système médical où la majorité des médecins sont débordés et n'ont peut-être pas de temps à consacrer à l'étude et à la pratique de la sophrologie.

Phase 1. La sophronisation : sentir son corps

Le patient s'installe confortablement – couché ou assis – ; il effectue une ou deux respirations profondes, puis ferme les yeux.

Il commence sa détente par les muscles du visage pour progresser jusqu'aux pieds en détendant ses muscles. Au niveau du visage, le front se déride, les paupières, les joues, les mâchoires se relâchent, la langue devient pesante.

Viennent ensuite les muscles du cou, des épaules, des bras, puis les mains. Retour au dos, les omoplates, les reins sont en contact passif avec les vêtements. La poitrine retombe, les abdominaux accompagnent le rythme de la respiration. Suivent les fessiers, les cuisses, les jambes puis les pieds qui pendent, les orteils qui se détendent.

À l'image de ce que nous avons vu dans les techniques de relaxation et de méditation, l'objectif de la première phase est d'entrer en contact avec son être biologique, ce que nous avons appelé notre autre « moi ». Il ne s'agit pas de penser ou de conceptualiser, mais seulement de sentir son corps, de le vivre de l'intérieur. La sophrologie parle du schéma corporel comme réalité vécue.

Phase 2. L'activation intra-sophronique

La première phase de la séance a amené le pratiquant dans un état intermédiaire entre la veille et le sommeil, l'état sophro-liminal, au cours duquel il va, selon le moment et les séances, effectuer des exercices physiques et mentaux.

En ce qui concerne les exercices physiques, l'idée est de vivre des situations corporelles tout en continuant à être concentré sur l'intérieur de son corps. Concernant l'approche mentale, elle a recours à la visualisation, à la représentation en soi.

Phase 3. La désophronisation

Cette phase comprend trois étapes.

- Un appel aux valeurs de l'existence. Luis Fernandez, par exemple, fait appel à la confiance, à l'harmonie et à l'espoir. Bien sûr, chaque

pratiquant peut se donner les mots qui lui conviennent le mieux; des mots fétiches que nous pouvons garder comme autant de repères.

- Des respirations profondes, des mouvements actifs des extrémités du corps (mains et pieds), un étirement des bras, des jambes et du dos, une représentation de l'endroit où la séance a été faite, puis une ouverture des yeux.
- Un dialogue avec le sophrologue est une description par le pratiquant de ce qu'il a vécu, de ce qu'il a ressenti. Le retour à la sensation demande de se référer non pas à d'autres séances, mais au début de la séance. La base de la comparaison post-sophronique est toujours l'état initial du pratiquant. Ce qui est recherché, c'est un regard sur soi toujours renouvelé.

Précisons que l'entrée en pratique est scellée par une alliance entre le pratiquant et le sophrologue. Mais, au-delà de ces aspects formels, l'important est de voir combien la sophrologie utilise les incontournables des méthodes de retour à soi (relaxation, méditation), cette attitude qui fait que, par la pratique régulière, nous créons en nous des habitudes que nous avons librement choisies.

La relaxation, la méditation et la sophrologie sont des aides par lesquelles nous pouvons puiser pour construire notre propre rapport à notre être et au monde. Bien sûr, chaque adepte d'un type de retour à soi vit sa pratique comme la dimension complète de son être.

Conclusion

Je vous ai exposé du mieux que je le pouvais ce qu'est la sophrologie et je vous ai donné des éléments de réflexion, incluant des prises de position anti-sophrologie (Paul Ranc). Je vous incite à continuer ce voyage d'exploration d'une discipline tout aussi mystérieuse que prometteuse.

Toutefois, compte tenu de la richesse et de la complexité de cette science, je vous invite à faire preuve de circonspection avant de vous lancer dans un traitement à base de sophronisation et de vous assurer que la personne qui utilise cet outil possède les compétences pour le faire.

Il y a fort à parier que le D^r Caycedo a senti le besoin de faire breveter le nom de «sophrologie caycédienne» à la suite d'une prolifération trop rapide du nombre de prétendus sophrologues. Cela expliquerait peut-être pourquoi la sophrologie, après une phase d'expansion très (trop?) rapide, semble être à la recherche d'un second souffle.

