

Sous la direction de Richard Esposito

Sophrologie

Lexique des concepts, techniques
et champs d'application



**Dominique Aubert
Richard Esposito
Pascal Gautier
Bernard Santerre**

Sous la direction de Richard Esposito

Sophrologie

Lexique des concepts, techniques
et champs d'application



Dominique Aubert
Richard Esposito
Pascal Gautier
Bernard Santerre



ELSEVIER
MASSON

Table of Contents

[Cover Image](#)

[Front matter](#)

[Copyright](#)

[Les auteurs principaux](#)

[Abréviations](#)

[Préface](#)

[Quelques recommandations pour la lecture](#)

[A](#)

[B](#)

[C](#)

[D](#)

[E](#)

[F](#)

[G](#)

[H](#)

[I](#)

[J](#)

[K](#)

[L](#)

[M](#)

[N](#)

[O](#)

[P](#)

[R](#)

[S](#)

[T](#)

[V](#)

[Y](#)

Z

Bibliographie

Index

Front matter

Sophrologie

Lexique des concepts, techniques et champs d'application

CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

Soigner par la méditation – Thérapies de pleine conscience, par C. BERGHMANS. Collection « Pratiques en psychothérapie ». À paraître.

Ateliers d'écriture thérapeutiques, par N. CHIDIAC. Collection « Psychologie ». 2010, 208 pages.

La relaxation – Nouvelles approches, nouvelles pratique, par D. SERVANT. Collection « Pratiques en psychothérapie ». 2009, 188 pages.

La relaxation thérapeutique chez l'enfant, par M. Bergès-Bounes, Ch. Bonnet, G. Ginoux, A.-M. Pecarelo, C. Sironneau-Bernardeau. Collection « Pratiques en psychothérapie ». 2008, 216 pages.

Les psychothérapies : approche plurielle, par A. DENEUX , F.-X. POUDAT, T. SERVILLAT, J.-L. VÉNISSE. Collection « Pratiques en psychothérapie ». 2009, 464 pages.

Soigner par l'hypnose, par G. SALEM, É. BONVIN. Collection « Pratiques en psychothérapie ». 2007, 4^e édition, 344 pages.

Thérapie cognitive et émotions. La 3^evague, par J. Cottraux. Collection « Médecine et psychothérapie/Progrès en TCC ». 2007, 224 pages.

Thérapies brèves : principes et outils pratiques, par Y. DOUTRELUGNE, O. COTTENCIN. Collection « Pratiques en psychothérapie ». 2008, 2^e édition, 232 pages.

Thérapies brèves : situations cliniques, par Y. DOUTRELUGNE, O. COTTENCIN. Collection « Pratiques en psychothérapie ». 2010, 224 pages.

L'évaluation en art-thérapie, par R. FORESTIER. 2007, 200 pages.

Gestion du stress et de l'anxiété, par D. SERVANT. Collection « Pratiques en psychothérapie ». 2007, 2^e édition, 256 pages.

Sophrologie

Lexique des concepts, techniques et champs d'application

Sous la direction de Richard Esposito

Dominique Aubert

Richard Esposito

Pascal Gautier

Bernard Santerre

Avec la collaboration de :

L. Audouin, C. Bassereau, R. Carpentier, J.-P. Clainchard, N. Cassini, B. Fouché, C. Gagnaire, B. Gleitz, J.-P. Hubert, B. Jeanroy,

J.-F. Queffelec, G. Le Texier-Morvan, R. Lopez, V. Souchu, M.-E. Pinel, D. Raynal, J. Raynal, C. Sanchez, C. Vannier-Aubert, A. Zuili



Copyright



Ce logo a pour objet d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, tout particulièrement dans le domaine universitaire, le développement massif du « photocopillage ». Cette pratique qui s'est généralisée, notamment dans les établissements d'enseignement, provoque une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que la reproduction et la vente sans autorisation, ainsi que le recel, sont passibles de poursuites. Les demandes d'autorisation de photocopier doivent être adressées à l'éditeur ou au Centre français d'exploitation du droit de copie : 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris. Tél. 01 44 07 47 70.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans l'autorisation de l'éditeur est illicite et constitue une contrefaçon. Seules sont autorisées, d'une part, les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, les courtes citations justifiées par le caractère scientifique ou d'information de l'œuvre dans laquelle elles sont incorporées (art. L. 122-4, L. 122-5 et L. 335-2 du Code de la propriété intellectuelle).

ISBN : 978-2-294-70756-8

Elsevier Masson SAS, 62, rue Camille-Desmoulins, 92442 Issy-les-Moulineaux cedex www.elsevier-masson.fr

Composition : Thomson Digital Ltd, Mauritius

Imprimé en Espagne par Grafos SA, 08040 Barcelone

Dépôt légal : septembre 2010

Les auteurs principaux

Dominique Aubert

masseur-kinésithérapeute, sophrologue, La Flèche (Sarthe) ; formateur à l'Institut de sophrologie de Rennes.

Richard Esposito

professeur de philosophie depuis 1987, sophrologue, Cesson-Sévigné (Ille-et-Vilaine) ; a exercé la sophrologie en milieu scolaire pendant quinze ans ; formateur à l'Institut de sophrologie de Rennes depuis 1988. Fondateur du Groupe d'épistémologie de la sophrologie (GES) codirecteur du Centre de formation des sophrologues professionnels (école de Normandie). Auteur de Mais... qu'est-ce que la phénoménologie selon Husserl ? (éd. ISR, La Sablière, 2000).

Pascal Gautier

psychologue (Rennes 2), formé aux approches comportementales et cognitives (AFTCC, Paris 14) ; pratique la sophrologie depuis 1991 ; directeur de l'Institut de sophrologie de Rennes depuis 2004. Auteur du site populaire d'informations sophrologie-info. com et du livre Découvrir la sophrologie (InterEditions, Dunod, 2008).

Bernard Santerre

masseur-kinésithérapeute ; pratique et exerce la sophrologie depuis 1972 ; fondateur de l'Institut de sophrologie de Rennes (1981) ; cofondateur de la Coordination des écoles professionnelles en sophrologie (CEPS) ; codirecteur du Centre de formation des sophrologues professionnels (école de Normandie) ; président du Syndicat des sophrologues professionnels de 2004 à 2009. Auteur de Mais... qu'est-ce que la sophrologie ? (éd. ISR, La Sablière, 2000) ; co-auteur avec Pierre Étévenon d'États de conscience, sophrologie et yoga (éd. Tchou, 2006).

Avec la collaboration de

Luc Audouin

docteur en médecine ; sophrologue intervenant en entreprise, Paris ; directeur du Centre d'études et d'applications de la sophrologie (CEAS) ; cofondateur de la Coordination des écoles professionnelles en sophrologie (CEPS).

Catherine Bassereau

sage-femme, sophrologue en pédagogie obstétricale au centre hospitalier privé de Saint-Grégoire (Ille-et-Vilaine).

Roselyne Carpentier

sophrologue en entreprise et institution, Dinard (Ille-et-Vilaine) ; spécialiste en créativité et innovation.

Norbert Cassini

directeur de l'École française de sophrologie, Montpellier (Hérault) ; membre de la Coordination des écoles professionnelles en sophrologie (CEPS).

Jean-Pierre Clainchard

médecin psychiatre, Saint-Malo (Ille-et-Vilaine).

Benoît Fouché

docteur en médecine, sophrologue, Paris ; directeur d'enseignement de l'Institut européen de recherche en sophrologie et psychothérapie (IERSP) ; président de la Société française de sophrologie (SFS) ; coordinateur des publications de la SFS.

Christian Gagnaire

masseur-kinésithérapeute, directeur de l'Institut de sophrologie de Rhône-Alpes, Brignais ; cofondateur de la Coordination des écoles professionnelles en sophrologie (CEPS).

Birthe Gleitz

sophrologue, Paris ; spécialiste des études de marché industrielles ; traductrice.

Jean-Pierre Hubert

naturopathe, psychanalyste, bio-énergéticien et sophrologue analyste, Paris ; directeur de l'École des Hautes Études de sophrologie et bioanalyse.

Bernard Jeanroy

masseur-kinésithérapeute, sophrologue, Roissy-en-Brie (Seine-et-Marne) ; président du Corps à vivre de la Brie.

Gwenaëlle Le Texier-Morvan

orthoptiste, sophrologue, Rennes (Ille-et-Vilaine) ; intervenante en milieu carcéral.

Ricardo Lopez

sophrologue, Genève ; formateur en sophrologie en Suisse et en France ; créateur de la sophrologie ludique®.

Marie-Edith Pinel

psychomotricienne, sophrologue, Rennes (Ille-et-Vilaine) ; présidente de la Société de sophrologie de l'Ouest (SSO).

Jean-François Queffelec

chirurgien-dentiste honoraire, sophrologue, Flairiac (Gironde).

Danielle Raynal

psychologue, psychothérapeute, Bordeaux (Gironde) ; directrice des écoles de sophro-thérapie existentielle ; vice-présidente de la Société française de sophrologie (SFS) de 2005 à 2010.

Jacques Raynal

médecin-pneumologue, allergologue, sophrologue, Rochefort (Charente-Maritime) ; administrateur de l'Office national de l'information en sophrologie (ONIS) ; président de la revue Sophrologie en médecine et sciences humaines ; président du Groupe de recherche en médecine psychosomatique et en sophrologie (GRAMPS) ; administrateur de l'École de sophrologie de Poitou-Charentes.

Claudia Sanchez

sophrologue, Genève ; formatrice en sophrologie en Suisse et en France créatrice de la sophrologie ludique®.

Valérie Souchu

docteur en médecine, sophrologue, Haute-Goulaine (Loire-Atlantique) ; intervenante au centre de lutte contre le cancer R. Gauducheau, Nantes.

Catherine Vannier-Aubert

orthophoniste, sophrologue, Le Mans (Sarthe).

Alain Zuili

directeur de l'Institut de sophrologie relationnelle d'Avignon, Jonquerettes (Vaucluse) ; cofondateur de la Coordination des écoles professionnelles en sophrologie (CEPS).

Abréviations

AIS

activation intra-sophonique

DSBV

désophonisation de base vivantielle

DSBV5S

désophonisation de base vivantielle par les cinq systèmes

FAC

Fondation Alfonso Caycedo

FMCS

Fédération mondiale de sophrologie caycédienne

FMS

Fédération mondiale de sophrologie

FS

futurisation simple

IRM

imagerie par résonance magnétique

IRTER

acronyme pour **I**nspiration, **R**étention de l'air, **T**ension... **E**xpiration, **R**elâchement

Isocay

Intégration (de l'être) par la **SO**phrologie **CAY**cédienne

LTI

libération des tensions inutiles

OMS

Organisation mondiale de la santé

PPI

pause phronique d'intégration

PPT

pause phronique de totalisation

PSC

projection sophronique des capacités

PSL

protection sophro-liminale

PSL sommeil

protection sophro-liminale du sommeil

RMN

résonance magnétique nucléaire

RVC

rétro-vivance phronique des capacités

SA

sophro-attention

SAP

sophro-acceptation progressive

SAV

sophro-activation vitale

SAVC

sophro-analyse vivantielle caycédienne

SB

sophronisation de base

SBV

sophronisation de base vivantielle

SBV5SI

sophronisation de base vivantielle par les cinq systèmes Isocay

SBVS

sophronisation de base vivantielle par systèmes

SCo

sophro-concentration

SCS

sophro-correction sérielle

SDN

sophro-déplacement du négatif

SHV

sophro-harmonisation vitale

SIMn

sophro-intégration mnésique

SMnL

sophro-mnésie libre

SMnP

sophro-mnésie progressive

SMnPS

sophro-mnésie positive simple

SMnSP

sophro-mnésie senso-perceptive

SPF

sophro-programmation future

SPI

sophro-présence immédiate

SPP

sophro-présence du positif

SPR

sophro-présence relaxante

SRS

sophro-respiration synchronique

SStC

sophro-stimulation corporelle

SStP

sophro-stimulation projective

SStV

sophro-stimulation vitale

SSubstMn

sophro-substitution mnésique

SSubstS

sophro-substitution sensorielle

TC

technique conditionnée

TEP

tomographie par émission de positons

TRAM

training autogène modifié

UNIDESCH

Union internationale pour le développement sophrologique de la conscience humaine

VI

vivance Isocay

VIPHI

vivance phronique Isocay

Vph

vivance phronique

Préface

Richard Esposito

La sophrologie est née dans les années 1960. Son créateur, le médecin neuropsychiatre Alfonso Caycedo, a immédiatement été entouré de nombreux collaborateurs. Il a rapidement été confronté aux positions de certains dissidents, jugeant nécessaire d'ouvrir un ensemble de perspectives sérieuses ou non qui, de nos jours, s'entrecroisent ou se repoussent.

Ces ramifications de la sophrologie sont aujourd'hui problématiques pour les curieux, étudiants ou sophrologues professionnels, cherchant à répondre rigoureusement à la question : qu'est-ce que la sophrologie ?

En effet, comment nous retrouver parmi des termes comme sophrologie caycédienne, orthodoxe, analytique ou encore sophro-thérapie ? Comment choisir, auprès d'un spécialiste sérieux, la pratique ou la formation qui nous convient ?

Le manque de clarification des notions dessert souvent la sophrologie ; elle ravive chez certains le désir de se l'« approprier », sans aucune formation, tout en l'associant à des pratiques douteuses.

En luttant contre ces dérives, l'un des objectifs principaux de ce lexique consiste à faire un état des lieux des savoirs actuels en sophrologie, sans privilégier ou condamner tous ses courants légitimes.

Cet ouvrage, écrit principalement par des formateurs et praticiens de la sophrologie (psychologue, kinésithérapeute, professeur de philosophie de formation initiale), s'inscrit dans une démarche épistémologique ; il répond, tout au long des définitions, à la question : comment définir la sophrologie dans ses fondements, ses méthodes et en partie dans ses résultats ?

Depuis sa création, la sophrologie a traversé en théorie et en pratique plusieurs transformations. Elle se trouve aujourd'hui au croisement d'une pluralité de disciplines. Nous ne pouvons constituer un lexique sans éclairer les liens qui les unissent : la mise en perspective des origines de la

sophrologie nécessite des références aux approches orientales (yoga, zen), à la physiologie, l'hypnose, la psychologie, la psychiatrie phénoménologique existentielle, la neurologie contemporaine, la philosophie, la sémantique ; l'intérêt porté à ses champs d'application nous renvoie essentiellement vers la médecine générale, l'odontostomatologie, l'obstétrique, la psychologie, la psychomotricité, l'orthophonie, la sexologie, la kinésithérapie, la pneumologie, la pédagogie, le monde du travail, le monde social et le sport.

Pour consolider certaines définitions, les auteurs principaux ont ressenti la nécessité d'être ponctuellement assistés par des collaborateurs, praticiens ou sympathisants de la sophrologie, spécialistes dans leurs domaines respectifs.

Pour écrire ce lexique, nous ne pouvions nier la diversité des enseignements des multiples écoles. La sophrologie poursuit le même destin que la psychanalyse ou la phénoménologie, pour le meilleur et parfois, selon son fondateur Alfonso Caycedo, pour le pire : elle est née des travaux d'un chercheur, entouré d'une équipe, dont certains de ses membres ont estimé, à tort ou à raison, qu'elle ne pouvait se suffire à elle-même. La psychanalyse ou les approches des comportementalistes, associées à la sophrologie, sont par exemple aujourd'hui au centre d'un débat passionnant.

Nous aurions pu choisir de suivre la voie de Caycedo pour nous concentrer exclusivement sur la sophrologie caycédienne appelée aussi sophrologie orthodoxe : par souci d'ouverture, nous avons décidé au contraire de ne pas rejeter ce que son fondateur n'approuve pas obligatoirement. Notre priorité a d'abord été d'être fidèle à la sophrologie caycédienne d'inspiration phénoménologique, dans laquelle nous nous reconnaissons, malgré les colorations des différentes écoles ; néanmoins, nous avons jugé nécessaire, pour mieux renseigner le lecteur, de nous ouvrir à d'autres démarches sérieuses, inspirées de la sophrologie de Caycedo.

Quelques recommandations pour la lecture

- chaque terme vaut pour lui-même et peut apporter au lecteur des indications immédiates, parfois dès l'étymologie ;
- certains mots possèdent des astérisques pour rappeler qu'ils sont définis dans le lexique ;
- une définition, par les corrélats qu'elle propose à la fin, ouvre sur d'autres termes essentiels de l'ouvrage qu'il est utile de consulter pour élargir son espace de réflexion ;
- la plupart des groupements de mots en italique (par ex. : *dialogue post-sophronique*) constituent un moyen mnémotechnique pour se familiariser, au fur et à mesure de sa lecture, avec une partie des termes fondamentaux de la sophrologie ;
- l'index en fin d'ouvrage oriente le lecteur vers des mots abordés dans certaines définitions mais ne faisant pas l'objet d'une entrée principale.

A

ACTIVATION INTRA-SOPHRONIQUE (AIS)

Étym. : **activation**, du lat. *activus*, « qui agit » et « qui concerne l'action » ; **intra-**, du lat. *intra* « à l'intérieur » ; **sophronique**, « structures harmonieuses de la conscience ».

Procédés actifs utilisés pendant la séance à un niveau de conscience modifié (« à l'intérieur » du *niveau sophro-liminal* ou de la *conscience Isocay**). Ces actions visent à renforcer ou stimuler positivement les structures psychiques et physiques de la personne. Différentes stratégies ou *techniques spécifiques** peuvent, pour cela, être conduites par le sophrologue* ou réalisées de manière autonome.

Corrélat : conscience – contenus de la conscience – coupe de vie – niveau sophro-liminal – principe d'action positive.

ALLIANCE SOPHRONIQUE

Étym. : du lat. *alligare*, « lier ».

Relation qui s'établit progressivement entre le sophrologue* et la personne ou le groupe qu'il entraîne. Souvent confondue avec l'alliance thérapeutique, alors qu'elle revêt une autre dimension. En effet, il ne s'agit pas uniquement d'une « union contractée par engagement mutuel » (Petit Robert), dans laquelle le patient s'en remet au savoirfaire d'un thérapeute, alors que lui-même s'engage à mettre en œuvre tous les moyens à sa disposition pour favoriser la guérison. Le plus souvent, dans cette situation, le patient se vit comme « objet » et considère le praticien comme « sujet ». La relation est de type dominantdominé.

Dans le travail sophrologique, alors que le sophrologue peut paraître en position haute puisqu'il connaît les techniques, il permet en fait au sophronisant* de se considérer comme sujet* à part entière, et ce par sa

manière d'être, sa posture*. Cela implique que le praticien ait conquis sa *réalité objective* (voir [« Principe de réalité objective »](#)), qu'il soit le plus au clair possible avec lui-même afin de ne pas avoir besoin du sophronisant pour exister pleinement. Il peut ainsi laisser toute sa place à ce dernier, qui conquiert alors plus facilement sa réalité existentielle. L'alliance est une relation sujet-sujet.

Il ne s'agit pas non plus d'un autre nom du transfert, dont on fait état dans la cure psychanalytique où la relation mise en place s'appuie sur les représentations, les fantasmes. En sophrologie, l'accent est mis sur la réalité de ce que vit le sophronisant. Là encore, la posture du sophrologue est déterminante, pour que le sophronisant s'autorise à se placer dans sa réalité, y compris dans sa relation avec le praticien.

Il faut préciser qu'en sophrologie d'inspiration phénoménologique, les réactions transférentielles sont acceptées et reformulées sans interprétation.

Corrélat : contre-transfert – transfert.

ANALYTIQUE EXISTENTIALE

Étym. : **analytique**, du gr. *analytikos*, « qui peut être résolu » ; **existentielle**, mot dérivé de *existential* possédant un sens différent chez Heidegger ; *existential*, relatif à l'existence, du lat. *existencia*, mot composé de *ex* (hors de, à partir de) et d'un dérivé du participe présent *sistens* (se tenant). *L'existens* est celui qui se tient ou qui surgit à partir de...

Dans *Être et temps* (1929), Heidegger s'achemine vers l'élaboration de ce qu'il appelle une analytique existentielle : elle constitue l'analyse préliminaire qui cherche et explore les structures de l'être du *Dasein* (mot allemand difficile à traduire : il peut être entendu selon une traduction littérale comme « être-là » ou selon une transposition comme « être-existant », « existence », le fait que quelque chose soit). Heidegger nomme l'être, existence. Le *Dasein* est un étant préoccupé par son être : il existe ; il ne se réduit pas au fait de subsister comme les autres étants (un crayon ou un animal). L'analytique existentielle est l'analyse du mode d'être de l'humain,

l'analyse des structures de son existence le distinguant de la totalité des étants.

Caycedo*, fondateur de la sophrologie, estime que l'analytique existentielle constitue un socle théorique édifiant pour la sophrologie, compte tenu de la tentative subtile de Heidegger pour révéler le *Dasein* à sa propre existence. La pratique de la sophrologie est, en situation et en partie, une exploration de l'être du *Dasein* éclairé par Heidegger dans son analytique existentielle.

L'analytique existentielle conduit l'auteur d'*Être et temps* vers une ontologie fondamentale : elle intéresse la sophrologie du fait de la référence temporelle, à partir de laquelle l'être du *Dasein* peut être compris et interprété.

Corrélat : *Dasein – différence ontologique – être et étant – existence Heidegger – intégration dynamique de l'être – ontologie – temps.*

ANAMNÈSE

Étym. : du gr. *anamnêsis, mnêsis*, « mémoire ».

En médecine, histoire médicale passée du patient. En sophrologie, le questionnaire sera plus ou moins fouillé en fonction de la *réalité objective* du praticien.

L'anamnèse se déroule lors du premier entretien avec la personne et permet de mieux connaître son passé, médical peut-être, mais aussi familial, social, professionnel et autre.

Corrélat : *alliance – principe de réalité objective.*

ANAPHRONIE

Étym. : du gr. *a(n) privatif* et du radical *phron*, inventé par Caycedo, traduisible par « structures de la conscience ».

Au sens strict, destruction des structures saines de la conscience, autrement dit des pathologies graves, incurables, sinon mortelles. À l'origine, Caycedo* n'englobait dans ce terme que les pathologies psychiques ; du fait même de l'élargissement de la définition de la conscience, ce terme concerne également les maladies somatiques.

Cependant, Caycedo considère que l'anaphronie au niveau psychique est plus grave qu'au niveau corporel. En effet, d'un point de vue existentiel, la maladie somatique même grave n'atteint pas obligatoirement la conscience d'exister de l'individu alors que, dans les maladies psychiques graves, la conscience d'exister peut disparaître, même si la maladie n'est pas mortelle.

Corrélat : conscience – dysphronie – euphronie – existence.

ANCORAGE

Étym. : racine indo-européenne *ank*, « coude, chose recourbée, crochet » ; d'où le lieu où l'on peut s'ancrer, se fixer, s'implanter.

Pour le sens commun s'ancrer, c'est s'établir, prendre place ; cette acception est sous un certain angle proche de la sophrologie. Le mot ancrage, utilisé par certains praticiens lors des *relaxations dynamiques** ou des *sophronisations**, signifie, en repérant par exemple ses points d'appui, s'inscrire dans la présence en prenant conscience* de son *schéma corporel* comme réalité vécue, et maintenir la possibilité de cette expérience à chaque instant de son existence*. L'ancrage, dans une certaine mesure, est synonyme de présence à soi et d'éveil*.

Corrélat : présence – présent – schéma corporel – temps.

ANXIÉTÉ

Étym. : du lat. *anxietas*, « anxiété ».

État de trouble psychique causé par le sentiment de l'imminence d'un événement fâcheux ou dangereux, s'accompagnant souvent de phénomènes physiques (« boule » dans la gorge, palpitations, accélération de la respiration, mictions urinaires fréquentes, diarrhée, pâleur, dérobement des jambes) dus à un état d'hyperactivité du système nerveux sympathique et à son médiateur chimique, l'adrénaline. L'anxiété peut être normale, comme le signe d'une adaptation à une situation incongrue ou pathologique, lorsqu'il y a un excès de moments anxiogènes avec une trop grande facilitation de la réponse.

Le projet de la sophrologie est d'aider le patient à participer activement à son traitement global, dans lequel les sophronisations* et les *relaxations dynamiques** permettent de stimuler ses capacités d'adaptation et d'autoguérison.

Corrélat : fibromyalgie – harmonie – spasmophilie – stress – sophrologie médicale.

APPAREIL RESPIRATOIRE

Étym. : du lat. *apparare*, « préparer » et *respirare*, « respirer ».

Ensemble d'organes chargés d'incorporer l'oxygène de l'air et de rejeter le dioxyde de carbone produit par le métabolisme cellulaire. Il comprend les fosses nasales, le pharynx, le larynx, la trachée et les bronches terminées par les alvéoles pulmonaires. Le muscle diaphragme et les muscles intercostaux assurent le cycle de la respiration composé de l'inspiration et de l'expiration.

Si la sophrologie n'est pas à proprement parler une gymnastique, elle favorise par sa pratique régulière une bonne hygiène de l'appareil respiratoire. La première forme de *relaxation dynamique du premier degré* proposait notamment l'usage du *neti kriya* (voir [« Kafa cleaning »](#), [« Lota »](#)) au niveau des fosses nasales.

Corrélat : diaphragme – *kafa cleaning* – *lota* – pneumologie – respiration.

AUTHENTIQUE, INAUTHENTIQUE

Étym. : du gr. *authentikos*, « qui agit de sa propre autorité ».

Heidegger (1889-1976) s'intéresse dans *Être et temps* (1927) à la déchéance du *Dasein* et à son inauthenticité. Il appelle la « chute » ce mouvement interne qui affecte le *Dasein* (l'être-là, l'être-existant). Le *Dasein* peut tomber dans le vide et l'inanité de la vie quotidienne sans avoir conscience de ce processus. L'inauthenticité est ce qui se vit dans la superficialité, voire les apparences : « Ainsi se découvre un monde fondamental de la quotidienneté, mode que nous nommons déchéance du *Dasein*, avec un mouvement de chute dans l'inanité de l'être inauthentique et ce mouvement de la déchéance est un tourbillon. » Le *Dasein* finit par vivre à l'extérieur de lui-même : il est destitué de lui-même, tout en croyant se prendre en charge et conduire son existence, alors qu'il est sous la domination subreptice d'un « on » anonyme qui parle à sa place (voir [« On \(dictature du\) »](#)). La sophrologie, comme expérience d'ouverture à l'être, comme arrachement à l'inauthenticité du « on », favorise ce retour vers soi, vers sa propre essence, vers l'originale, l'essentiel, l'authentique. Elle possède le caractère d'une véritable conversion (*métanoïa*) et constitue un nouveau point de départ, une naissance constamment renouvelée, nourrie par un accès vers sa liberté intérieure, vers une autre perception du monde et de soi, vers l'authenticité de son existence.

Corrélat : conscience sophronique – *Dasein* – être et étant – existence Heidegger – intégration dynamique de l'être – on (dictature du) – présence responsabilité – temps – valeurs ontologiques.

AUTONOMIE

Étym. : du gr. *autonomos*, de *autos* qui signifie « lui-même » et de *nomos*, « loi ». L'autonomie renvoie étymologiquement au pouvoir de se gouverner par sa propre loi. **Sens ordinaire** : capacité d'un sujet à s'autodéterminer, à se choisir librement.

Le sophrologue joue, à l'égard du sophronisant, un rôle de médiateur, de passeur, ayant pour objectif de transmettre un ensemble de techniques de manière active. Le sophronisant intègre, au fur et à mesure des séances, ces différentes techniques et s'achemine en toute autonomie vers sa propre pratique. Il apprend donc à se passer progressivement du sophrologue : de sa présence*, de son *terpnos logos* (voix, rythme de ses phrases, silences).

L'une des difficultés majeures du sophrologue consiste à négocier le passage de la séance partagée avec le sophronisant, vers celle que ce dernier engagera dans la solitude. Certains sophrologues proposent au sophronisant d'enregistrer les pratiques ; d'autres préfèrent qu'il apprenne à construire dès le début sa propre pratique pour éviter toute forme de dépendance et donc devenir plus rapidement autonome. Dans tous les cas, les encouragements du sophrologue entre chaque rencontre, pour favoriser l'entraînement personnel du sophronisant, sont déterminants.

Corrélat : entraînement sophrologique – sophrologue
– sophronisant – sophronisé – *terpnos logos*.

AXIOLOGIE

Étym. : du gr. *axios*, « digne d'être estimé » et *logos*, « science ».

Science ou théorie des normes ou des valeurs morales. Dans sa visée, l'axiologie peut chercher à hiérarchiser les valeurs.

Caycedo la définit comme la science des valeurs de l'être. Il estime que la sophrologie constitue une nouvelle axiologie qui dévoile, par la pratique des cycles fondamental, radical et existentiel, l'ensemble des valeurs humaines.

Corrélat : valeurs existentielles – valeurs morales –
valeurs ontologiques.

B

BINSWANGER LUDWIG (1881-1966)

Psychiatre suisse. A rallié la psychanalyse grâce à Jung, son directeur de thèse (1906), au grand hôpital psychiatrique de Zurich. En mars 1907, il rencontre pour la première fois à Vienne, en compagnie de Jung, Freud : ainsi débute une amitié de 32 ans entre les deux hommes. En 1910, il reprend la clinique psychiatrique créée par son grand-père, située au bord du lac de Constance, en Suisse. Il devient pionnier dans l'expérimentation des méthodes psychothérapeutiques, comme la cure psychanalytique en milieu hospitalier psychiatrique.

Il cherche alors à dépasser la psychanalyse, en tant que théorie fondée sur la biologie des pulsions, réduisant l'homme au simple *homo natura*. La psychanalyse aboutit à une pratique fondée sur la relation sujetobjet (voir « Transfert »), qui enferme le sujet perturbé dans le passé de son enfance.

Sa créativité thérapeutique le mène alors à chercher une voie commune aux deux disciplines, la psychanalyse et la psychiatrie, par le biais de la philosophie des phénomènes de la conscience* : la phénoménologie de Husserl. En 1920, avec *Psychanalyse et psychiatrie clinique*, Binswanger pose les fondements d'une nouvelle école thérapeutique, fondée sur la philosophie de Husserl. Il importe à Binswanger de comprendre le sujet* dans sa singularité d'« être-au-monde », avec ses structures innées qui préexistent à son histoire personnelle.

Dans la rencontre de deux consciences subjectives singulières (le psychiatre et le patient) s'expriment les schémas imaginaires du patient : ils sont la manifestation de ses structures innées ; ce sont là des expressions en image verbale ou gestuelle. Dans le cas d'*Ellen West*, ces schémas imaginaires font apparaître une distorsion entre « disparaître sous la terre » et « s'élever comme un oiseau », et tout son être-au-monde est l'expression d'une distorsion entre ces deux dynamiques.

En 1942, Binswanger publie *Formes fondamentales et connaissances de l'existence humaine* (non traduit en français), au centre duquel se trouve

l'espace de rencontre du « Je » et du « Tu », encore appelé la « nostrité ». C'est la période heideggerienne avec l'étude de *Sein und Zeit* (Être et temps), qui aboutit à la Daseinsanalyse (Analyse existentielle). Cette nouvelle orientation thérapeutique est présentée en 1950 à Paris.

Il consacrera les années suivantes à la description de la structuration des mondes des sujets perturbés, leurs manières de se construire et/ ou de se déconstruire. Cette période est désignée par les spécialistes de Binswanger comme le retour à Husserl, avec les ouvrages *Mélancolie et manie* (1960) et *Délire* (1965). Le cas de Suzanne Urban illustre une manière d'apparaître d'une structure schizophrène, qui se déconstruit à la tâche de soigner son mari malade, pour se fondre dans un monde de délire. Ses schémas imaginaires font apparaître une structure de « martyrologie » : elle est ballottée entre son dévouement excessif envers les membres de sa famille et ses délires de persécution croissants voulant « que l'on (ou elle-même) tue les membres de sa famille pour les délivrer de leurs souffrances ».

Fin 1962, Binswanger reçoit Caycedo qui, en 1960, par son travail sur les phénomènes de la conscience, pose les fondements de la sophrologie. À partir du travail de Binswanger, Caycedo a rattaché la méthode sophrologique à la phénoménologie. Et c'est Binswanger qui a poussé Caycedo à voyager en Inde à la découverte du yoga*.

Corrélat : Caycedo – Heidegger – historique de la sophrologie – Husserl – phénoménologie – sophrothérapie.

C

CANCÉROLOGIE

Étym. : du lat. *cancer*, « écrevisse, crabe », et du gr. *logos*, « discours, science ».

La sophrologie s'inscrit dans le cadre des thérapies de soutien dans un certain nombre de centres de lutte contre le cancer, où elle peut donner toute sa dimension existentielle à des personnes malades en quête de sens.

Des techniques comme le *sophro-déplacement du négatif** et la *relaxation dynamique du premier degré* en partie ou en totalité, suivant les situations, peuvent favoriser l'émergence des sensations positives dans un corps en souffrance.

Grâce à la *relaxation dynamique du deuxième degré*, la sophrologie facilite aussi la réappropriation de l'image corporelle du sophronisant*, lors de pathologies qui engendrent parfois des modifications corporelles. Le corps peut se révéler comme réalité vécue, faisant émerger l'« observateur silencieux », à savoir le sujet conscient de ses sensations* corporelles sans jugement : l'inscription dans le « cela est » crée parfois une distance par rapport à la douleur. La possible création de cette distance permet aussi d'anticiper positivement les effets secondaires des traitements (nausées, vomissements) et de diminuer certains effets indésirables générés par les chimiothérapies.

La sophrologie a le pouvoir de dynamiser les ressources du patient, en centrant son attention sur les valeurs de l'être* : le sophronisant apprend, suivant sa propre psychologie et l'évolution de sa maladie, à projeter positivement ses valeurs dans le futur en vue de la réalisation d'un objectif (par ex., reprise d'activité) ou du dépassement d'une épreuve (par ex., intervention chirurgicale, visite de contrôle), prenant ainsi une part active au projet de soin, pour en favoriser le bon déroulement. Au-delà du symptôme, face à un inévitable questionnement existentiel, la sophrologie propose donc aux personnes malades de se reconnecter à leurs valeurs profondes,

porteuses de sens, par l'entraînement à la *relaxation dynamique du troisième degré* et surtout du *quatrième degré*.

Toutes ces remarques évoluent bien entendu selon le sophronisant : un ancien malade en phase de récupération, une personne venant d'apprendre la gravité de sa maladie, une autre ayant l'énergie* pour lutter ou encore celle pour qui l'espoir semble impossible. Dans tous les cas, la sophrologie constitue un outil à adapter, dont on ne peut mesurer à l'avance et avec certitude la qualité des résultats.

Enfin, l'entraînement à la sophrologie peut permettre au soignant en cancérologie d'acquérir un « savoir-être » fait de calme et de sécurité intérieure qui, au-delà d'un simple « savoir-faire », favorise l'accompagnement de la souffrance de l'autre avec plus de sérénité.

Corrélat : *corporalité – corps – douleur – indications*
– *relaxation dynamique de Caycedo – schéma corporel*
– *sophrologie médicale – valeurs existentielles.*

CAPACITÉS DE LA CONSCIENCE

Étym. : du lat. *capax*, « qui peut contenir » ;
conscience*

Il existe plus d'une trentaine de capacités de la conscience : la mémoire, le *schéma corporel**, le langage* et l'imagination* en sont des exemples. Les capacités sont les différentes aptitudes, les multiples facultés de la conscience humaine. En ce sens, elles sont universelles : chaque être humain, quels que soient sa civilisation ou son milieu social, son niveau intellectuel, son âge, son histoire de vie ou son état de santé*, est doué, doté de ces capacités.

Pour cette raison, il est possible de travailler en groupe, et même avec de très grands groupes, puisque le travail sophrologique est surtout orienté vers les capacités et non vers les contenus de la conscience.

Ainsi, sans s'occuper directement de ce qui amène la personne (la demande) à pratiquer la sophrologie, il est possible d'obtenir les résultats escomptés.

Les capacités étant renforcées, développées, le sophronisant* fortifie sa personnalité et ses aptitudes.

Corrélat : conscience – contenus de la conscience.

CAVERNE DE PLATON (ALLÉGORIE DE LA)

Constitue l'essentiel du célèbre livre VII de *La République* (entre 385 et 370 avant J.-C.). Ce récit imaginaire, en quatre tableaux, présente des prisonniers enfermés depuis leur enfance dans une caverne souterraine, le dos tourné à l'entrée ouverte à lumière. Ils sont enchaînés les uns aux autres, de telle sorte qu'ils ne se voient pas et que leur regard se porte sur la paroi obscure de la caverne devant eux. Un petit mur se dresse derrière eux : il dissimule des hommes qui défilent, portant différents objets, dont les ombres se reflètent sur la paroi de la caverne grâce à un feu. Les prisonniers entendent l'écho des voix des hommes qui se déplacent, estimant que les sons proviennent des ombres. La perception des prisonniers se limite aux échos et ombres et, si rien ne se modifie, ils confondront toujours les ombres avec les hommes, l'apparence avec la vérité.

La libération d'un des prisonniers constitue une étape décisive. Il aperçoit pour la première fois les hommes et les objets, dont il ne voyait avant que les ombres. Cette expérience est douloureuse, puisqu'elle remet en question ce qu'il pensait initialement et l'arrache donc brutalement à ses anciennes « vérités » : la difficulté d'adaptation à cette nouvelle expérience est proportionnelle à la puissance de l'inscription dans un monde d'illusions. Platon établit un parallèle entre la rude ascension du prisonnier hors de la caverne, vers la lumière, et la recherche de la vérité de l'apprenti philosophe. Cette recherche est nécessairement soumise au fait de se confronter douloureusement à lui-même, pour remettre en question ce qu'il pense vrai et qui n'est souvent qu'une apparence, une croyance, une opinion fausse, une illusion de vérité. Pour Platon, la conviction selon laquelle je me trouve dans la vérité ne constitue en rien une garantie : je peux être certain d'être dans le vrai, mais la certitude n'est pas la vérité.

La caverne représente la réalité visible (celle donnée immédiatement par les sens), et l'extérieur la réalité intelligible (celle à laquelle nous accédons par

notre intellect) : la sortie et l'adaptation progressive constituent donc le passage de l'un à l'autre.

Caycedo* compare cette allégorie au processus personnel qui peut être expérimenté au fil des degrés de la *relaxation dynamique* par un entraînement quotidien.

Dans le premier degré, la *conscience ordinaire** est « voilée ». Elle est représentée par un hexagone au contenu masqué (Caycedo utilise, comme les comportementalistes radicaux des années 1960, le terme de « boîte noire »).

Lors du second degré – ou « degré des ombres » -, un changement de plan peut s'opérer avec une prise de conscience que le monde peut être perçu d'une nouvelle manière. La capacité d'espoir est progressivement dynamisée vers de nouveaux possibles.

Grâce au renfort des dimensions physique et psychique de la conscience, le troisième degré – ou « degré des chaînes » – peut permettre de se défaire de précédentes illusions et découvrir une nouvelle forme de liberté* intérieure.

Avec le quatrième degré, chacun peut être en contact avec ses propres *valeurs existentielles**, distinguer l'essentiel de l'accessoire. Ce degré est symbolisé par la marche vers la vérité et l'arrivée à la « porte de la caverne ». La conscience dévoilée découvre alors un nouvel espace intérieur d'harmonie* du corps et de l'esprit (la « *région phronique* »).

Reste à conquérir et transformer constamment la nouvelle lumière découverte, libéré des apparences trompeuses, et à ne pas sombrer dans de nouvelles illusions en pensant détenir la vérité.

Corrélat : conscience sophronique – Platon – processus – région phronique – relaxation dynamique de Caycedo.

CAYCEDO ALFONSO

Né à Bogota (Colombie) le 19 novembre 1932, il est issu d'une famille d'origine basque espagnole. Son père était un architecte de renom et sa mère écrivaine, investie aussi en politique. Il est le second de trois garçons. Il se

marie en 1963 avec une Française ; de cette union naissent deux enfants, Javier et Natalia (elle-même médecin psychiatre).

Après ses études secondaires, il part étudier la médecine et la psychiatrie (dans le service du professeur Lopez Ibor) à Madrid (Espagne). Il termine ses études en 1959.

Totalement insatisfait par les méthodes thérapeutiques alors employées, il se forme à l'hypnose à Nancy (France) auprès du docteur Cuvelier.

Trouvant cette méthode difficile à appliquer et à assumer, n'ayant pas bonne presse auprès de ses collègues médecins, il choisit de rompre avec l'hypnose. Cependant, comme il souhaite continuer à travailler sur la conscience*, il décide de créer une nouvelle terminologie, afin de se démarquer complètement de l'hypnose traditionnelle et de sa réputation discutable et de proposer de nouvelles techniques permettant de dévoiler la conscience.