Si vous désirez poursuivre votre investigation, vous trouverez dans les pages qui suivent une bibliographie ainsi que mes liens Internet. N'hésitez pas à vous en servir.

Bibliographie

La sophrologie n'étant pas très connue au Québec, peu de livres sur le sujet sont offerts dans les librairies ou les bibliothèques. Dans bien des cas, il faut les commander.

BARUK, Henri. *L'hypnose*, Paris, Presses universitaires de France, 1981.

CAYCEDO, Alfonso. *Dictionnaire abrégé de sophrologie et de relaxation dynamique*, Barcelone, Éditions Émergé, 1972.

D^r LAMONTAGNE, Yves, *et al.* *L'industrie des psychothérapies*, Montréal, Les Éditions La Presse, 1986.

D^{rs} BOURASSA, Maurice, GOLAN, Harold P. et LECLERC, Clément. *L'hypnose en médecine, en médecine dentaire et en psychologie*, Montréal, Éditions du Méridien, 1999.

FERNANDEZ, Luis. *La préparation psychologique de l'athlète*, Paris, Éditions Amphora, 1986.

GEISSMANN, Pierre et DURAND DE BOUSINGEN, Robert. *Les méthodes de relaxation*, Bruxelles, Dessart, 1968.

JOLICŒUR, Marie, SAUVÉ, François. *Mieux comprendre la psychothérapie*, Montréal, Les Éditions internationales Alain Stanké, 2000.

MANET, Ghylaine. *Respirez la vie après la sophrologie*, Ramonville-Saint-Agne (France), Éditions Ères, 1998.

MOREL, Corinne. *ABC des psychothérapies*, Paris, J. Granger Éditeur, 1997.

RAGER, D^r G. R. *Hypnose, sophrologie et médecine*, Paris, Librairie Arthème Fayard, 1973.

Mes signets Internet

Si vous avez accès à un ordinateur et à une connexion Internet, vous trouverez aux adresses qui suivent des compléments d'information sur la sophrologie et l'hypnose. Bien sûr, je ne puis vous garantir que ces liens seront encore actifs au moment où vous lirez ces lignes.

<http://www.medecines-douces.com/>

<http://www.sophrologie.com/hypsoph.htm>

<http://perso.wanadoo.fr/latrick/expose.htm>

<http://www.psychotherapies.org/tc5.htm>

<http://www.aph-metaphore.com.fr/oframe/oquelque.html>

<http://www.psyrelax.org/sophro.htm>

<http://persocite.francite.com/ploum/index.htm>

http://persocite.francite.com/ploum/sites_web.htm

<http://www.psycore.fr/pagesweb/sophrologie.htm>

<http://perso.club-internet.fr/guy.pernelet/>

<http://www.reseauproteus.net/therapies/sophrolo/>

<http://www.numheria.com/sophrologie.asp>

http://fr.encyclopedia.yahoo.com/articles/ne/ne_0725_p0.html

<http://www.bible-ouverte.ch/sophrolo.htm>

<http://perso.club-internet.fr/guy.pernelet/modaction.htm>
<http://dominique.blot.free.fr/centresophro.html>
<http://dominique.blot.free.fr/conference.html>
<http://www.sophrologie-online.com/>
<http://www.sophrologie-caycedienne.com/web/index.asp?lang=1>
<http://www.sophrologie-info.com/txt.htm>
<http://www.avantagemental.com/techniq4.htm>
<http://www.infogym.com/fr/html/article.php?sid=64>
<http://www.sophrologie.com/iersp/applic.htm>
<http://users.pandora.be/scarlett/traitements/sophrologie.htm>
http://www.sophro.com/articles_presse_page.htm
http://www.sophro.com/articles_presse_page.htm

-
1. Mise au point par le D^r Rudolf Steiner.
 2. <http://fr.encyclopedia.yahoo.com/>
 3. <http://www.bible-ouverte.ch/>
 4. RANC, Paul. *Le bonheur à tout prix ?*, Lausanne, Éditions Contraste.
 5. Miller, Agatha, *Soyez zen*, Montréal, Éditions Québecor, 2003.
 6. Adapté du texte de Gaétane Laplante, sur le site Web www.provirtuel.com/doc/index.html
 7. www.granddictionnaire.com
 8. Cette expression est devenue la devise de l'École de sophrologie caycédienne et signifie « Pour que la conscience soit connue ».
 9. RAGER, D^r G. R. *Hypnose, sophrologie et médecine*, Paris, Librairie Arthème Fayard, 1973.
 10. SAMSON, Guy. *Le rire, la meilleure thérapie*, Montréal, Éditions Québecor, 2003.
 11. DEUTSCH, H. *Psychology of Women*, New York, Grune and Stratton, 1950.
 12. SAMSON, Guy. *Le rire, la meilleure thérapie*, Montréal, Éditions Québecor, 2003.