Ainsi naît la sophrologie en octobre 1960.

Caycedo s'intéresse également à la phénoménologie* et lit les travaux de Husserl*. Il décide d'aller rencontrer Binswanger* (1881-1966), psychiatre phénoménologue, dans sa clinique de Kreuzlingen en Suisse.

À la suite d'échanges avec celui-ci, il entreprend un voyage en Inde afin d'étudier les états de conscience modifiés des yogis. Ce voyage qui devait durer six mois dura presque deux ans et le conduisit également au Japon.

De retour en Espagne (1967), il s'installe à Barcelone. Il complète les techniques de sophronisation* avec les *relaxations dynamiques**, inspirées des méthodes expérimentées en Orient.

Après une longue période de recherches, de mises au point et de diffusion des techniques sophrologiques, il retourne en Colombie.

Il revient définitivement en Europe en 1988 et s'installe en Andorre, où il vit toujours. Effrayé par certaines évolutions de la sophrologie, il crée le terme de « sophrologie caycédienne », afin de protéger l'authenticité de sa méthode.

Aujourd'hui, il poursuit ses recherches et continue de dispenser son enseignement.

Corrélat : hypnose – sophrologie – yoga – zen.

CÉNESTHÉSIE

Étym. : du gr. *koinos*, « en commun », et *aisthesis*, « perception ».

Sensibilité organique, faite de sensations internes (musculaires, articulaires, osseuses, viscérales), qui participe, avec les *organes sensoriels*, au sentiment général de l'existence.

L'*entraînement sophrologique** permet au *sophronisant** d'établir le lien entre ce qu'il sait (qu'il est vivant) et ce dont il fait l'expérience.

Corrélat : existence – organes sensoriels.

« COMME SI C'ÉTAIT LA PREMIÈRE FOIS »

L'expérience sophrologique peut inscrire le *sophronisant** assidu dans la conscience du premier regard. Je me détache de ce que je crois connaître de mon corps*, du monde, de mes valeurs, pour les voir apparaître selon Husserl* (1859-1938), « *comme si c'était la première fois* ». Je sors des modes les plus convenus de sentir, de percevoir, d'exister, de créer, en voyant surgir d'autres horizons. Je m'inscris dans une expérience en train de se vivre, en accueillant l'instant présent, en acceptant de m'ouvrir à l'inattendu, l'imprévisible.

Bien sûr, le corps, le monde, les valeurs étaient déjà là (pour cette raison, l'expérience du premier regard ne peut que nous inscrire dans le « comme si... ») ; mais ce que j'en connaissais se résumait souvent à des conceptions personnelles floues, des opinions ou des savoirs livresques, pas obligatoirement faux, mais insuffisants pour ma réalité, parce que non relayés par un regard neuf sur ce que je suis dans l'instant en train de vivre. Je m'aperçois ici et maintenant que je suis mon corps*, que je donne du sens au monde, que je peux inventer mes propres valeurs, conscient de ma capacité à renouveler constamment mon regard.

Il est difficile de traduire conceptuellement une expérience inévitablement subjective et existentielle. Le sophrologue mesure sa portée lorsque le sophronisant* lui confie par exemple, dans un *dialogue pré – ou post-sophronique**, qu'il s'aperçoit qu'il est plus inscrit dans la conscience* de son corps, qu'il se sent plus exister par lui-même, que ce qu'il considérait essentiel est devenu accessoire ou l'inverse, qu'il veut donner un sens nouveau à son existence par et pour lui-même ; en bref, qu'il évolue, en s'acheminant vers plus d'ouverture, d'autonomie* et de responsabilité* d'être.

Corrélat : *corrélacion noético-noématique – entraînement sophrologique – éveil – existence – phénomène – phénoménologie – principe de réalité objective – réduction.*

COMMUNICATION

Étym. : *du lat. communicatio, « mise en commun ».*

Pour le sophrologue*, bien communiquer, c'est se mettre à la portée de l'apprenti : indiquer les mouvements, l'intentionnalité* de la séance, le sens de celle-ci et le contexte dans laquelle elle se situe.

La communication consiste à transmettre la part de soi qui s'investit dans une proposition de « guidance » : jusqu'où ? À quels niveaux d'accompagnement ? Par rapport à quelle(s) demande(s) ?

Communiquer est reformuler ce que l'on a entendu dans le discours explicite ou implicite de l'autre, tout en étant clair dans ses propositions d'aide. La communication passe par le langage du corps*. Il n'y a pas de neutralité ou d'objectivité bienveillante en matière de méthodes ou de thérapie à médiation corporelle. Dans la rencontre entre deux êtres, il y a *ipso facto* une subjectivité immédiate (faite de projections réciproques) qui exprime la possibilité d'une alliance.

Confier son corps à la voix du sophrologue, parfois à son regard, demande une infinie confiance ; un premier « lâcher prise » qui augure une

communication non verbale où la respiration* et le souffle seront les vecteurs du chemin à parcourir.

La participation de corps à corps suppose une intersubjectivité* coconstituante : le sophrologue, à la différence de l'analyste, s'expose ouvertement dans son « bougé », son *logos* informatif ou orientatif. Il initie le geste, un premier geste.

La communication du sophrologue doit s'opérer dans la congruence. Cet objet transitionnel majeur entre paroles du corps et paroles du cœur scellera, par ricochet, l'unité psychocorporelle de l'apprenti.

La communication atteindra alors son acmé : une relation de sujet* à sujet.

Corrélat : alliance sophronique – écoute active –
écoute participative – intersubjectivité – langage.

CONCENTRATION

Étym. : de con-, du lat. cum, « avec », et centrum, «
pointe sèche du compas » puis « centre d'un cercle,
d'une sphère ».

Les exercices de concentration en sophrologie sont fréquents. Ils consistent, à un niveau de conscience modifié (au *niveau sophro-liminal** ou à celui de la *conscience Isocay**), à orienter volontairement et de manière prolongée l'attention vers un objet déterminé. Cet objet peut prendre plusieurs aspects : l'évocation mentale d'un objet physique (par exemple un objet naturel, de préférence du règne végétal ou minéral), d'une situation, d'un ou plusieurs mots prononcés mentalement ; la concentration sur une pensée, sur une ou plusieurs sensations* actuelles (la respiration*, une partie du corps*, le poids ou la chaleur corporels, etc.). Ces différents supports ne sont pas proposés d'emblée de manière simultanée. Il ne s'agit pas, pour autant, d'une focalisation exclusive de l'attention : l'objet choisi est présent à la conscience en même temps que d'autres phénomènes* peuvent ou doivent être constatés et accueillis.

Corrélat : contemplation – méditation – objet de concentration.

CONCENTRATION SUR L'OBJET

Voir [« Objet de concentration »](#).

CONDUITE D'ÉCHEC

Étym. : **conduite**, du lat. *conducere*, « conduire » ;
échec, de l'arabo-persan *eschac*.

Comportement fréquemment observé. De nombreuses personnes, efficaces, opérationnelles au quotidien, perdent leurs moyens lorsqu'elles sont confrontées à un enjeu : examen écrit ou oral, compétition sportive, entretien d'embauche, représentation artistique par exemple.

Les sujets subissent les phénomènes physiques classiques (rougeur ou pâleur, tremblements, troubles de l'élocution, etc.) et certains phénomènes psychiques comme des trous de mémoire jusqu'à l'omission parfois de la totalité de l'événement : la personne oublie par exemple sa convocation ou ses papiers d'identité s'il s'agit d'un examen, ou même ne se présente pas à l'épreuve. Tout est mis en place pour que l'échec s'installe.

Certes, la peur de l'échec accentue le trac, le stress, et perturbe suffisamment la personne pour qu'elle ne puisse donner la pleine mesure de ses capacités*.

Mais il existe également d'autres raisons, plus ou moins inconscientes, qu'il ne convient pas au sophrologue* d'analyser (la peur de l'échec peut également cacher la peur de la réussite : que se passerait-il, quelles seraient les conséquences si la personne réussissait ?).

Cependant, la sophrologie constitue une aide précieuse pour ce type de comportement en permettant d'apprendre à mieux gérer son stress, à l'utiliser comme moteur et à renforcer la confiance, l'estime de soi. Les séances de sophrologie peuvent s'organiser en intervention ponctuelle pour une épreuve donnée, mais il est préférable d'engager un travail de plus

longue haleine, certainement plus efficace, pour permettre au sophronisant* de se positionner différemment dans sa vie.

Corrélat : confiance en soi – inhibition – peur de perdre, peur de gagner – sophrologie pédagogique – sport – stress.

CONFIANCE EN SOI

Étym. : **confiance**, du lat. *confidentia*, dér. de *confidere*, « confier » ; **soi**, du lat. *se*.

Exprime la conscience d'être à la hauteur de la tâche à accomplir. Traduit le sentiment qu'éprouve une personne de posséder de bonnes capacités d'adaptation ou de maîtrise, par rapport à une tâche donnée.

Le sujet ayant confiance en lui se sent lui-même. D'un point de vue psychanalytique, la confiance en soi se révèle par le développement et l'affirmation d'un « Moi » suffisamment fort et souple : me sentir libre et autonome dans mes choix et actes, être capable d'oser même si je ne maîtrise pas tout, agir sans être certain du résultat. Le manque de confiance en soi se manifeste sous forme de complexes (infériorité, supériorité, exclusion, échec, culpabilité).

Six éléments essentiels, susceptibles d'être travaillés en sophrologie, sont inhérents à la confiance en soi :

- l'unité de soi. Elle passe par une régulation des conflits intérieurs, souvent liés à nos conditionnements affectifs (« sois parfait, fais plaisir, n'échoue pas, etc. »). Ils constitueront un facteur de travail fondamental de la démarche sophrologique, appliquée à la confiance en soi ;
- la connaissance de soi. Être capable de me voir et de m'accepter tel que je suis, avec mes faiblesses, contradictions, croyances, mais aussi mes forces, idées, ressentis, capacités, valeurs ;
- la capacité de résistance aux déceptions, frustrations, pertes. Avoir ou retrouver une relation naturelle avec mes émotions* désagréables, les comprendre et les adapter, permettra d'avoir moins besoin d'utiliser des

mécanismes de défenses limitatifs et ainsi d'ouvrir mon champ d'expériences, élément clé du développement de la confiance en soi ;

- la confiance en l'avenir. Cet aspect de la confiance en soi favorise la mobilisation de ses capacités*, le lâcher prise à ses peurs ou ses doutes, la persévérance face aux difficultés ;
- l'affirmation de soi. Elle permet de se construire en restant à l'écoute de soi, de ses ressentis, idées, désirs, tout en restant ouvert et disponible aux idées, valeurs d'autrui ou de la société ;
- l'estime de soi. S'aimer, se donner de la valeur, donner du sens à son existence* sont autant d'éléments qui doivent se construire ou se reconstruire, pour aboutir à la confiance en soi.

***Corrélat** : conduite d'échec – inhibition de l'action – peur de perdre, peur de gagner – Soi.*

CONSCIENCE

***Étym.** : du lat. cum, « avec », et de scire, « savoir ».*

À la base même de la sophrologie, puisqu'elle est le sujet de son étude. *Ut conscientia noscatur* (« Afin que la conscience soit connue ») : telle est la devise de la sophrologie.

Il ne s'agit pas ici de conscience morale, ni de la conscience psychologique dont le sens classique est insuffisant pour rendre compte de ce que Caycedo* a appelé la « conscience ». Il propose désormais d'y ajouter le qualificatif « phronique » pour le spécifier.

La conscience morale est la capacité que nous avons de juger nos actes ou ceux des autres (voir [« Valeurs morales »](#)). De nombreuses expressions illustrent cette acception : « avoir bonne (ou mauvaise) conscience », « en conscience » (franchement, honnêtement), « en mon âme et conscience », « faire son examen de conscience ».

La conscience, au sens psychologique classique du terme, est la capacité de connaître sa propre réalité, de savoir ce que l'on est en train de faire, de penser. « Avoir conscience, c'est sentir qu'on sent » (Goblot, 1858-1935).

Pour Sartre (1905-1980) : « La seule façon d'exister pour la conscience est d'avoir conscience d'exister. »

On parle aussi de la « conscience de soi », au sens de « connaissance de soi ».

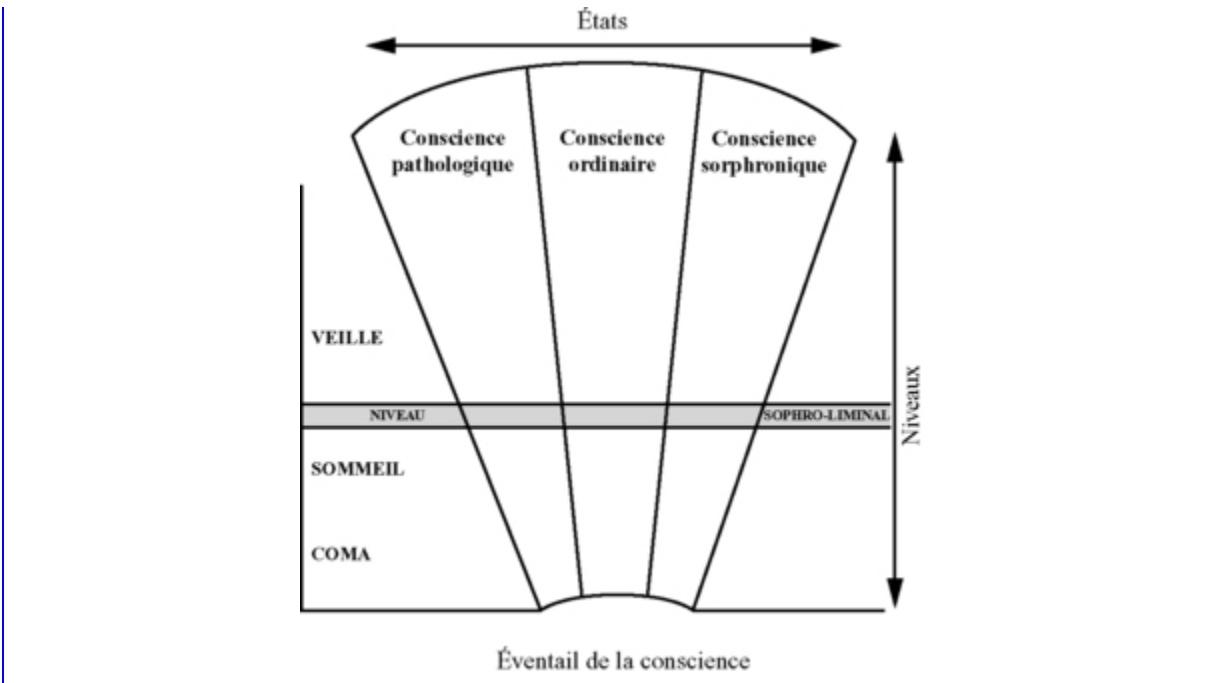
Le mot « conscience » est également employé au sens de « conscient », par opposition à « inconscient ».

Il est utile de rappeler que Caycedo est neuropsychiatre. Sa première lecture de la conscience s'est donc limitée à la conscience psychologique (voir « Sophrologie », première définition). Au fil de ses études, il a remarqué que le corps* ne pouvait être dissocié de la réalité psychique des personnes : je peux me dire « conscient » par la médiation de mon corps.

Pour la sophrologie, la définition de la conscience a évolué au fil du temps. La conscience se définit aujourd'hui comme la force qui permet l'intégration de tous les processus existentiels de l'être humain. Il ne s'agit plus seulement de l'aspect « mental » ; il ne s'agit plus de la conscience de quelque chose : la conscience est une énergie* qui permet à l'être humain de se vivre dans sa complétude, dans l'harmonie* corpsesprit. La dimension psychologique de la conscience est évidemment présente ; mais, dans la conception sophrologique de la conscience, le corps est essentiel, certainement pas comme une entité isolée, mais comme ce par quoi la constitution de la conscience est possible.

La sophrologie considère donc l'être humain dans sa globalité, que ce soit dans le domaine de la pathologie (dysphronie*, anaphronie*), « la bonne santé* », et plus encore dans la dimension plus large d'un être humain accompli (euphronie*).

L'*éventail de la conscience* en deux dimensions, proposé par Caycedo, sert à représenter la conscience. Il le divise dans le sens vertical en trois parties : à gauche, la *conscience pathologique* ; au centre, la *conscience ordinaire* ; à droite, la *conscience sophronique*. Ce sont les états de conscience. Dans le sens horizontal, il décrit les niveaux de conscience, qui vont de la veille attentive dans la partie supérieure de l'éventail, au coma dans la partie inférieure du schéma.



Caycedo représente les structures de la conscience sous la forme d'un sablier* : la partie supérieure représente les *structures présentes* ; la partie inférieure, les *structures sous-jacentes* ; la partie intermédiaire rétrécie, les *structures latentes*.

Le fondateur de la sophrologie décrit également des valences qui correspondent à la manière dont nous vivons les événements, conscients ou pas. Dans les *structures présentes*, les valences sont positives, négatives ou neutres ; dans les *structures sous-jacentes*, elles sont muettes (nous n'en n'avons pas conscience, ce qui ne signifie pas qu'elles ne soient pas actives) ; dans les *structures latentes*, elles peuvent être positives, négatives, neutres ou muettes.

Le but de la sophrologie est d'élargir les *structures présentes* (aussi bien sur le plan corporel que psychologique et autre) et de renforcer les *valences positives*. Il y a très probablement une action « insue » sur les autres *structures, latentes et sous-jacentes*, avec les conséquences facilement imaginables sur la qualité d'exister des sophronisants*.

Corrélat : conscience ordinaire – conscience pathologique – conscience sophronique – niveau

sophro-liminal – structures de la conscience – valences phroniques.

CONSCIENCE ISOCAY

Étym. : *conscience** et *Isocay**.

Niveau de conscience actuellement privilégié dans les techniques et méthodes en sophrologie. Ce niveau de conscience, d'abord substitué au *niveau sophro-liminal* (1999) initialement placé « entre veille et sommeil », est aujourd'hui (depuis 2001) présenté au-dessus de ce dernier, c'est-à-dire dans un niveau de veille, entre une *couche supraliminale* (au-dessus) et une *couche infraliminale* (en dessous). Cette différence sémantique* souvent critiquée (du fait du terme « Isocay ») vise à souligner l'importance d'une pleine conscience (voir [« Mindfulness »](#)) ou vigilance aux phénomènes* expérimentés, distincts d'une sorte de somnolence bienfaisante parfois proposée aux débuts de la sophrologie. Au final, il s'agit davantage d'une qualité de présence*, subjective, que d'une « quantité » de vigilance, objective, mesurable par un électroencéphalographe. Cette capacité d'être pleinement conscient se développe par la répétition et l'entraînement. Elle est facilitée par l'utilisation d'une posture tonique ou « *posture Isocay* » (d'autres postures sont possibles).

Corrélat : *conscience – couche infraliminale – couche supraliminale – éveil – Isocay – niveau sophro-liminal – posture Isocay.*

CONSCIENCE ORDINAIRE OU NATURELLE

Étym. : *conscience** ; **ordinaire**, du lat. *ordinarius*, « placé en rang, conforme à la règle » ; **naturel(le)**, du lat. *naturalis*, « de naissance, appartenant à la nature des choses ».

Dans la représentation de l'éventail de la conscience, l'état de conscience ordinaire (ou naturelle) se place dans la partie médiane (voir le schéma dans « Conscience »).

La *conscience ordinaire* concerne toutes les personnes qui considèrent que les choses sont comme elles sont, sans se poser de questions. La notion de « naturelle » est à prendre au sens de « non travaillée », « brute ».

Un grand nombre de personnes, sinon la majorité, se situe dans cet état. Elles ne vont pas mal, peuvent même être satisfaites de leur existence*, mais elles ne vivent pas en « pleine conscience ».

Cet état peut évoluer vers la *conscience pathologique* ou vers la *conscience sophronique*.

Corrélat : *conscience – conscience pathologique – conscience sophronique.*

CONSCIENCE PATHOLOGIQUE

Étym. : *conscience** ; **pathologique**, relatif à la pathologie, du gr. pathos, « souffrance », et logos, « discours, science ».

L'état de *conscience pathologique* se situe à la gauche de l'éventail de la conscience (voir le schéma dans « Conscience »).

Toute maladie, physique ou psychique, bénigne (dysphronie*) ou grave (anaphronie*), curable ou non, transitoire ou définitive, place le sujet en *conscience pathologique*.

L'observation, comme l'expérience personnelle, montrent que, lorsqu'un trouble quelconque touche l'individu, il y a une répercussion sur son être tout entier. « Ça va mal. » On peut cependant constater que la maladie, quel que soit son degré de gravité, est vécue de façon différente selon le degré d'évolution de la personne : de la fatalité (« je n'y peux rien », « je n'ai vraiment pas de chance », « il n'y a qu'à moi que cela arrive ») à la possibilité d'ouverture du champ de conscience (« quel sens puis-je donner à cet événement ? », « qu'est-ce que cela signifie pour moi ? »).

Corrélat : *anaphronie – conscience – conscience ordinaire – conscience sophronique – dysphronie.*

CONSCIENCE SOPHRONIQUE

Étym. : *conscience** ; *sophronique**, du gr. *sos*, « être sain, en bonne santé physique et mentale, par extension harmonie, équilibre », et de *phren*, « âme affective, esprit, conscience », *phronique* signifiant pour Caycedo* « structure dans la profondeur intérieure de l'être ».

L'état de *conscience sophronique* est situé à la droite de l'éventail de la conscience (voir le schéma dans « Conscience »). C'est le domaine de l'euphronie.

Elle correspond à ce que l'on pourrait appeler la « pleine conscience ». Dans cet état, le sujet* est totalement conscient de ses actes, de ses pensées. Conscient de lui-même, corps* et esprit en harmonie, conscient de son environnement. Il a développé son système de valeurs, qu'il applique en toutes circonstances, tout en respectant l'autre.

Cela ne signifie pas que tout est devenu facile, peut-être même est-ce le contraire (car pour atteindre et maintenir cet état, la discipline, l'attention à chaque instant et l'*entraînement sophrologique* sont indispensables), mais tout a du sens ou prend sens. Tout est équilibre, harmonie. La personne existe par et pour elle-même.

Corrélat : *conscience ordinaire* – *conscience pathologique* – *entraînement sophrologique* – *euphronie* – *harmonie* – *valeurs existentielles*.

CONTEMPLATION

Étym. : du lat. *contemplatio*, « fait de contempler ».

En langage courant, signifie s'absorber dans l'observation de quelque chose, souvent en lien avec le religieux, le beau. Le mot a, en général, une connotation sacrée.

En sophrologie, la contemplation est un exercice du deuxième degré de *relaxation dynamique*.

C'est une forme de méditation* sur soi-même : après avoir renforcé la présence à soi-même (corps* et esprit) dans le premier degré de *relaxation dynamique*, le sophronisant apprend à se mettre en relation avec le monde extérieur, à poser le simple constat de sa présence dans le monde. Il élargit ainsi son champ de conscience* à l'infini, tout en restant centré sur lui-même. Il y a comme un mouvement constant d'expansion de la conscience, et en même temps de retour sur soi.

(Il ne s'agit en aucun cas de « sortie du corps » ou d'exercices similaires. Le sophronisant est toujours pleinement conscient de sa réalité physique et mentale, présent à lui-même et à son environnement.)

Corrélat : présence – présent – relaxation dynamique
de Caycedo – sophronisant.

CONTENUS DE LA CONSCIENCE

Étym. : **contenus**, du lat. *cum*, « avec », et *tenire*, « avoir en soi » ; **conscience***.

Les capacités de la conscience renferment les contenus. Si une capacité est universelle, un contenu est individuel : chaque être humain possède une mémoire qui lui est propre (les témoins d'un même événement le relateront de façon parfois très différente, alors qu'il s'agit bien de la même situation) ; son *schéma corporel**, son langage*, son imagination*, etc., n'appartiennent qu'à lui et lui confèrent son originalité, son caractère, sa personnalité.

Les contenus dépendent de l'hérédité, de l'histoire familiale, de l'histoire personnelle, du sexe, de l'âge, du travail de développement personnel réalisé, des croyances, etc.

Si l'on souhaite travailler sur les contenus, cette démarche ne peut s'effectuer qu'en relation individuelle ou en petits groupes, en psychothérapie, psychanalyse ou méthodes apparentées.

En sophrologie, le sujet* utilise ses contenus dans maints exercices (concentration, *sophro-présence relaxante*, futurisations*, sophromnésies*, etc.), mais le sophrologue ne demande pas au sophronisant* ce qu'il a évoqué, mais ce qu'il a ressenti, comment il a vécu l'expérience. Ainsi, l'action se situe au niveau des capacités et non au niveau des contenus. Cependant, le renforcement des capacités agit sur les contenus et permet l'évolution de ceux-ci.

Corrélat : *capacités de la conscience – conscience – développement personnel – sophronisation.*

CONTRACTION MUSCULAIRE

Étym. : ***contraction***, du lat. *contractio*, « contraction » ; ***musculaire***, du lat. *musculus*, « muscle ».

Le muscle squelettique possède la propriété de se contracter : c'est la contractilité. Cette propriété est utilisée d'une façon majeure en sophrologie pour permettre, par le relâchement, non seulement une éventuelle relaxation*, mais aussi et surtout une prise de conscience de nombreuses sensations et, par-là, d'améliorer celle de tout le corps.

On distingue la contraction musculaire dynamique qui s'accompagne d'un mouvement et la contraction musculaire statique qui ne produit pas de mouvement.

On reconnaît également la contraction musculaire concentrique, quand le muscle se raccourcit, et la contraction musculaire excentrique qui s'accompagne d'un allongement du muscle.

La *relaxation dynamique du premier degré* utilise dans toutes les stimulations* ces propriétés en s'appuyant sur deux phénomènes liés à la physiologie musculaire ; d'une part, par la loi de l'innervation réciproque, toute contraction d'un muscle agoniste nécessite le relâchement du muscle antagoniste ; d'autre part, toute contraction musculaire volontaire génère, lorsqu'elle cesse, une détente* musculaire plus importante que l'état de repos initial.

La sophronisation*, *sophro-déplacement du négatif*, utilise particulièrement cette dernière propriété du tissu musculaire.

Corrélat : *corporalité – corps – énergie – IRTER – relaxation dynamique de Caycedo – sensation – sophro-déplacement du négatif.*

CONTRE-INDICATION

Étym. : **contre-**, du lat. *contra*, « en face de » ; **indication**, du lat. *indicare*, « qui montre ».

Rares sont les cas où il faut s'abstenir de pratiquer la sophrologie ou ceux où elle pourrait s'avérer dangereuse. Il s'agit plus souvent de limites que de réelles contre-indications.

En pratique, la principale limite concerne le sophrologue*. En effet, il se doit de respecter scrupuleusement sa *réalité objective* (voir « Principe de réalité objective »). Il ne doit pas s'autoriser à accompagner des personnes dont la demande ou l'état de santé dépasse le champ de ses compétences. En revanche, il doit pouvoir les orienter vers des praticiens compétents dans leur discipline.

Parmi les limites, citons le niveau de compréhension de la personne. Le sophrologue doit pouvoir s'y adapter, mais il arrive qu'il y ait une réelle incapacité de la part du sujet* (débilité mentale profonde, démences). La sophrologie ne peut donc être proposée telle quelle.

La surdité est une autre limite, mais qui ne constitue pas une contreindication. S'il s'agit d'une capacité auditive réduite, le sophrologue veillera à placer la personne malentendante près de lui et à parler suffisamment fort. S'il s'agit d'une surdité totale, le sophrologue pourra être assisté d'une personne connaissant le langage* des signes et pouvant traduire ses propos. Dans ce cas, la *relaxation dynamique** est plus adaptée que la sophronisation* (les mouvements facilitent la prise de conscience du corps* et la voix du sophrologue est secondaire).

Il convient également d'adapter la sophrologie pour des publics particuliers : très jeunes enfants, personnes âgées, personnes en fin de vie, par exemple.

Mais il ne s'agit pas de contre-indications, évidemment.

Les seules réelles contre-indications concernent les pathologies psychiatriques, en particulier les psychoses. À noter cependant que, dans des structures appropriées et avec un sophrologue expérimenté, il est possible d'accompagner certaines personnes psychotiques avec la sophrologie. C'est alors un véritable travail en équipe.

Les états délirants constituent une contre-indication absolue.

Corrélat : indication.

CONTRE-TRANSFERT

Étym. : du lat. *contra*, « opposé, contraire », et *trans* et *ferre*, « porter au-delà ».

Issu du vocabulaire de la psychanalyse. N'est pas employé en *sophrologie caycédienne* mais plutôt en sophrologie analytique ou sophro-thérapie. Le contre-transfert recouvre les sentiments, les pensées et les représentations que le praticien porte sur la personne qu'il accompagne, les fantasmes qu'elle peut éveiller, mais aussi sur son histoire, sa façon de la dire et de la vivre. Il est extrêmement important que le praticien soit conscient de son contre-transfert et travaille constamment à le clarifier, afin d'éviter de projeter sur le patient ses propres représentations, ses idées, ses valeurs, ou de s'identifier à lui, ce qui aurait pour effet de gêner, sinon empêcher la juste évolution de ce patient.

Comme le transfert, le contre-transfert est inévitable. Mais, alors que le transfert est nécessaire pour permettre au patient d'évoluer vers sa propre réalité, le contre-transfert risque de constituer un frein à cette évolution. C'est pourquoi, comme une partie du contre-transfert est le plus souvent inconsciente, il convient que le praticien soit régulièrement supervisé par ses pairs.

En *sophrologie caycédienne*, il est question d'alliance et non de transfert/contre-transfert. Mais pour qu'elle puisse se mettre en place, il faut en tout premier lieu que le sophrologue soit conscient des sentiments que génère en

lui le sophronisant*. D'où l'importance pour les sophrologues d'être eux aussi supervisés.

Corrélat : *alliance sophronique – sophrologie analytique – sophrologue – sophro-thérapie – transfert.*

CORPORALITÉ

Étym. : *empr. au lat. médiév. corporeitas, dér. du lat corporeus, « qui appartient au corps » et « qui a un corps ».*

Renvoie, en sophrologie, à l'intégration progressive, la perception affinée, au fil de l'entraînement*, du *schéma corporel*, dans toute sa densité et unité. La corporalité dépasse ou transcende la séparation arbitraire du corps et de l'esprit : le corps est la base même de la conscience* et participe au processus d'intégration de toutes nos expériences. « [...] corps que je suis et non corps que j'ai, totalité indivise qui caractérise mon être au monde comme visée incarnée. Le corps est sujet. » (Merleau-Ponty*, 1945)

Corrélat : *capacités de la conscience – corps – Moi corporel – perception – schéma corporel.*

CORPS

Étym. : *du lat. corpus, « corps ».*

D'un point de vue physiologique, voire biologique, organisme qui réunit l'ensemble des organes au service des fonctions fondamentales de la vie des êtres vivants. Sous cet angle, la pensée occidentale depuis Pythagore, en passant par le christianisme, a souvent opposé, à la différence de l'approche orientale, le corps à l'âme. Descartes, philosophe et mathématicien du XVII^e siècle, distingue en l'homme deux substances : la substance pensante (l'âme) et la substance étendue (le corps ou la matière). Le courant phénoménologique établit une autre distinction qui intéresse la sophrologie et interroge cette dualité âme/corps établie par certains penseurs. Il ne faut pas confondre le corps-objet qui s'impose au médecin, par exemple, comme objet de connaissance en troisième personne, avec le corps-propre ou corps-

sujet au cœur de mon existence, puissance de perception, d'action et d'insertion dans le monde, partie fondamentale de ma personnalité, qui me fait reconnaître que je n'ai pas simplement un corps mais que je suis mon corps. Le corps ne peut donc être conçu exclusivement comme une activité organique complexe : avant d'être l'objet d'une approche scientifique méthodique, il est d'abord, pour le sophrologue*, le propre d'une expérience intime, subjective et même sensitive. En sophrologie, la conscience du sujet s'éprouve elle-même charnellement dans une expérience ancrée, au point de pouvoir parler d'un corps-conscient ou d'une conscience-corps.

Cette conscience d'un corps-sujet est visée par la pratique sophrologique. La présence à soi passe donc par la capacité à pouvoir prendre conscience, de manière renouvelée, de mon corps comme la dimension essentielle de mon existence, qui m'inscrit ici et maintenant dans une expérience originaire et constitutive de mon être. L'expérience du corps en sophrologie est donc la manifestation d'une présence, qui se traduit conceptuellement par l'immersion d'une subjectivité de l'incarnation dans un instant précis de l'existence.

***Corrélat** : conscience – corporalité – existence – Merleau-Ponty – perception – présence – présent – schéma corporel – temps.*

CORRÉLATION NOÉTICO-NOÉMATIQUE

***Étym.** : **corrélation**, du lat. cum, « avec », et relatio, « relation » ; **noético-**, de « noèse », du gr. noësis, « faculté de penser ou connaissance » ; **noématique**, de « noème », du gr. noëma, « pensée ».*

Husserl (1859-1938), fondateur de la phénoménologie, veut exprimer notre rapport au monde. Le monde vécu, ce que l'homme du sens commun appelle le réel, prend toujours sens à partir d'une visée de la conscience*.

Pour un phénoménologue, la conscience est donatrice de sens ; elle constitue continuellement le sens des objets qu'elle appréhende : ce livre devant moi, ce paysage par ma fenêtre, etc.

La relation sujet*-objet nous inscrit dans un schème nommé par Husserl « corrélation noético-noématique ». Husserl appelle l'objet de pensée le « noème », c'est-à-dire ce qui est visé par la conscience avec son sens, ses modes d'apparaître. Chaque contenu visé ou noème suppose un acte particulier de conscience ou « noèse ». La noèse désigne le vécu du sujet, l'acte de visée de la conscience : notre monde est en permanence structuré par nos actes de visée, c'est-à-dire par notre perception, mémoire, imagination*, etc.

La corrélation noético-noématique ne contient pas de connotation volontaire. Elle nous renvoie vers une structure de visée, c'est-à-dire une certaine manière de constituer l'objet de son expérience (voir [« Intentionnalité »](#))

Les techniques de la sophrologie cherchent, d'une part, à rendre conscients nos actes de visée, c'est-à-dire notre manière d'entrer en relation avec le monde et avec nous-mêmes. Elles essaient, d'autre part, de faire varier les multiples perspectives d'un phénomène, à savoir visiter, voire enrichir, notre conscience du rapport entre le sujet et l'objet, c'est-à-dire entre sa conscience et son corps*, sa conscience, son corps et le monde, sa conscience et ses valeurs, sa conscience, son corps et autrui. Chaque phéno-description d'un sophronisant*, inhérente au type d'expérience vécue pendant une pratique*, restitue, avec plus ou moins de précision, la conscience et la qualité de ce rapport.

Corrélat : Husserl – intentionnalité – intersubjectivité
– phénomène – phénodescription – phénoménologie –
réduction.

COUCHE INFRALIMINALE

Étym. : **couche**, du lat. *collocare*, « placer, établir » ;
infra, du lat. *infra*, « dessous » ; **liminal(e)**, du lat.
limen, « seuil ».

Niveau inférieur (dans le sens topographique) de la conscience Isocay, inhibant et altérant la conscience*. Ce niveau de conscience, source

potentielle de rêverie ou d'endormissement, n'est pas recherché lors des pratiques* sophrologiques.

Corrélat : conscience Isocay – couche supraliminale.

COUCHE SUPRALIMINALE

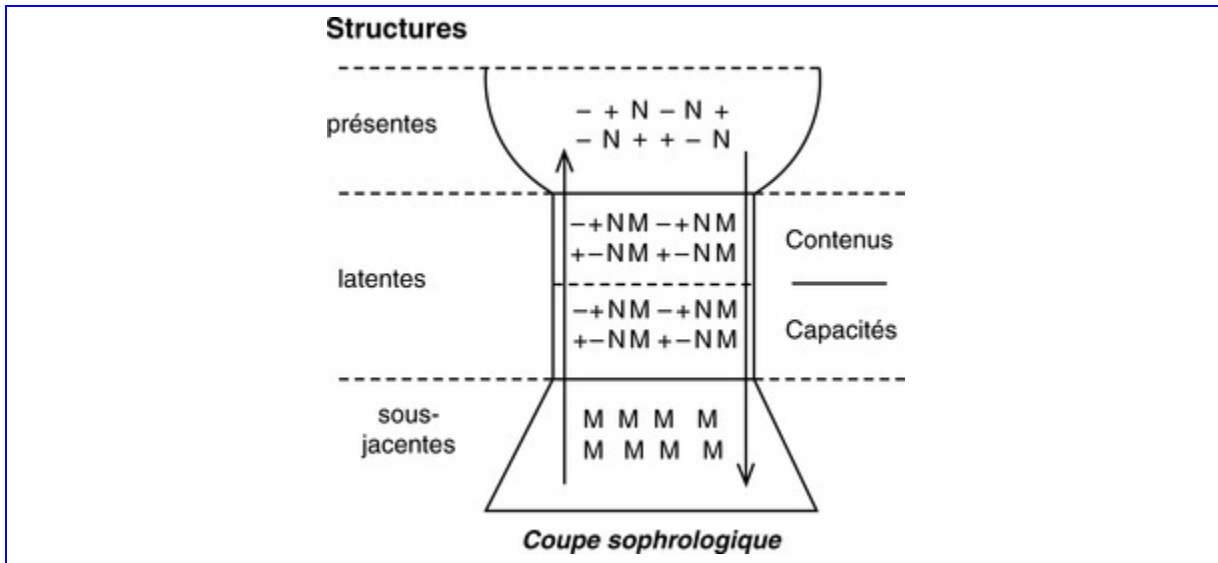
Étym. : **couche** et **liminal** : voir « [Couche infraliminale](#) »; **supra**, du lat. *supra*, « au-dessus ».

Niveau supérieur (dans le sens topographique) de la conscience Isocay, activant et stimulant la conscience. Ce niveau de conscience, source potentielle de pensées distractives ou parasites, n'est pas recherché lors des pratiques sophrologiques.

Corrélat : conscience Isocay – couche infraliminale.

COUPE DE VIE

Étym. : **coupe**, du lat. *cuppa*, « vase » ; **vie**, du lat. *vita*, dér. de *vivere*, « VIVRE ».



La base (trapézoïdale) représente les *structures sous-jacentes* de la conscience, la partie intermédiaire les *structures latentes*, la partie supérieure (en forme de demi-cercle) les *structures présentes*. On retrouve

dans chacune des parties les *valences* afférentes : *positives* (+), *négatives* (-), *neutres* (N) et *muettes* (M).

Notons que le demi-cercle n'est pas fermé par une ligne droite mais par des pointillés pour indiquer que les *structures présentes* peuvent se « remplir » toujours davantage.

La partie intermédiaire (qui représente les structures latentes) est divisée en deux dans le sens horizontal : dans la partie inférieure se trouvent les *capacités de la conscience*, dans la partie supérieure les *contenus de la conscience*.

Notons enfin deux flèches : l'une dirigée de haut en bas, montrant le passage des *structures présentes* aux *structures sous-jacentes* en passant par les *structures latentes* lors de l'endormissement, passage nommé « rétromanence » ; et l'autre dirigée de bas en haut, représentant de la même façon la dynamique du réveil (des *structures sous-jacentes* aux *structures présentes* en passant par les *structures latentes*), nommée « manence ».

Corrélat : *capacités de la conscience – contenus de la conscience – intégration dynamique de l'être – structures de la conscience – valences phroniques.*

CRÉATIVITÉ

Étym. : du lat. *creare*, « créer ». Ce mot est d'apparition récente (1946).

Il convient de faire la distinction entre création et créativité. La création implique de « fabriquer » quelque chose, artistique ou non : un tableau, un meuble, un écrit. La créativité est plus de l'ordre d'un état d'être et n'implique pas la production d'une œuvre d'art ou autre. C'est une capacité que possède chaque individu* à inventer à chaque instant sa propre existence*. Autrement dit, on peut être créatif dans les choses les plus banales du quotidien : cuire des pâtes, faire la vaisselle, ranger des fichiers, marcher dans la rue, etc. C'est une véritable pulsion de vie qui éloigne la routine, la morosité, et permet à chacun de vivre pleinement. La créativité est fréquemment freinée, sinon totalement abolie, par l'éducation.

L'individu n'ose pas s'exprimer (de quelque façon que ce soit) si le résultat envisageable n'est pas à la hauteur des attentes sociales supposées par lui (famille, milieu professionnel, etc.) : par crainte du qu'en-dira-t-on, du jugement des autres, le sujet* finit par ne plus rien tenter plutôt que de risquer de mal faire.