Table des matières

Introduction

La sophrologie : une panacée ou un danger ?

Partie 1

La sophrologie : les mauvaises nouvelles

La sophrologie selon Yahoo !

La méthode et ses buts

L'ambiguïté de la sophrologie

Bible ouverte et Paul Ranc

Partie 2

Bref historique de la psychothérapie et de l'hypnose

La psychothérapie est née avec le langage

Hippocrate

Mesmer et le magnétisme animal

L'après-Mesmer

Naissance du terme « psychothérapie »

Freud

L'hypnose au xx^e siècle

Qu'est-ce que l'hypnose ?

L'hypnose provoque un état de conscience modifié

L'état hypnotique

Les grandes théories sur l'hypnose

La théorie physiologique

La théorie psychologique

La transduction

Qui peut être hypnotisé?

Les techniques utilisées en thérapie

L'hypnothérapie

L'hypnose et le paranormal

L'hypnose et le lavage de cerveau

Zen, yoga et méditation

Le zen

 La méditation zen

Le yoga

 Le raja-yoga

 Le hatha-yoga

La méditation

Les techniques de relaxation

 La technique de Jacobson

 Le training autogène de Schultz

Psychiatre, psychologue, psychothérapeute ou psychanalyste ?

Le psychiatre

Le psychologue

Le psychothérapeute
Le psychologue-psychothérapeute
Le psychanalyste
Et le sophrologue?
Le Certificat de formation en sophrologie

Partie 3

La sophrologie selon Alfonso Caycedo

La sophrologie caycédienne
Historique
Définition

Quelques concepts de base de la sophrologie

La sophronisation
Les niveaux de conscience
La relaxation dynamique

Comment la sophrologie guérit-elle ?

Le stress et les troubles psychosomatiques
La sophronisation et les troubles psychosomatiques
Comment naissent les névroses ?
La sophronisation et les maladies psychosomatiques

Domaines d'application de la sophrologie

Technique

Partie 4

La sophrologie en pratique

L'asthme

Les causes

Sophronisation et asthme

Les maladies cardiovasculaires et l'hypertension

Sophronisation et hypertension

Sophrologie et gynécologie

L'accouchement sans douleur

Sophronisation et chirurgie

Sophronisation et douleur

Suggestion et douleur

Sophronisation, ulcères d'estomac et troubles gastriques

Migraines et insomnies

Tabagisme et alcoolisme

Sophronisation et dentisterie

D'autres applications de la sophrologie

La sophrologie et le sport

Donner son maximum

Une séance type de sophronisation

Phase 1. La sophronisation: sentir son corps

Phase 2. L'activation

Phase 3. La désophronisation

Conclusion

Bibliographie

Mes signets Internet

C'est là une triste réalité: notre corps est piégé par nos sentiments, par nos émotions et par nos angoisses. Comment nous libérer de ces pièges? Par la sophrologie, qui aide à relâcher la pression et à renouer avec la quiétude physique et mentale.

Plus qu'une détente, la sophrologie est un moyen de se connaître et de se transformer qui peut amener à aborder la vie de façon positive et créative. On peut y avoir recours pour soulager les tensions et les douleurs et, bien sûr, pour vaincre le stress. Elle peut également donner une nouvelle dimension aux activités des sportifs et des enseignants.

En fait, la sophrologie favorise le mieux-être et le mieux-vivre auxquels nous aspirons tous. Elle permet de gérer sa vie dans un monde en mouvance et de s'ouvrir aux autres en toute sérénité.

Ce livre explore une discipline tout aussi mystérieuse que prometteuse. L'auteure nous invite à découvrir sa naissance, ses objectifs et ses résultats, particulièrement en ce qui concerne les applications médicales.

COLLECTION SANTÉ NATURELLE



WWW.QUEBECOREDITIONS.COM

zlibrary

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>