La sophrologie est un outil de choix pour restaurer la confiance en soi, l'estime de soi, lutter contre la conduite d'échec et redonner ainsi le goût d'entreprendre pour entreprendre, sans avoir à se préoccuper éventuellement du résultat jusqu'à tomber dans la pathologie, ni craindre le jugement d'autrui. Le sujet prend alors toute sa place par rapport à lui-même et à la société.

Corrélat : *capacités de la conscience – conduite d'échec – confiance en soi – imagination.*

CYCLE EXISTENTIEL

Étym. : *cycle*, du lat. *cyclus*, « cercle » ; **existentiel**, relatif à l'existence, du lat. *existentia*, mot composé de *ex*, « hors de », « à partir de », et d'un dérivé du participe présent *sistens*, « se tenant ». *L'existens est celui qui se tient ou qui surgit à partir de...*

Correspond à un troisième temps de formation, pendant lequel le sujet intègre les quatre derniers degrés de la *relaxation dynamique* de la sophrologie (du neuvième au douzième degré), plus des *théories* et des *techniques spécifiques*.

Corrélat : *cycle fondamental – cycle radical – dignité – liberté – Moi phronique – réduction – région phronique – relaxation dynamique de Caycedo – responsabilité – techniques spécifiques – tridimensionnalité.*

CYCLE FONDAMENTAL

Étym. : *cycle*, du lat. *cyclus*, « cercle » ; **fondamental**, du lat. *fundamentum*, « fondement ».

Appelé aussi *cycle réductif*, il correspond à un temps de formation (sur un ou deux ans), durant lequel le sujet intègre les quatre premiers degrés de la *relaxation dynamique* de la sophrologie, plus des *théories et techniques spécifiques*.

Corrélat : *cycle existentiel – cycle radical – étape réductive ou fondamentale – Moi phronique – réduction – région phronique – relaxation dynamique de Caycedo – techniques spécifiques*.

CYCLE RADICAL

Étym. : *cycle*, du lat. *cyclus*, « cercle » ; **radical**, du lat. *radicalis*, « racine, origine première ».

Correspond à un second temps de formation, pendant lequel le sujet intègre le cinquième au huitième degré de la *relaxation dynamique* de la sophrologie, plus des *théories et techniques spécifiques*.

Corrélat : *cycle existentiel – cycle fondamental – Moi phronique – réduction – région phronique – relaxation dynamique de Caycedo – techniques spécifiques*.

D

DASEIN

(n.m.) **Étym.** : mot composé issu de l'allemand *da*, « là », et de *sein*, « être ».

Terme allemand difficilement traduisible. Littéralement, nous pourrions l'entendre comme « être-là » ou, selon une transposition, comme « êtreexistant », voire « existence ». Nous sommes au monde, là, projetés dans notre vie. Le fait d'« être-là » définit la condition humaine. L'être humain s'interroge parfois sur les raisons de sa propre présence. Le *Dasein* est l'étant ayant le pouvoir de poser la question de l'être (voir [« Être et étant »](#))

Dans *Être et temps* (1927), Heidegger (1889–1976) part du *Dasein*. L'objectif du penseur de Fribourg est d'analyser phénoménologiquement les structures essentielles du *Dasein* pour faire apparaître le sens de l'être : le *Dasein*, comme « là » de l'être, constitue le champ d'ouverture et de manifestation de la présence de l'être ; il est en somme l'apparaître de l'être.

La sophrologie est une expérience d'ouverture à l'être du *Dasein*, un accès à la fulgurance de l'existence.

Corrélat : analytique existentielle – authentique, inauthentique – Binswanger – conscience sophronique – différence ontologique – être et étant – existence – Heidegger – intégration dynamique de l'être – on (dictature du) – ontologie présence – temps.

DEBOUT-ASSIS-COUCHÉ (DAC)

Méthode de relaxation mise au point par le docteur Dumont en 1968, s'inspirant largement de la sophrologie (avec notamment la *relaxation dynamique du premier degré*), du training autogène de Schultz et de la relaxation progressive de Jacobson. Elle comporte trois séries d'exercices réalisées successivement dans les trois positions : orthostatique, assis au sol

ou sur une chaise et allongé. La DAC permet un renforcement du *schéma corporel** et une meilleure détente* dans ces trois positions et trouve notamment son application lors de la préparation à la maternité des femmes enceintes.

Corrélat : *Jacobson – relaxation dynamique de Caycedo – sophrologie obstétricale – training autogène.*

DÉONTOLOGIE

Étym. : *du gr. deon, -ontos, « devoir », et logos, « discours, science, étude ». Il s'agit des règles qui régissent une profession.*

Les sophrologues se sont dotés de règles déontologiques (par exemple, le respect du secret professionnel, le respect de la prescription médicale, etc.) afin d'améliorer la qualité de l'exercice de leur profession et d'assurer la sécurité du public qui fait appel à leurs services. Cela est d'autant plus nécessaire que la sophrologie n'est pas, à ce jour, une profession réglementée. La formation des sophrologues est organisée par des écoles privées. Certaines écoles proposent leur propre code de déontologie que les futurs professionnels s'engagent à respecter. À noter que les titres délivrés sont des diplômes ou certificats privés.

À ce jour, il existe deux syndicats professionnels qui possèdent eux-mêmes leur code de déontologie que leurs adhérents s'engagent à appliquer.

Les personnes intéressées par la pratique de la sophrologie ont tout intérêt à vérifier où le professionnel contacté a été formé et s'il a signé un code de déontologie.

Corrélat : *pouvoir du sophrologue.*

DÉSOPHRONISATION

Étym. : *du lat. de marquant la séparation ; sophronisation*.*

Technique d'activation réalisée en fin de pratique*. Elle consiste à ramener la conscience* à un niveau de vigilance plus ordinaire et peut être autodirigée ou animée par le praticien.

Corrélat : conscience – sophronisation.

DÉSOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE (DSBV)

Étym. : désophronisation* ; vivantiel(le)*.

Désophronisation avec activation du corps* par des respirations* plus amples, des mouvements, étirements et bâillements libres. De fait, la désophronisation est classiquement de ce type.

Corrélat : désophronisation.

DÉSOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE PAR LES CINQ SYSTÈMES (DSBV5S)

Étym. : désophronisation* ; vivantiel(le)*.

Variante de la *désophronisation de base vivantielle* par activation du corps*, en suivant l'ordre inverse de la *sophronisation de base vivantielle par les cinq systèmes**, c'est-à-dire, en commençant par le bas du corps pour progresser vers la tête en cinq étapes, avant l'activation de la globalité* du corps.

Corrélat : désophronisation de base vivantielle – systèmes Isocay.

DÉTENTE

Étym. : du lat. de, « qui indique le contraire », et *tendere*, « tendre ».

Opération qui consiste à faire cesser un état de tension. Sur le plan physique, la détente se traduit par un relâchement musculaire, ou bien, lors de la cessation brusque de tensions musculaires accumulées, par l'apparition

d'un mouvement plus ou moins rapide (lors d'un saut, par exemple) ; sur le plan psychique, elle se définit par un sentiment de bien-être, de calme, de paix.

Si l'objectif premier de la sophrologie n'est pas la détente, celle-ci apparaît comme un résultat fréquemment obtenu, sans même l'avoir recherchée, lors des *relaxations dynamiques** et des *sophonisations**.

Selon le *principe d'action positive** en sophrologie, ces deux états de détente sont en interaction.

Corrélat : libération des tensions inutiles – relaxation.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Étym. : **développement**, fin du XII^e siècle, développer est pris au sens de « ôter de l'enveloppe » ; **personnel**, du lat. *persona*, « masque de théâtre ».

La sophrologie peut être considérée, entre autres, comme une méthode de développement personnel. Cette notion revêt de nombreux aspects.

Le développement personnel concerne tout individu* qui souhaite évoluer dans sa vie personnelle, sociale et professionnelle, dépasser ses limites conventionnelles, développer ses *valeurs existentielles*, améliorer la qualité de relation à lui-même et aux autres. En résumé, le développement personnel permet de vivre pleinement et consciemment.

Il ne s'agit pas de thérapie en tant que telle, même si des effets thérapeutiques sont fréquemment au rendez-vous. En effet, le fait de développer sa personnalité, sa créativité, ses différents potentiels et aptitudes, la confiance en soi, la prise de parole et toute autre capacité a des retentissements sur l'être tout entier.

Les techniques sont nombreuses et variées selon l'orientation choisie : coaching, gymnastique, yoga*, zen*, qi gong, taï tchi, sophrologie. Mais nous pouvons également citer toutes les formes d'expression artistique : la musique, le théâtre, la peinture par exemple, sans oublier le sport, quand il est bien compris.

On peut aussi considérer que certaines thérapies participent au développement personnel : les différentes formes de psychothérapies comme la psychanalyse, l'art-thérapie, la bio-énergie, la somato-thérapie, etc.

***Corrélat** : confiance en soi – créativité – individuation
– sophrologie – sport valeurs existentielles.*

DIALOGUE POST-SOPHRONIQUE

***Étym.** : **dialogue**, du gr. dialogos, « entretien, notamment philosophique » ; **post-**, du lat. post, « après » ; **sophronique**, « structures harmonieuses de la conscience ».*

Échange, après la pratique*, entre le(s) sophronisant(s)* et le sophrologue*. Complément d'une éventuelle phéno-description écrite, ce dialogue est extrêmement important et délicat. Il renforce l'alliance*, permet aux participants une meilleure intégration de l'expérience tout en donnant les moyens au praticien de mieux adapter les séances. Ce dernier doit être facilitateur de l'expression éventuelle et idéalement, au moins au début de l'échange, dans une attitude d'écoute active et bienveillante.

***Corrélat** : écoute active – information post-sophronique – phéno-description – sophro-analyse vivantielle caycédienne (SAVC).*

DIALOGUE PRÉ-SOPHRONIQUE

***Étym.** : **dialogue**, du gr. dialogos, « entretien, notamment philosophique » ; **pré-**, du lat. prae, « avant, devant » ; **sophronique**, « structures harmonieuses de la conscience ».*

Échange, avant la pratique*, entre le(s) sophronisant(s)* et le sophrologue*. Ce dialogue renforce l'alliance* et permet au praticien de mieux adapter la séance. Elle est souvent remplacée, en *sophrologie caycédienne*, par *l'information pré-sophronique*.

Corrélat : dialogue post-sophronique – information pré-sophronique.

DIAPHRAGME

Étym. : du gr. *dia*, « séparation », et *phragma*, « clôture ».

Muscle qui sépare le thorax de l'abdomen ; muscle principal de l'inspiration, sa contraction amène son centre (phrénique) à s'abaisser, créant une dépression thoracique et un appel d'air dans les poumons. Ce mouvement d'abaissement nécessite un refoulement des viscères se traduisant par un « gonflement » de l'abdomen.

Le diaphragme, pour être efficace, fonctionne en synergie avec les muscles abdominaux – principalement le muscle transverse de l'abdomen –, nécessairement toniques et souples à la fois. Il intervient également lors de la toux, l'éternuement, le rire, le sanglot, la miction, la défécation, le vomissement et le retour veineux. Son rôle est essentiel dans la fonction de phonation.

Par toutes ses fonctions, le diaphragme se situe au cœur de la vie de relation, avec ses affects et ses émotions*.

En sophrologie, le diaphragme est mis en jeu selon plusieurs modalités ; il participe, en assurant une respiration libre et efficace, au sentiment de bien-être, d'harmonie* et de bonne santé*.

Corrélat : pneumologie – posture – respiration.

DIFFÉRENCE ONTOLOGIQUE

Étym. : *différence*, du lat. *differentia* ; *ontologique*, relatif à l'ontologie, du gr. *on*, *ontos*, participe présent de *einai*, « être », et de *logos*, « discours ».

Heidegger pose la question de l'être. Pour accéder à cette question, il est nécessaire d'entreprendre une distinction radicale entre être et étant (voir [« Être et étant »](#)) qu'il appelle « différence ontologique ». La réflexion

occidentale est marquée par l'oubli de l'être et tout le projet de l'auteur d'*Être et temps* consiste à dévoiler l'implicite ayant généré cette tradition. Je peux poser la question du pourquoi de l'être de l'étant, c'est-à-dire la question de savoir s'il existe un fond de ce qui est là ; mais pour poser cette question, il est nécessaire que l'être soit : il s'agit de le dévoiler dans sa présence d'être.

La démarche sophrologique, dans sa dimension phénoménologique, constitue une quête de l'être. L'homme est le seul étant, ayant non seulement le pouvoir de s'interroger sur l'être mais également celui de le révéler par la pratique sophrologique à sa propre présence. Si l'être est l'existence à l'état pur, la sophrologie me permet de saisir cette différence entre le fait de vivre et celui d'exister en prenant conscience du fait étonnant de l'existence. Pour un sophrologue, exister n'est pas simplement vivre, mais c'est s'étonner en état de *conscience sophronique* du fait même de l'existence.

Corrélat : *conscience sophronique – Dasein – être et étant – éveil – existence Heidegger – intégration dynamique de l'être – ontologie – présence – temps valeurs ontologiques.*

DIGNITÉ

Étym. : du lat. *dignitas*, « rang, valeur, fait de mériter, estime ».

Selon Caycedo*, quatrième *valeur dite essentielle*, parmi la liberté, la tridimensionnalité et la responsabilité.

Sur un plan moral, la dignité du sujet se caractérise par son autonomie*, sa capacité à considérer librement l'autre, autant que lui-même, comme une personne humaine à part entière méritant le respect.

La dignité mentionne la valeur absolue de la personne humaine, être vivant irremplaçable qui ne peut être ni échangé, ni vendu, parce qu'il ne possède aucun prix évaluable.

Pour Caycedo*, la dignité de l'être humain s'accomplit lorsqu'il se réalise et prend conscience de la responsabilité qui l'engage par rapport à lui-même et

aux autres hommes.

D'un point de vue technique, la notion de dignité s'impose dans la *relaxation dynamique du douzième degré* sous le titre « Marche phronique de la dignité, de la grandeur de l'existence de l'être et de la nouvelle quotidienneté »

Corrélat : *authentique, inauthentique – cycle existentiel – existence humanisme – liberté – responsabilité – tridimensionnalité.*

DOULEUR

Étym. : *du lat. dolor, « douleur ».*

Sensation ou perception pénible (information nociceptive), désagréable, ressentie en n'importe quel lieu du corps, externe ou interne.

Sur le plan physiologique, l'information nociceptive est transmise de récepteurs internes ou externes par des voies nerveuses ascendantes vers le cortex cérébral, via la moelle épinière. Elle est alors « traitée » et modulée, avec un retour vers la périphérie, ce qui permet éventuellement une réaction salvatrice (par exemple, le retrait de la main et même un recul de tout le corps, en cas de brûlure). La vitesse de conduction de la douleur est grande (en moyenne 25 m/s), car la réaction doit être rapide.

De nombreux phénomènes physiques et chimiques sont mis en œuvre : par exemple, sécrétion d'endorphines (ce qui permet de moduler la douleur), modifications du rythme cardiaque, du débit sanguin et de la respiration*, contractions musculaires, etc.

On distingue trois grandes causes de douleur : les douleurs par excès de nociception (lorsque l'on se cogne, par exemple) ; les douleurs neurogènes, qui mettent en cause les nerfs eux-mêmes, avec des sensations de picotements, de brûlures (par exemple, la douleur du membre fantôme chez les personnes amputées) ; et les douleurs psychogènes, en lien avec des problèmes psychologiques et dans lesquelles il n'y a pas de lésion corporelle (on parle alors de somatisation).

Il faut faire la différence entre la douleur aiguë, souvent vive, instantanée et qui ne dure pas ou peu (le coup de marteau sur les doigts, une brûlure, par exemple) et la douleur chronique, qui dure de quelques jours à... des années. Cette dernière devient vite difficile à supporter, parfois plus en raison de sa constance que de son intensité.

Il existe de nombreuses formes de douleur : mécanique, musculaire, articulaire, viscérale, inflammatoire. Certaines douleurs sont amplifiées avec le mouvement et cessent avec le repos ; dans d'autres cas, c'est le contraire.

Quoi qu'il en soit, l'intensité de la douleur est subjective : il n'existe pas d'appareil pour la mesurer (on utilise maintenant des échelles où la douleur est cotée de 1 à 10, en rapport avec le ressenti de la personne). Elle est plus ou moins supportable, en fonction de son intensité, certes, mais aussi et parfois plus de sa durée, de l'idée que l'on s'en fait et de la façon dont elle est acceptée ou non par l'entourage. Elle varie donc fortement d'une personne à une autre, selon son éducation, son histoire, son environnement familial, social et professionnel.

En France, cela fait relativement peu de temps que le corps médical s'intéresse vraiment aux problèmes liés à la douleur. Les traitements sont de plus en plus efficaces, de mieux en mieux dosés, que ce soit dans les douleurs aiguës ou chroniques. Mais force est de constater que, dans certaines douleurs chroniques, ils sont parfois sans effets.

C'est ainsi que se sont mis en place des centres anti-douleur, dans lesquels plusieurs spécialités médicales – médecine générale, rhumatologie, neurologie, psychiatrie – et la sophrologie sont regroupées.

Cette dernière est de plus en plus pratiquée dans le domaine de la douleur. Le sophrologue a le choix entre des techniques proches de l'hypnose*, comme la *sophro-substitution sensorielle** où le sophronisant* va modifier la sensation douloureuse en une autre sensation, et des techniques à visée phénoménologique et existentielle dans lesquelles le but n'est pas vraiment de réduire la douleur (les autres spécialités sont là pour cela), mais de permettre à la personne douloureuse de mieux vivre ce qui lui arrive. Effectivement, lorsqu'une affection dure dans le temps, toute la vie de la personne, mais aussi de son entourage, s'organise autour de cette affection.

La personne n'existe plus que par rapport à elle. La pratique de la sophrologie va lui permettre de revenir au centre de sa propre vie. Ainsi, son rapport à la maladie, à la douleur (ou autre) se modifie. Elle peut prendre de la distance. Cette douleur, devenue souffrance en envahissant toute l'existence* de la personne, devient plus supportable. Les traitements mis en place par ailleurs deviennent plus efficaces et, même si la douleur persiste, elle n'a plus la même acuité et n'empêche plus la personne d'agir, de trouver de l'intérêt à sa propre existence.

Les méthodes employées sont souvent des *techniques spécifiques* (mais le sophrologue ne cherchera pas à agir directement sur le symptôme douleur) ; cependant, les *relaxations dynamiques* (adaptées) donneront souvent de meilleurs résultats.

Corrélat : *sensation – perception – techniques spécifiques – relaxation dynamique de Caycedo.*

DYSPHRONIE

Étym. : *du gr. dus, péjoratif signifiant « mauvais », et du radical phron, inventé par Caycedo, traduisible par « structures de la conscience ».*

Concerne tous les troubles des structures de la conscience. Ce sont toutes les maladies, physiques ou psychiques, plus ou moins bénignes, en tout cas curables. Y figurent en bonne place les maladies dites psychosomatiques, terme réfuté par Caycedo*, car coupant l'individu en deux, ce qui n'est pas la réalité : tout trouble psychique retentit sur le physique ; de même tout trouble physique a des répercussions sur le psychisme.

Corrélat : *anaphronie – conscience – euphronie.*

E

ÉCOUTE ACTIVE

Étym. : *écoute*, du lat. *auscultare*, « écouter » ; *active*, du lat. *activus*, « qui agit ».

Technique élaborée par les psychologues humanistes (en particulier Rogers) et mise en œuvre par certains sophrologues* lors des *dialogues pré- et post-sophroniques*. Il s'agit de faciliter l'expression du sophronisant*, sans interférer sur son vécu*, ni l'orienter.

Le praticien se centre sur la personne et reformule ses propos. Les reformulations sont dites « écho » (il reprend les mêmes mots), « reflet » (il emploie des synonymes), « résumé » (il résume les paroles du sophronisant à la fin de son expression), « renversement du rapport figurefond » (il présente de façon inverse le propos exprimé), ou encore « clarification » (la reformulation est telle que le sophronisant conscientise pleinement ce qu'il a exprimé, alors que le sens profond ne lui apparaissait pas).

L'attitude empathique, bienveillante, respectueuse et attentive du praticien et ce type d'écoute laissent toute sa place au sophronisant. De ce fait, peu à peu, ce dernier s'autorise à vivre pleinement ses perceptions*, ses sentiments*, ses pensées et, finalement, son existence*, car il ne se sent ni jugé, ni critiqué pour ce qu'il dit ou présente.

L'*écoute active* est difficile et exigeante pour le sophrologue, car dans ces moments d'écoute, il n'est plus celui qui sait et qui a le pouvoir. C'est le sophronisant qui sait (il sait ce qu'il a vécu lors de sa pratique*) et qui reprend alors son pouvoir, délégué au sophrologue le temps de la pratique.

Corrélat : *contre-transfert* – *dialogue post-sophronique* – *dialogue présophronique* – *écoute participative* – *humanisme* – *pouvoir du sophrologue*.

ÉCOUTE PARTICIPATIVE

Étym. : *écoute*, du lat. *auscultare*, « écouter » ;
participative, de *participare*, « faire participer,
partager, répartir ».

Quand le sophrologue achève la séance proposée, il fait une pause. Il écoute le temps de son patient, qui passe d'un niveau à un autre.

Il participe, par son a-tension, à l'éveil renouvelé d'un corps*.

Quand le sophronisant* témoigne de ses valeurs ou de ses douleurs*, de ses errances ou de ses souffrances, il participe par son empathie à la quête de l'autre.

Quand le sophronisant se questionne, demande une aide plus insistante, le sophrologue* s'investit sans fournir de « solutions aux problèmes » et propose parfois des itinéraires possibles.

Quand le sophrologue est formateur pour une équipe en entreprise (par ex., gestion du stress* ou des conflits), quand il est là pour un accompagnement en fin de vie, en présence de la famille, alors, condition *sine qua non*, il participe et quitte sa fonction d'observateur.

Puisqu'il fait désormais partie du « système », il en est un des membres, actif, parce que sa participation pédagogique ou thérapeutique modifie l'homéostasie* (l'équilibre) du système. Son écoute n'est plus passive, elle devient l'instrument actif d'un processus de changement : il offre des pistes, émet des hypothèses, relate certaines de ses expériences sans rien imposer. Il a aussi le droit de s'indigner ou de s'émerveiller.

Le sophrologue participatif est vivant, simplement humain, en contact étroit avec ses émotions* sans pour autant franchir la ligne blanche d'un « renversement de rôle » ou d'une suppléance qui serait destructrice.

Corrélat : *alliance – communication – intersubjectivité*
– pouvoir du sophrologue – terpnos logos – relation.

ÉMOTION

Étym. : du lat. *ex movere*, « mettre en mouvement ».

Constitue un état affectif intense, occasionné par un événement ou par des pensées, des représentations, se traduisant par de nombreuses manifestations et perturbations physiologiques et dans lequel la raison n'a guère sa place.

On peut faire la distinction entre émotion « normale » et émotion « pathologique ». L'émotion « normale » est en relation avec un événement présent. Certains considèrent que l'émotion survient lorsqu'il y a rupture entre ce que nous prévoyons et ce que nous percevons d'un événement dans l'instant. Imaginons : je vois une personne marcher dans la rue ; je m'attends (inconsciemment) à ce que cette action se poursuive ; la personne trébuche et tombe : ce que je perçois alors ne correspond plus à ce que j'attendais. J'ai peur, je me mets à rire, par exemple. Cette émotion est « normale ». Quelques jours plus tard, me trouvant dans le même lieu, je vois une personne marcher et je me mets à rire. Cette émotion n'est pas en relation avec ce que je suis en train de vivre, mais avec le souvenir de ce qui s'est passé quelque temps auparavant. Elle n'est pas « normale ».

Il est facile d'imaginer comment nos pensées, souvent irrationnelles, et nos souvenirs (surtout négatifs) peuvent générer des émotions inadéquates, pouvant s'avérer invalidantes si cela devient un mode de fonctionnement habituel.

Par l'investissement du corps* dans le présent*, la sophrologie s'avère un outil très efficace pour apprendre à gérer les émotions et à éviter les émotions inutiles.

Il ne s'agit surtout pas de supprimer les émotions et de faire de nous des robots, mais de savoir stopper la pensée quand elle nous entraîne dans des réactions inadaptées à la situation présente ou de limiter les effets pas le laisser-aller.

La sophrologie permet également d'apprendre à vivre pleinement et sereinement nos émotions, quand cela est possible, plutôt que de les refouler, ce qui s'avère à la longue néfaste pour la santé mentale et physique. L'émotion « juste » n'est pas dangereuse, contrairement à son refoulement.

Corrélat : impression – perception – ressenti.

ÉNERGIE

Étym. : du gr. *energia*, « force en action ».

En physique, grandeur mesurant la capacité d'un système à modifier l'état d'autres systèmes avec lesquels il entre en interaction : la transformation d'une forme en une autre.

L'énergie peut être mécanique, thermique, électrique, hydraulique, chimique, géothermique, éolienne, etc.

Ces formes d'énergie sont mathématiquement quantifiables, calculables et mesurables (kilowatt, joule).

Chez l'homme, l'énergie est celle développée par l'activité physique (vitalité, vigueur) ; elle est synonyme de force morale, de volonté.

Contrairement aux formes d'énergie abordées en physique, l'énergie développée par un homme ou un groupe humain n'est pas quantifiable ; elle est de nature subjective, inhérente à notre qualité de sujet*. Toutefois elle peut s'évaluer en termes de résultats ou de performances : réussir et mener à bien ses objectifs matériels ou existentiels, ayant comme corollaires la satisfaction, la gratification et le plaisir.

L'énergie humaine (individu* ou groupe) peut provenir de différents plans :

- physique (musculaire, respiration*, alimentation) ;
- psychique (pensées, souvenirs, qualités, projets, envies, besoins, motivation, aspiration, besoin de reconnaissance et de réalisation, mobilisation des valeurs) ;
- émotionnel, spirituel (activation des valeurs et quête de sens) ;
- vibratoire (énergie développée par le phénomène de champ libéré par les particules constituant la structure de base de la matière (électrons, protons, neutrons, etc.) ;
- environnemental (lieux, ambiance, personnes).

Ces différentes formes d'énergie entrent en interaction les unes avec les autres.

Pendant l'*entraînement sophrologique**, le rétablissement d'un lien « démocratique » entre le corps et le mental va progressivement amener un « assainissement » de notre relation interne et une meilleure circulation d'énergie entre nos différents plans de fonctionnement.

La progression des *relaxations dynamiques* permettra de nous (re)situer à nouveau dans notre environnement et d'en affiner notre conscience.

Le terme d'énergie est présent, dès la fin des années 1960, dans la première version de la *relaxation dynamique* du troisième degré. La « découverte de l'*énergie phronique* » apparaît seulement, à partir de 1992, dans la *relaxation dynamique du douzième degré*. Avec l'évolution des *relaxations dynamiques*, cette découverte se trouve actuellement dans la *relaxation dynamique du cinquième degré*.

Pour découvrir l'*énergie phronique*, Caycedo propose d'utiliser les vibrations générées par des sons autoproduits, dirigés vers chacun des cinq *systèmes**.

Corrélat : conscience – énergie epsilon – énergie omicron – énergie ompsilon – relaxation dynamique de Caycedo.

ÉNERGIE EPSILON (OU ÉNERGIE PHRONIQUE EPSILON)

Étym. : *énergie** ; *epsilon*, de la lettre gr. *epsilon*.

Désigne, avec l'*énergie omicron* et l'*énergie ompsilon*, l'une des trois formes d'énergie renforcées en sophrologie et décrites par Caycedo*. La manifestation de cette énergie serait mesurable par l'électroencéphalogramme. Aboutissement de la phylogenèse*, elle serait liée au cerveau et spécifique à l'esprit humain (ou *esprit phronique radical* – l'origine de notre esprit). Le fondateur de la sophrologie la désigne comme l'« énergie de notre existence* » et souligne en même temps l'importance de prendre soin de notre cerveau. Cette énergie – ou force présente et potentielle – est ciblée ou dynamisée lors du huitième degré de la *relaxation*

*dynamique**, avec laquelle la *capacité de futurisation* est renforcée de manière positive, pour la libre programmation de notre devenir.

Corrélat : énergie – énergie omicron – énergie ompsilon – futurisation.

ÉNERGIE OMICRON (OU ÉNERGIE PHRONIQUE OMICRON)

Étym. : *énergie** ; *omicron*, de la lettre gr. omicron.

Désigne, avec l'*énergie epsilon* et l'*énergie ompsilon*, l'une des trois formes d'énergie renforcées en sophrologie et décrites par Caycedo*. Particulièrement liée à notre patrimoine génétique individuel, le fondateur de la sophrologie l'associe à ce qu'il désigne par le *corps phronique radical* (racines profondes de notre corps*). Présente uniquement dans les matières vivantes, il la situe particulièrement au niveau des cellules osseuses du bassin et du bas du corps (cinquième système*). Cette énergie est abordée de manière explicite à partir du septième degré de la *relaxation dynamique** dans lequel la capacité de *prétérisation*, en lien avec notre phylogénèse, est dynamisée.

Corrélat : *énergie* – *énergie epsilon* – *énergie ompsilon* – *ontogenèse phylogénèse* – *prétérisation*.

ÉNERGIE OMPSILON (OU ÉNERGIE PHRONIQUE OMPSILON)

Étym. : *énergie** ; *ompsilon*, des deux lettres gr. *epsilon* et *omicron*.

Désigne, avec l'*énergie epsilon* et l'*énergie omicron*, l'une des trois formes d'énergie renforcées en sophrologie et décrites par Caycedo*. La manifestation de cette énergie serait mesurable par l'électrocardiogramme. Aboutissement de la phylogénèse* et de l'ontogenèse*, elle serait liée au cœur (et au troisième système*). Le fondateur de la sophrologie la désigne comme l'« énergie de notre vie » et souligne en même temps l'importance de prendre soin de notre cœur. Cette énergie est aussi désignée comme une

force d'interaction (des deux autres formes d'énergie) et est abordée de manière explicite à partir de la *relaxation dynamique** du huitième degré.

Corrélat : énergie – énergie epsilon – énergie omicron.

ENTRAÎNEMENT SOPHROLOGIQUE

Étym. : *entraînement*, de l'angl. *to train*, « former, éduquer une personne » ; *sophrologique**

La sophrologie nécessite pour progresser un entraînement régulier. Entre les séances avec le sophrologue, le sophronisant pratique si possible chaque jour. La personne choisit la (ou les) technique(s) dont elle se souvient et qu'elle préfère : *techniques spécifiques** plus ou moins orientées selon ses besoins (préparation à une épreuve, amélioration du sommeil*, etc.) ; *relaxation dynamique**, en entier ou abrégée, selon le temps dont elle dispose. La durée de la pratique est de dix minutes minimum.

Le meilleur moment pour l'entraînement est celui choisi par le sophronisant, en tenant compte de ses réactions après une pratique* : si elle l'apaise, le soir sera le meilleur moment ; si elle le dynamise, la pratique matinale est alors à privilégier.

Le lieu est indifférent mais, au début, il est utile de s'entraîner dans un endroit calme, où l'on ne risque pas trop d'être dérangé.

En complément de ces temps d'entraînement, il est recommandé d'utiliser des éléments de la pratique sophrologique dans les actes de la vie quotidienne, ce qui permet de prolonger les effets de l'entraînement et d'augmenter l'efficacité de la sophrologie.

Corrélat : capacités de la conscience – sophronisant

ENTREPRISE

Étym. : dérivé du verbe *entreprendre* daté vers 1430–1440 dans le sens de « prendre entre ses mains » ; vers 1480, il prend le sens actuel de « prendre un risque, relever un défi ».

La nature et la complexité des tâches actuelles dans le monde de l'entreprise ont déplacé l'impact de la charge de travail. Le défi du « travailleur » n'est plus seulement physique mais psychique. La sophrologie propose toute une gamme d'outils et de méthodes pour favoriser l'adaptation :

- concernant la fatigue physique et psychique, elle permet la régulation de l'énergie* d'une journée de travail par la mise en place de réflexes de détente*, une meilleure gestion du stress, une conscience plus précise des gestes, une prise en compte de la respiration* et un apprentissage de la récupération. Parce qu'elle favorise la conscience et l'intégration du *schéma corporel**, elle est très utile dans la prévention des troubles musculo-squelettiques ;
- elle améliore la sécurité par la vigilance sensorielle et le maintien d'un éveil de qualité, fondé sur une meilleure perception des rythmes biologiques. Son apport dans la régulation du sommeil pour le travail posté ou de nuit y contribue ;
- elle renforce l'activité intellectuelle par la conscience de la place du corps* dans les processus de pensée ;
- le mieux-être, le bien-être, l'aisance gestuelle et la maîtrise de la respiration* constituent les supports d'une meilleure communication*.

La législation européenne demande à l'employeur de s'occuper du « bien-être physique et mental » de son personnel : la sophrologie s'impose comme une des réponses les mieux adaptées.

***Corrélat** : confiance en soi – monde du travail – sommeil – stress.*

ÉPISTÉMOLOGIE

***Étym.** : composé du gr. epistêmê, « science », et de logos, « discours, science, étude ».*

Étude historique et critique des sciences dans leurs fondements, leurs méthodes et leurs résultats. Recherche interne à chaque science pour en évaluer la valeur et la portée objective.

Le professeur Caycedo* prétend bâtir les bases épistémologiques de la sophrologie à partir de deux théories. En premier, celle des *états de conscience* (*conscience ordinaire**, *conscience pathologique** et *conscience sophronique**), des *formes de conscience* (*conscience éveillée*, *conscience sophro-liminale* et *conscience endormie*) et des *niveaux de conscience* ; en second, la théorie des cinq *systèmes Isocay** de la *conscience sophronique**. Depuis la naissance de la sophrologie, certains travaux ont été engagés pour tenter de légitimer scientifiquement cette discipline à partir d'applications cliniques. En nous éloignant des investigations les moins sérieuses, nous pouvons nous appuyer sur un ouvrage ancien et inaugural, *Progrès en sophrologie* (1969). Ce corpus d'articles, écrit par Caycedo et d'autres médecins, ne devait pas se suffire à lui-même : il promettait d'être suivi de nombreuses publications aujourd'hui attendues.

L'ouvrage collectif *Sophrologie, champs d'application* (tome 2) (2008) dirigé par le docteur Chéné, les revues *Sophrologie caycédienne* de la Fondation Caycedo et *Sophrologie en médecine et sciences humaines* dirigée par le docteur Jacques Raynal proposent des pistes de recherche sérieuses.

La Société française de sophrologie (SFS), institution vieille d'une quarantaine d'années, plus orientée vers la psychanalyse, constitue, par ses démarches et publications, un repère central.

En reconnaissant que la liste n'est pas exhaustive, ajoutons les travaux sur le sommeil conduits à l'Hôtel-Dieu de Paris par le Centre d'études et d'applications de la sophrologie (CEAS), et les efforts du tout jeune Observatoire national de sophrologie (ONS) pour concentrer certaines recherches actuelles.

Même si les travaux impulsés de nos jours par les différentes écoles d'Andorre, France, Suisse, Luxembourg, Belgique, Espagne et Italie sont nombreux, il manque sans doute à la sophrologie un authentique travail d'épistémologie, présent dans d'autres sciences humaines (psychologie, sociologie, etc.).

Une démarche épistémologique de fond et non éparpillée, dans laquelle le sophrologue n'est pas à la fois juge et partie, offre deux avantages à la sophrologie : d'une part la légitimer en la soumettant aux questions,

recherches, voire évaluations scientifiques d'esprits critiques totalement désintéressés ; d'autre part lui donner les moyens de résister aux personnes douteuses qui la dispensent sans aucune formation sérieuse ou qui tentent de la récupérer à des fins exclusivement commerciales, l'associant souvent à des pratiques occultes.

Le Groupe d'épistémologie de la sophrologie (GES), récemment créé, totalement indépendant, investit objectivement différents domaines d'application possible de la sophrologie, pour tenter d'en évaluer scientifiquement la portée.

***Corrélat** : conscience Isocay – historique de la sophrologie – méthodologie.*

ÉPOQUÉ

Voir « Phénoménologie » et « Réduction ».

ESPACE PHRONIQUE

***Étym.** : **espace**, du lat. *spatium*, « laps de temps », puis « étendue d'un lieu » ; **phronique**, terme inventé par Caycedo*, « structure profonde de la conscience ».*

Monde extérieur que nos organes sensoriels peuvent percevoir ; espace plein, vécu dans toutes ses dimensions, en pleine conscience.

Les *relaxations dynamiques* des deuxième et quatrième degrés, la *sophrotridimensionnalité spatiale* favorisent sa perception* et son intégration.

***Corrélat** : conscience – intégration dynamique de l'être – organes sensoriels relaxation dynamique de Caycedo – sophro-tridimensionnalité spatiale.*

ESPACES D'INTERACTION

***Étym.** : **espace**, du lat. *spatium*, « arène, étendue, distance, durée », en fr. au sens d'étendue, « distance*

entre deux points », puis terme scientifique « milieu dans lequel ont lieu les phénomènes observés » ; **interaction**, du lat. *inter*, « entre », et *activus*, « qui agit ».

Ces espaces correspondent à cinq lieux du corps* associés aux cinq régions anatomiques désignées par le terme *système*, auxquels s'ajoute un sixième espace pour la globalité du corps.

- 1er : au milieu du front ;
- 2e : au niveau de la thyroïde ;
- 3e : au niveau de la base du sternum ;
- 4e : environ 4 cm au-dessus de l'ombilic ;
- 5e : environ 4 cm au-dessous de l'ombilic ;
- 6e : au niveau de l'ombilic.

Ce sont autant de points de concentration* visant une intégration plus rapide et immédiate et une dynamisation de toute la région corporelle associée. En pratique*, la concentration peut être facilitée par le placement des doigts sur ces différents espaces. Les termes de *points d'interaction* ou *points d'intégration** sont souvent utilisés.

Corrélat : systèmes *Isocay*.

ÉTAPE POST-SOPHRONIQUE

Étym. : *étape*, du néerlandais *stapel*, « entrepôt », et par extension et au figuré, « période, phase » ; **post**, du lat. *post*, « après » ; du néologisme **sophronique**, « structures harmonieuses de la conscience ».

Suit la pratique*. Comporte le *dialogue post-sophronique*, l'*information post-sophronique* et la conclusion de la séance. Ce moment est essentiel, car c'est dans cette phase que le ou les sophronisants* expriment leur vécu * et qu'ensuite le sophrologue* donne des indications techniques ou pratiques. La conclusion de la séance est simplement le moment où les personnes prennent congé après que le sophrologue a rappelé le prochain rendez-vous.

Corrélat : dialogue post-sophronique – information post-sophronique.

ÉTAPE PRÉ-SOPHRONIQUE

Étym. : **étape**, du néerlandais *stapel*, « entrepôt », et par extension et au figuré, « période, phase » ; **pré**, du lat. *prae*, « devant » ; du néologisme **sophronique**, « structures harmonieuses de la conscience ».

Précède la pratique*. Comporte l'accueil de la ou des personnes, le *dialogue pré-sophronique* et l'*information pré-sophronique*. Moment clé, puisque c'est dans cette phase que commence à s'établir ou se rétablit l'alliance.

Corrélat : alliance sophronique – dialogue pré-sophronique – information pré-sophronique.

ÉTAPE RÉDUCTIVE OU FONDAMENTALE

Étym. : **étape**, du néerlandais *stapel*, « entrepôt », et par extension et au figuré, « période, phase » ; **réductive**, réduction* ; **fondamental(e)**, du lat. *fundamentum*, « fondement ».

Démarche correspondant au cycle dit fondamental, c'est-à-dire les quatre premiers degrés de la relaxation dynamique, appelés par Caycedo* entraînement phronique réductif. Elle sert à découvrir et commencer à conquérir, selon le fondateur de la sophrologie, la région phronique*. Cette conquête se poursuit pendant le cycle radical et existentiel.

Corrélat : cycle existentiel – cycle fondamental – cycle radical – réduction région phronique – relaxation dynamique de Caycedo.

ÊTRE ET ÉTANT

Étym. : **être**, du lat. *esse*, « être », « exister ». *Esse* possède trois étymologies : *es* dans le sens de « ce qui

*est authentique, qui subsiste par soi », de l'indoeuropéen bheu dans le sens de « croître » et du sanscrit ues dans le sens de « demeurer ». Le terme être présuppose étymologiquement le fait de subsister, de croître et de demeurer. **Étant**, participe présent du verbe être.*

La philosophie de Heidegger (1889–1976) se fonde sur la distinction radicale dite « distinction ontologique » entre l'être et l'étant.

L'étant est ce qui est là ; il correspond aux « choses qui sont ceci ou cela », c'est-à-dire ce qui est disposé là, ce qui a une certaine manière de vivre. L'étant est une réalité particulière, un être concret ; il est ce qui est en train d'être : une table, un stylo, un homme.

L'être est au fond de chaque réalité ; il est ce qui fait qu'il y a ce qui est : il est ce d'où proviennent les choses, la racine voire l'origine essentielles de chaque chose.

L'homme peut être entendu comme *Dasein* (être-là, être-existant). Il appartient au monde des étants mais il possède le privilège de pouvoir poser la question de l'être (celle de son sens) et d'accéder à l'authenticité véritable. Les animaux ou les choses ne peuvent pas dévoiler l'être de l'étant ; seul le *Dasein* en a la possibilité : il faut donc partir de lui et s'inscrire dans une démarche dite « ontologie fondamentale » cherchant à dévoiler le mode d'être dans le temps de l'être humain.

Le *Dasein* pour Heidegger est la réalité humaine en mesure de s'ouvrir à l'être, en mesure de le révéler dans sa présence, de dévoiler dans l'étonnement le « là » de l'être. Lorsque je me vis, je suis un étant fondu dans la masse des autres étants ; mais l'ouverture à mon existence repose sur mon étonnement devant le fait fulgurant de l'existence.

Le fondateur de la sophrologie, Caycedo*, très inspiré par Heidegger, estime qu'une expérience sophrologique constitue le tremplin d'ouverture à l'être. La dimension technique de la sophrologie n'est pas une fin en soi, comme peuvent le penser parfois les sophronisants débutants et quelques sophrologues ; elle est plutôt un moyen susceptible de « faire apparaître »

ce qui ne se révèle qu'implicitement dans toute existence : l'authenticité de l'être.

La sophrologie d'inspiration phénoménologique a pour fonction de « faire apparaître » le phénomène si singulier de l'existence. L'expérience sophrologique me montre que je ne suis pas un simple étant lorsque je m'étonne devant le fait même de l'existence, mais que, par la pratique*, je nais à l'existence en me dévoilant comme un existant authentique.

Corrélat : *authentique, inauthentique – « Comme si c'était la première fois » – conscience sophronique – Dasein – différence ontologique – être et étant éveil – existence – Heidegger – intégration dynamique de l'être – on (dictature du) – ontologie – possibilité – présence – temps.*

EUPHRONIE

Étym. : *du gr. eu, « ce qui est bien, bon », et du radical phron, inventé par Caycedo*, traduisible par « structures de la conscience ».*

Pour Caycedo, état d'équilibre d'éveil de la conscience. Cet état peut être transitoire (par exemple lors de l'entraînement sophrologique* ou lors de moments privilégiés que la plupart d'entre nous connaissent : l'émotion* esthétique devant un coucher de soleil, lors d'un concert, etc.) ou constant pour les personnes ayant atteint et maîtrisé l'état de conscience sophronique.

Corrélat : *anaphronie – conscience – conscience sophronique – dysphronie éveil – existence.*

ÉVEIL

Étym. : *du lat. evigilare, « s'éveiller ».*

Il est des mots qui traduisent des expériences indicibles ; je vis en moi quelque chose que je ne peux facilement m'expliquer ou expliquer à autrui ; j'éprouve cette expérience, mais je n'arrive pas à la prouver

conceptuellement ; mon intelligence se heurte à un bloc ; mon discours ne s'organise pas comme je le voudrais pour décrire ce que je vis, qui m'étonne et me déborde : l'éveil appartient à cette catégorie.

Il est impossible de mettre vraiment l'éveil en mots parce que, lorsque nous analysons et écrivons, nous nous inscrivons dans une logique duelle, à savoir celle d'un sujet* observant un objet qui serait soi, alors que l'expérience de l'éveil n'est pas de cet ordre.

L'éveil correspond au vécu* d'un sujet qui se reconnaît lui-même, non comme objet de connaissance, d'analyse ou d'introspection se réduisant à sa dimension mentale (son esprit) ou physiologique (son corps*), mais comme un être qui naît à lui-même dans sa présence d'être.

Cette ouverture à soi n'est pas possible sans un dépassement de ce que Caycedo* nomme la *conscience naturelle* ou *ordinaire* ; cette dernière inscrit la personne dans un ensemble de représentations mentales qu'elle n'a pas nécessairement produites et qui verrouillent l'accès à sa propre présence c'est-à-dire, pour Caycedo*, à la *vivance de l'être*.

Pour la sophrologie, l'éveil est donc toujours une rupture avec ce que je crois familier ; il est une conversion (*métanoïa*) de l'attitude faussement « ordinaire » de la conscience ; il constitue ce retour à l'origine, à l'« originaire », à l'essentiel, c'est-à-dire à la *vivance de l'être* ; il est cette naissance, ce commencement, ce nouveau point de départ qui renouvelle mon présent, passé et avenir, ouvrant le sujet à une perception* différente du monde et de lui-même, à sa liberté*, sa créativité*, son authenticité, voire sa responsabilité* d'être.

Corrélat : *caverne de Platon (allégorie de) – « comme si c'était la première fois » – conscience naturelle – conscience sophronique – existence – présence présent – réduction – Soi – vivance.*

EXISTENCE

Étym. : du lat. *existentia*, mot composé de *ex*, « hors de », « à partir de », et d'un dérivé du participe présent

sistens, « se tenant ». L'existens est celui qui se tient ou qui surgit à partir de...

Le mot existence s'adresse en particulier à une vie humaine, parce que l'homme seul existe du fait d'avoir les moyens de prendre conscience de son existence et de poser par et pour lui-même la question de son sens.

Une existence ne se prouve pas, parce qu'elle est irréductible à un objet scientifique : elle ne peut donc s'ériger en dogme ou vérité, mais elle s'éprouve toujours dans une expérience vécue et renouvelée ici et maintenant.

L'homme a cette tentation de vouloir systématiser l'existence, alors qu'elle est la présence d'un sujet qui refuse de se réduire à tout système. Je ne peux expliquer mon existence conceptuellement, en revanche je peux la vivre et reconnaître que ma réalité existentielle est particulière et subjective.

Alors comment concevoir l'existence ? En termes de surgissement, de jaillissement, de fulgurance, d'étonnement, débordant les principes de la logique et de la raison. C'est un peu sous cet angle qu'un homme affirmera qu'il se sent exister, sans pouvoir le justifier rationnellement. Pour aborder l'existence, il s'agit d'envisager l'homme en situation dans le monde, reconnaître son inscription dans le temps, c'est-à-dire sa relation avec son passé, son présent et son propre devenir qui contient l'ensemble de ses possibles qu'il peut essayer de réaliser.

Par l'*entraînement sophrologique**, le *sophronisant** peut prendre conscience que la visée de la sophrologie est l'existence. Il peut se révéler à lui-même en tant qu'existant, c'est-à-dire en tant qu'être capable, en *conscience sophronique*, de s'ouvrir à l'expérience originelle du fait d'être là, de se dévoiler dans sa présence. Exister est bien *ex-sistere*, sortir de... pour s'ouvrir à l'être ; c'est en ce sens que Heidegger*(1889–1976) affirme que « l'essence de l'homme est l'existence ».

Ce dévoilement en toute conscience de l'existence passe, pour le *sophrologue**, par le *corps**, c'est-à-dire traverse le chemin du *schéma corporel* vers le *schéma existentiel*. Si en *conscience ordinaire*, selon les mots de Caycedo*, « les choses sont comme elles sont », l'être peut se rendre compte qu'elles « peuvent être autrement ». En *conscience*

sophronique, dans son déploiement existentiel et par l'expérience de ses propres valeurs, le sophronisant* peut se rendre compte que « les choses sont autrement ».

Corrélat : *authentique, inauthentique – conscience ordinaire – conscience sophronique – corps – Dasein – être et étant – éveil – possibilité – présence schéma corporel – sujet – temps – vivance – valeurs ontologiques.*

F

FIBROMYALGIE

Étym. : du lat. *fibra*, « fibre » ; du gr. *mus*, « muscle », et *algos*, « douleur ».

État complexe et hétérogène, dans lequel un processus douloureux anormal (sans lésions organiques) s'associe à d'autres signes cliniques, principalement des troubles du sommeil (95 % des cas) et une fatigue (89 % des cas), dans un contexte psychologique associant un syndrome anxieux et/ou dépressif (60 à 70 %) et des troubles cognitifs (88 %). La fibromyalgie atteint surtout la femme d'âge moyen.

La maladie, dont les causes sont inconnues, apparaît souvent après un épisode traumatique : soit physique (accident, intervention chirurgicale), soit psychologique (choc émotionnel violent, stress répété, surmenage). On sait seulement qu'il existe une anomalie de la réponse à la douleur majorée, et qu'un déficit en neurohormones comme la sérotonine peut être constaté. Le traitement est multidisciplinaire : il associe le traitement médical (antalgique, antidépresseur), la physiokinésithérapie, les approches psychocorporelles et médicosociales.

La sophrologie a sa place parmi les disciplines précédentes : elle s'adresse à des individus atteints dans toutes leurs dimensions et vise la préservation de l'intégrité de structures. La séance de sophrologie devient un lieu et un temps privilégiés, où les techniques, abordées avec douceur, adaptation et progressivité, ont pour but de conserver et renforcer l'unité de la conscience. L'*écoute active**, garantissant le respect inconditionnel de la personne, fait partie intégrante de l'accompagnement sophrologique.

Corrélat : *anxiété – conscience – corps – douleur – muscle – neurosciences – sophrologie médicale – stress.*

FONCTION CONATIVE DU LANGAGE

Étym. : **fonction**, du lat. *functio*, « accomplissement », dérivé de *fungi*, « s'acquitter de, accomplir » ; **conatif**, dérivé du lat. *conatio*, « tentative, effort » ; **langage***.

Suite aux travaux du linguiste Jakobson (1963) sur la communication, cette fonction décrit l'accent placé sur le destinataire ou récepteur du message. Également appelée fonction impérative, incitative ou impressive, elle est inductive et directive en cherchant à provoquer un effet sur l'autre. Il peut s'agir d'un message performatif qui vise un certain comportement chez l'interlocuteur.

Cette fonction est aussi appelée « fonction impérative » (du lat. *imperare*, « commander », employé comme adj. au sens de « qui exprime ou impose un ordre »), « fonction incitative » (du lat. *incitare*, « pousser violemment, exciter ») ou « fonction impressive » (du lat. *impressio*, « action d'appuyer, attaque, choc » et « effet produit sur le cœur, l'esprit »). Ces termes nous semblent suffisamment explicites pour ne pas nécessiter un plus grand développement dans cet ouvrage.

En sophrologie, cette fonction peut sécuriser le sophronisant* qui sera guidé, voire materné. Elle sera présente dans le *terpnos logos* en début de cursus. Le discours du sophrologue* devra toutefois évoluer, cette fonction s'épurer ou disparaître, pour éviter une dépendance ou un sentiment d'enfermement.

Corrélat : *fonction expressive – fonction phatique – fonction métalinguistique – fonction poétique – fonction référentielle du langage – induire – langage signifiant, signifié – terpnos logos.*

FONCTION EXPRESSIVE DU LANGAGE

Étym. : **fonction**, du lat. *functio*, « accomplissement », dérivé de *fungi*, « s'acquitter de, accomplir » ; **expressive**, du verbe *exprimer*, du lat. *exprimere*, « faire sortir en pressant, rendre sensible, manifester » ; **langage***.

Dans la communication*, cette fonction (parfois appelée fonction émotive) met l'accent sur l'émetteur du message, celui qui s'exprime. Centrale dans les psychothérapies d'inspiration psychanalytique, elle permet au patient de formuler ses sentiments et ses cognitions*.

En sophrologie, nous rencontrons cet emploi chez le sophronisant* lors des *dialogues pré- et post-sophroniques**. Cette fonction n'est toutefois pas présente dans le *terpnos logos** du sophrologue* d'inspiration phénoménologique.

Corrélat : *fonction conative du langage – langage – signifiant, signifié.*

FONCTION MÉTALINGUISTIQUE DU LANGAGE

Étym. : **fonction**, du lat. *functio*, « accomplissement », dérivé de *fungi*, « s'acquitter de, accomplir » ; **métalinguistique**, du gr. *méta*, « au-delà, après », et *linguistique*, de *langue*, du lat. *lingua*, « langue, parole, façon de parler » ; **langage***.

Dans la communication*, cette fonction met l'accent sur le code du message. Elle cherche à préciser la signification des mots pour éviter toute ambiguïté de sens ou incompréhension.

En sophrologie, elle est présente dans toutes les explications (des termes, des techniques, etc.), de préférence lors des *étapes pré- et post-sophroniques**. Si elle peut être utile dans le *terpnos logos* en début de cursus, elle peut alourdir le discours et la réflexion, au détriment de l'expérience personnelle du sophronisant*.

Corrélat : *fonction conative – fonction référentielle du langage – langage – signifiant, signifié – terpnos logos.*

FONCTION PHATIQUE (DE CONTACT) DU LANGAGE

Étym. : **fonction**, du lat. *functio*, « accomplissement », dérivé de *fungi*, « s'acquitter de, accomplir » ;

phatique, du verbe gr. fémi, « dire » ; **langage***.

Cette fonction met l'accent sur la relation, le canal ; elle a une visée sociale, de contact. On la rencontre dans les expressions ou discours convenus, attendus (formules de politesse, conversation banale, etc.) ou pour ponctuer d'autres propos. Le contenant du langage, la manière dont il est dit, ainsi que le non-verbal (mimiques, gestes) en font pleinement partie.

En sophrologie, dans le discours du sophrologue* lors de la pratique*, cette fonction est sécurisante en maintenant la relation*. Au fil des rencontres, elle doit devenir moins présente au profit de plus de silence*.

Cette fonction est importante lors des échanges entre le(s) sophronisant(s)* et le sophrologue* (*dialogues pré- et post-sophroniques**). Elle permet à ce dernier une écoute plus empathique.

Corrélat : fonction conative – fonction expressive – langage.

FONCTION POÉTIQUE DU LANGAGE

Étym. : **fonction**, du lat. *functio*, « accomplissement », dérivé de *fungi*, « s'acquitter de, accomplir » ; **poétique**, du lat. *poema*, « poème, ouvrage en vers, poésie », du gr. *poiema*, « ce que l'on fait » ; **langage***.

Le signifiant est, dans cette fonction, plus important que le signifié. Si elle ne se limite pas à la forme poétique, cette fonction vise à jouer avec le langage, à séduire, briller, fasciner. On y trouve de nombreuses figures linguistiques du domaine de l'esthétique : jeu de mots, rimes, métaphores, symboles, images, etc.

Très peu utilisée (dans le *terpnos logos**) lors des pratiques de sophrologie d'inspiration phénoménologique, elle est très présente dans l'hypnose* (dans une optique stratégique). Si elle présente un intérêt dans une démarche de créativité*, elle semble souligner surtout la prise de pouvoir ou le désir de séduction du sophrologue*.

Elle peut toutefois permettre de mieux accompagner un sophronisant* lors de son expression en *dialogues pré- ou post-sophroniques**, avec l'utilisation de ses représentations, images ou symboles.

Corrélat : *fonction conative – fonction expressive – induire – langage pouvoir du sophrologue – signifiant, signifié.*

FONCTION RÉFÉRENTIELLE DU LANGAGE

Étym. : **fonction**, du lat. *functio*, « accomplissement », dérivé de *fungi*, « s'acquitter de, accomplir » ; **référentielle**, du lat. *referre*, « rapporter » au sens de « mettre en rapport » ; **langage***.

Dans la communication*, cette fonction met l'accent sur le référent, ce à quoi on se réfère, l'objet, le sujet du message, c'est-à-dire la réalité objective, non linguistique. Cela se traduit par une description, sans sentiment ni préjugé, image ou symbole.

Cette fonction doit être très présente lors de la pratique* sophrologique. Le corps* est le premier référent utilisé en sophrologie : l'énumération des différentes régions corporelles (voir « Lecture du corps ») doit privilégier un lexique anatomique, descriptif, physiologique, sans image ni projection fantasmatique de la part du sophrologue*.

Corrélat : *fonction conative – fonction expressive – langage – principe de réalité objective – signifiant, signifié.*

FUTURISATION (TECHNIQUES DE)

Étym. : du lat. *futurus*, participe futur d'*esse*, « être », au sens d'« avenir ».

Désigne, en sophrologie, les *techniques spécifiques* orientées sur le paramètre du futur (évocation positive d'un projet, par exemple). Aujourd'hui, Caycedo* les associe à la *relaxation dynamique** du deuxième

degré. Il s'agit, dans ses techniques, de mobiliser ses capacités* et ressources actuelles pour un événement à venir. Les réduire à des visualisations* en limite la dynamique ontologique (voir « Ontologie ») : il s'agit davantage d'une projection d'un « savoir-être » et de ce que la sophrologie désigne par « *schéma existentiel* », que d'une visualisation d'un « savoir-faire » en situation. La dynamisation actuelle de la capacité d'espoir est ici visée, plus qu'une sorte de pensée magique sur un devenir hypothétique.

Corrélat : *présentification ou présentation (techniques de) – possibilité – prétérisation (techniques de) – sophro-acceptation progressive – schéma corporel – temps.*

FUTURISATION SIMPLE (FS) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *futurisation** ; **simple**, du lat. *simplex*, « d'une seule substance, seul, isolé, naturel, ingénu, naïf ».

Souvent la première technique de « futurisation » proposée, après maîtrise des techniques de base (techniques de *présentification** ou *présentation*), elle consiste à évoquer, au *niveau sophro-liminal**, une situation simple, quotidienne et agréable, qui va certainement se dérouler dans un avenir plus ou moins proche.

Corrélat : *futurisation – sophro-acceptation progressive.*

G

GLOBALITÉ

Étym. : du lat. *globus*, « dans tous les sens ».

Dans les pratiques*, à la fin de la *lecture du corps*, il est important de rassembler, d'unifier les différentes parties du corps* qui ont été énoncées par le sophrologue* afin de renforcer le sentiment de globalité du corps. Le sophronisant* prend conscience que son corps forme un tout, qu'il est entier. Le sentiment de la globalité du corps est important dans la structuration du *schéma corporel*. Il est également à l'origine du sentiment d'exister, de la conscience de la place que l'on occupe, non seulement dans l'environnement proche, mais aussi dans le monde.

Corrélat : existence – lecture du corps – schéma corporel.

H

HARMONIE

Étym. : du gr. *harmozein*, « ajuster ».

Mot fondamental en sophrologie, puisque l'objectif de la sophrologie est la conscience en harmonie.

Ce mot appartient en premier lieu au vocabulaire musical et concerne l'assemblage, la combinaison des sons de manière agréable à l'oreille. Par extension, on parlera de relations harmonieuses lorsqu'il existe un effet d'ensemble, lorsqu'il y a accord entre des personnes. Il recouvre également les notions d'esthétique, de beauté et d'équilibre.

Il est couramment employé soit lors de la présentation de la méthode (voir « Sophrologie »), soit en cours de pratique, dans le *terpnos logos* (par ex. : « harmonie entre le corps et l'esprit »).

Corrélat : conscience – corporalité – corps – pratique
– *terpnos logos*.

HEIDEGGER MARTIN (1889–1976)

Philosophe né le 26 septembre 1889 dans le grand-duché de Bade, au sud-ouest de l'Allemagne, il rédige à Marbourg son œuvre capitale publiée en 1927, dédiée à Husserl, qui intéresse le plus la sophrologie : *Être et temps*.

Heidegger a posé une question fondamentale pour la sophrologie, celle de l'être, fond de la pensée et origine essentielle de notre existence. La réflexion occidentale est marquée en totalité par « l'oubli de l'être », être auprès duquel la pensée doit se régénérer. *Être et temps* s'efforce d'éveiller sans relâche l'intérêt pour la question de l'être. La direction méthodologique choisie est phénoménologique, puisqu'il faut décrire comment l'être se dévoile ; elle est aussi herméneutique, puisqu'il faut interpréter la façon dont l'être prend sens.

Lorsque le sujet oublie la question de l'être, il se destine à vivre dans l'inauthenticité et sous la pression subreptice de ce que Heidegger nomme le « On », c'est-à-dire l'être-en-commun ou l'anonymat de la norme. La sophrologie s'intéresse à l'inauthenticité de l'être qui se manifeste dans le comportement normatif, partant du principe que l'accès à la *conscience sophronique*, révélée dans sa tridimensionnalité* et unité, constitue l'ouverture à l'authenticité de l'être.

Corrélat : *authentique, inauthentique – Binswanger – conscience sophronique – existence – herméneutique – Husserl – on (dictature du) – phénoménologie – présence – temps.*

HERMÉNEUTIQUE

(n.f.) **Étym.** : du gr. *hermerneutikè*, « art d'interpréter ».

Au sens premier, interprétation des textes anciens, en particulier de la Bible. Généralement, interprétation, à volonté scientifique, des textes difficiles nécessitant une explication.

Pour Caycedo*, ce terme revêt un double sens qui s'entrecroise :

- l'interprétation des textes phénoménologiques (principalement Husserl, Heidegger, Binswanger) pour éclairer, sous certains aspects, la sophrologie dans ses fondements, ses méthodes et ses résultats ;
- l'interprétation des structures profondes de l'être.

Corrélat : *analytique existentielle – Binswanger – conscience – Dasein – être et étant – Heidegger – Husserl – intégration dynamique de l'être – ontologie.*

HISTORIQUE DE LA SOPHROLOGIE

Étym. : *historique*, du gr. *historia*, « enquête » ; *sophrologie**.

Intimement liée à l'évolution de son fondateur, Caycedo*. Après ses études de neuropsychiatrie, il s'intéresse à l'hypnose afin de proposer d'autres méthodes thérapeutiques que les électrochocs et les comas médicamenteux, en vogue à l'époque pour soigner les malades mentaux. Mais l'hypnose ne correspond pas à ses attentes. Aussi l'abandonne-t-il pour développer ses propres recherches.

Les premières techniques qu'il met au point en 1960 et expérimente s'inspirent directement de l'hypnose* (en particulier de l'école de Nancy) et du *training autogène** de Schultz. Ce sont les sophronisations* qu'il pratique avec les malades psychiatriques dans le service du professeur Lopez Ibor à l'hôpital de Madrid.

Son intérêt pour la phénoménologie l'amène à rencontrer le professeur Binswanger dans sa clinique suisse de Kreuzlingen. À la suite de ces entretiens, il entreprend un voyage de deux ans en Inde et au Japon (1965–1967) afin d'étudier les états de conscience modifiés des adeptes du yoga* et du zen*.

À partir de ses expériences orientales, il met au point les méthodes de *relaxation dynamique*, d'abord les premier et deuxième degrés, et un peu plus tard le troisième degré. C'est à partir de ce moment-là que la sophrologie « sort » de l'hôpital et commence à intéresser les autres professionnels de santé et hors du cadre hospitalier. Les travailleurs sociaux puis les enseignants s'y intéresseront un peu plus tardivement.

Afin de structurer le développement de la sophrologie, Caycedo crée la Fondation Alfonso Caycedo (FAC) et la Fédération mondiale de sophrologie (FMS) qui deviendra la Fédération mondiale de sophrologie caycédienne (FMCS) dans les années 1990.

En 1977, il inaugure officiellement la *sophrologie sociale*. Le 25 août de cette même année, il prononce la « Déclaration des valeurs de l'homme » à Recife (Brésil) dans laquelle il pose les bases et les objectifs de la sophrologie. Il y annonce la création de l'Union internationale pour le développement sophrologique de la conscience humaine (UNIDESCH), dont le but est de permettre une large diffusion de la sophrologie auprès du public et des institutions.

Mais en réalité, la diffusion de la sophrologie s'est faite essentiellement grâce à Abrezol, médecin-dentiste suisse. Sans relâche, celui-ci a parcouru le monde pour présenter la sophrologie et former nombre de sophrologues.

En 1985, Caycedo présente le quatrième degré à Paris.

En 1988, il s'installe en Andorre (où il vit toujours aujourd'hui). Constatant de nombreuses dérives dans la sophrologie et pour tenter de remettre de l'ordre, il crée le terme de « sophrologie caycédienne ».

En 1993, il modifie complètement le troisième degré, le trouvant trop difficile d'accès pour beaucoup (car trop proche du zen).

Peu à peu, il se détache de la phénoménologie de Husserl* et s'oriente davantage vers la dimension existentielle de l'être humain, sous l'influence évidente de Heidegger*. Huit degrés supplémentaires sont mis au point progressivement et modifiés régulièrement, jusqu'en 2001, où Caycedo considère sa méthode comme aboutie. Cependant, en 2005, il présente encore une nouvelle actualisation.

Il existe donc douze degrés de *relaxation dynamique*, répartis en trois cycles : le cycle *réductif ou fondamental** (I à IV), le cycle *radical** (V à VIII) et le cycle *existentiel** (IX à XII).

Parallèlement à cette évolution, un courant d'inspiration psychanalytique s'est développé, emmené par Hubert, chirurgien-dentiste, élève de la première heure de Caycedo. Formé à la psychanalyse et dans l'optique de Lowen, il reproche à Caycedo de faire l'impasse sur l'inconscient. Il crée ainsi la sophrologie analytique qui devient rapidement la sophro-bio-analyse.

Par la suite, plusieurs formes de sophrologie d'inspiration psychothérapeutique sont apparues, sous l'appellation de sophro-thérapie. Ces approches de la sophrologie, pour intéressantes qu'elles soient, sont selon Caycedo très éloignées de ses conceptions, et demandent de la part des sophrologues qui les pratiquent une formation en psychologie clinique, psychanalyse ou psychothérapie.

Nous n'évoquerons pas dans cet ouvrage certaines approches qui n'ont de sophrologie que le nom et constituent de réelles dérives.

En résumé et pour simplifier, nous pourrions dire que la sophrologie s'est d'abord apparentée à une forme d'hypnose, dans laquelle la relaxation* tenait une large part, comme outil thérapeutique. Puis, au fil de son évolution et dans une démarche de type phénoménologique, elle s'est inscrite dans une dynamique existentielle, au point d'être considérée aujourd'hui par son fondateur comme un entraînement existentiel qui, de fait, dépasse largement le simple cadre thérapeutique et concerne toute personne qui souhaite évoluer harmonieusement.

C'est pourquoi les sophrologues, de nos jours, sont soit des professionnels de la santé, des travailleurs sociaux ou des enseignants qui utilisent les techniques sophrologiques dans leur profession, soit des personnes qui ont fait le choix de devenir sophrologue et dont c'est le métier. Ces derniers ne sont pas thérapeutes ; ils enseignent la *sophrologie dite sociale*.

À ce jour, la sophrologie n'est pas reconnue officiellement en France (il n'existe pas de diplôme ou certificat d'État), même si elle est admise et largement utilisée dans de très nombreuses structures et institutions.

Les sophrologues sont le plus souvent installés en libéral. Ils exercent parfois dans le cadre associatif.

Deux syndicats (le Syndicat national des sophrologues, de stricte obédience caycédienne, et le Syndicat des sophrologues professionnels qui regroupent des sophrologues de toute tendance) œuvrent à la reconnaissance de la profession et défendent les praticiens.

Corrélat : Binswanger – Caycedo – hypnose –
phénoménologie – sophrologie analytique –
sophrologie pédagogique – sophrologie sociale –
sophro-thérapie.

HOMÉOSTASIE

Étym. : du gr. *homoios*, « égal, semblable à », et *stasis*
« état, position ».

« Tous les mécanismes vitaux, quelque variés qu'ils soient, n'ont toujours qu'un seul but, celui de maintenir l'unité des conditions de la vie dans le

milieu intérieur. » Claude Bernard (1813–1878), en 1865, crée ainsi le concept d'homéostasie.

Le concept d'homéostasie se réfère fondamentalement à la notion d'état stationnaire, dont la permanence et les variations sont encadrées par des valeurs relativement strictes et résultent d'un équilibre dynamique sur les plans alimentaire, chimique et thermodynamique. C'est ainsi que, pour survivre, l'être humain réalise un équilibre entre son monde intérieur et le monde extérieur.

Mais, on peut parler aussi d'homéostasie et comportement, dans ce sens que l'organisme réalise son équilibre grâce à son ouverture au monde extérieur, et d'homéostasie des populations, puisque l'existence* de l'homme n'a de sens que par son lien aux autres êtres humains dans son histoire biologique, sa reproduction, son langage* et sa culture.

À la lumière de ces quelques éléments d'approche de l'homéostasie, on peut comprendre comment la sophrologie contribue au bien-être de l'individu* dans toutes ses dimensions, biologique, sociale et universelle :

- biologique : au niveau cellulaire, tissulaire et hormonal, la sophrologie agit comme un régulateur. La *relaxation dynamique** du premier degré par exemple, par les effets connus générés par la relaxation*, les sophronisations*, dont celles du présent, procurent un sentiment de bien-être indissociable de la réalité biologique qui le soutient ;
- sociale : dès l'apprentissage de la *relaxation dynamique du deuxième degré*, puis avec la *relaxation dynamique du troisième degré*, l'individu fait l'expérience intime d'être présent dans un juste rapport à soi et au monde ;
- universelle : la *relaxation dynamique du quatrième degré*, comme les techniques de tridimensionnalité* externe et interne, offre la possibilité de découvrir et de conquérir ses propres *valeurs existentielles**, dont celle d'universalité.

Corrélat : harmonie – respiration – système neurovégétatif.

HUMANISME

Étym. : du lat. *humanitas*, « *humanité* ».

L'approche humaniste, née dans les années 1960, est une certaine conception de l'homme qui s'exprime par la notion de respect de la personne, de responsabilité*, de liberté*, d'authenticité, de croissance, d'expérience, de rencontre. Cette rencontre – relation existentielle entre un praticien et ses clients – revêt trois caractères : elle est vraie, révélatrice et curative.

La sophrologie se reconnaît dans la définition la plus courante du terme humanisme : attitude théorique et pratique qui affirme que la dignité de l'être humain constitue la valeur suprême ; doctrine qui cherche, étant fondée sur le respect de la personne humaine, à lui apporter les conditions du plus grand épanouissement possible.

La reconnaissance de la dimension humaniste de la sophrologie se définit à partir d'une certaine conception de la pratique sophrologique et des valeurs susceptibles de se dévoiler au sujet* pendant l'entraînement* :

- la sophrologie respecte, dans sa pratique*, le concept central de la théorie de Rogers (1902–1987), la « non-directivité ». Le sophrologue* ne dirige pas le sophronisant* : par les techniques qu'il transmet de la manière la plus neutre, il joue à son égard le rôle de médiateur ou de passeur ; il se met à l'écoute de l'expérience d'autrui, partant du principe que tout homme porte en lui les conditions du développement de ses potentialités et possède les moyens d'être l'acteur de son évolution positive ;
- les *valeurs existentielles*, parfois expérimentées par le sophronisant*, peuvent inscrire la sophrologie dans la définition courante de l'humanisme : il s'agit alors, par l'*entraînement sophrologique** et la découverte de ces valeurs, de trouver sens et harmonie* à son existence*.

Corrélat : axiologie – déontologie – dignité – écoute active – sujet – valeurs existentielles – valeurs morales – valeurs ontologiques.

HUSSERL EDMUND (1859–1938)

Philosophe allemand, représentant de l'un des courants de pensée fondamentaux du XX^e siècle, au même titre que la psychanalyse. Il se distingue, pour la sophrologie, essentiellement par la méthode ardue et puissante qu'il a mise au point, appelée phénoménologie. Ce courant a influencé un grand nombre de penseurs dans une multiplicité de directions : philosophie, sciences humaines, sciences exactes et de la nature, droit, art, etc.

La phénoménologie ne peut pas se résumer à l'unité d'une même pensée, étant donné le nombre de personnes (principalement Scheler, Heidegger, Binswanger, Merleau-Ponty, Sartre, Ricœur, Rogers, Derrida, Henry... et pour nous Caycedo) qui ont su s'inspirer de Husserl, pour s'imposer parfois en dissidents ; la référence à une même méthode, inaugurée par son fondateur, permet plutôt de la définir.

La phénoménologie se veut, selon les mots de Husserl, « science de l'expérience de la conscience ». Chacune de mes expériences possède pour le phénoménologue une forme particulière, indiquée par la chose avec laquelle ma conscience entre en relation ; si j'accueille et je décris en spectateur désintéressé la structure de cette expérience, je construirai un discours en mesure de répondre aux questions que je me pose sur cette chose.

L'approche de Caycedo s'appuie en partie sur la phénoménologie de Husserl dont « la méthodologie, nous précise le fondateur de la sophrologie, a illuminé surtout [mes] premiers pas et favorisé, avec [mes] adaptations spéciales, [mon] ouverture personnelle à la dimension existentielle de l'être » (Caycedo, éditorial du n° 27 de la revue *Sophrologie caycédienne*, décembre 2001).

Corrélat : Binswanger – Caycedo – Heidegger – intentionnalité – MerleauPonty – phénomène – phénoménologie – philosophie – réduction – temps.

HYPNOSE

Étym. : du gr. *hupnôtikos*, « relatif au sommeil », dérivé de *hupnos*, « sommeil ».

Désigne à la fois l'état de conscience modifié, les techniques permettant de créer cet état et les pratiques thérapeutiques utilisées dans cet état. L'état de conscience modifiée, dite « transe hypnotique », se caractérise par la dépotentialisation du conscient ; elle laisse la porte ouverte à l'inconscient où siègent les ressources bio-psychologiques du patient susceptibles de délier ses difficultés. Certains phénomènes spécifiquement liés à cet état peuvent être vécus, comme la catalepsie, la distorsion du temps* ou les hallucinations.

Toute l'histoire de l'hypnose, de Mesmer (1734–1815) à Braid (1795–1860), Charcot (1825–1893) ou Bernheim (1840–1919), s'appuie sur la suggestibilité et les modifications psychologiques que la suggestion entraîne.

L'hypnose classique s'est édifiée avec l'ensemble de ces travaux. Dans sa pratique thérapeutique actuelle, on retiendra : l'« attitude directive » du thérapeute détenteur de la solution recherchée par le patient, des « inductions stéréotypées » (la voix* qui peut être douce mais persuasive et répétitive, la fixation sur un objet, la fascination, etc.), l'importance des suggestions directes et de l'approfondissement de la transe, les suggestions directives post-hypnotiques.

L'hypnose ericksonienne se caractérise par une attitude permissive et empathique du thérapeute (le thérapeute s'adapte au patient en utilisant son langage, son attitude et ses croyances), grâce à l'utilisation d'une grande variété d'inductions et de suggestions indirectes visant à faciliter chez le patient l'émergence de ses ressources inconscientes (hypnose conversationnelle, suggestions métaphoriques, saupoudrage, allusion).

L'hypnose devient un art de communication thérapeutique. Pour Erickson (1901–1980), l'inconscient est un grand réservoir de ressources positives, et la transe (qui n'a pas besoin d'être profonde) un état actif pour le patient facilitant la résolution de ses difficultés.

Durant plus d'un siècle, l'hypnose a servi de creuset dans lequel ont été conçues la psychanalyse freudienne en particulier (Freud pratiqua et étudia l'hypnose qui l'amena peu à peu au concept d'inconscient), certaines méthodes de relaxation (le *training autogène** de Schultz, la relaxation de Jacobson* par exemple) et la sophrologie.

Caycedo a été formé à l'hypnose classique ; par la contestation de certains de ses aspects, il a inventé la sophrologie. En revendiquant son appartenance au mouvement de la phénoménologie et à la notion vivantielle de la conscience humaine, en créant les techniques originales de la *relaxation dynamique**, la sophrologie s'est définitivement éloignée de l'hypnose.

La notion d'*intégration du schéma corporel* comme conquête de la conscience*, non développée en hypnose, est fondamentale en sophrologie. En thérapie, si les techniques de sophronisation (avec le *terpnos logos**) et d'hypnose classique (avec ses suggestions directes et intrusives) s'opposent, il existe des points communs avec l'hypnose ericksonienne : non-directivité du thérapeute, appui sur les parties saines du patient, développement de son autonomie* par l'apprentissage, référence au *principe d'action positive**.

Corrélat : Caycedo – histoire de la sophrologie – phénoménologie – schéma corporel.

I

IMAGE DU CORPS

Étym. : du lat. *imago*, « représentation, évocation, portrait » ; **corps***.

Représentation mentale, imaginaire, du corps. Elle se construit dès la naissance à partir de la façon dont le nouveau-né, puis l'enfant est nommé, qualifié, touché. Elle se constitue également au cours des expériences de la vie, agréables ou douloureuses, par la rencontre du regard et du corps d'autrui.

Elle se rapporte à des échelles de valeurs, des codes sociaux et culturels ; elle présente un lien avec l'histoire des hommes et des sociétés. L'image du corps évolue tout au long de la vie et se dessine à partir du *schéma corporel*, qui relève davantage du registre sensori-moteur et cognitif, mais elle peut aussi s'en éloigner par une idéalisation excessive.

La sophrologie, en particulier lors de la pratique des deux premiers degrés de *relaxation dynamique**, permet de faire se rapprocher l'image du corps d'un *schéma corporel* vécu avec justesse et contribue ainsi à renforcer l'harmonie* de la conscience*.

Corrélat : corporalité – corps – Moi corporel – Moi présentiel – organes sensoriels – schéma corporel – sophro-thérapie.

IMAGE MENTALE

Étym. : **image**, du lat. *imago*, « représentation, imitation, portrait » ; **mentale**, du lat. *mentalis*, « principe pensant ».

Représentation, reproduction mentale d'une perception*, d'une sensation* précédemment éprouvée : images sensorielles (auditive, olfactive, tactile, visuelle, kinesthésique), mais également images parentale, maternelle,

paternelle, de soi ; et aussi, représentation mentale produite par l'imagination.

La sophrologie s'appuie sur la capacité à produire des images mentales, par exemple dans les domaines de la préparation à la compétition (*sophropédagogie sportive**), dans celle de l'accouchement (*sophrologie obstétricale**), dans le projet de développer l'intuition et la créativité, en sophro-thérapie, par l'utilisation de techniques de visualisation* ou du rêve éveillé.

Corrélat : créativité – imagination – rêve éveillé – schéma corporel – sophrothérapie – visualisation.

IMAGINATION

Étym. : du lat. *imaginatio* (du gr. *phantasia*, d'où *fantaisie*), dér. de *imago*, « vision », « image », de la même racine que *imitari*, « imiter ». L'imagination serait étymologiquement l'imitation par les images.

Avant les apports de la psychologie cognitive et de la phénoménologie, la psychologie réduisait naïvement l'imagination à un magma de perceptions : l'image était pour elle comme un reflet de l'objet demeurant dans notre conscience*. La théorie de l'image mentale était inhérente à une approche fixiste et réductrice des localisations cérébrales. L'image mentale était comparée à une sorte d'empreinte de la perception inscrite dans la substance cérébrale, une reproduction de l'objet perçu, du même ordre qu'une photographie dans un album. En somme, il suffisait de fermer les yeux pour se représenter les objets à sa portée : ce stylo, cette feuille de papier, cet arbre devant ma fenêtre, etc.

Au premier abord, l'image avait donc pour origine nos perceptions : elle était constituée d'une pluralité de perceptions affaiblies ; et l'imagination était en apparence la capacité à former des images en reproduisant ce qui a été initialement perçu ou en répétant mentalement l'objet de sa perception : la psychologie évoquait donc l'existence d'une imagination reproductrice. Mais si je réduis l'imagination à la faculté de former des images, comment concevoir l'imagination créatrice de l'artiste ou du savant ? Ne serais-je pas

tenté de la réduire à l'imagination reproductrice, étant donné que leur démarche consisterait à produire dans un ordre imprévisible des images de leurs différentes perceptions du monde environnant ?

Si je réduis l'image à une perception affaiblie, j'en conclus qu'il n'existe entre la perception et l'image qu'une différence de degrés et je confonds naïvement les deux termes. Mais l'expérience discrédite leur assimilation puisque, si j'imagine le bruit d'une explosion atomique, je ne le confonds pas du tout avec celui, réel, de l'horloge de mon salon : le premier est imaginé, le second est perçu. La manière d'être-au-monde de la conscience, c'est-à-dire son intentionnalité, n'est donc pas la même dans la perception et l'imagination : « je perçois un arbre devant ma fenêtre » ne veut pas dire pour ma conscience la même chose que « j'imagine un arbre devant ma fenêtre » ; et ma capacité à imaginer un arbre ne réduit pas ma conscience à une faculté passive abritant une image de l'objet perçu : lorsque j'imagine l'objet, je le constitue d'une autre manière que lorsque je le perçois.

La sophrologie* d'inspiration phénoménologique prend en compte cette dimension constitutive de l'imagination et se heurte au refus de la limiter à l'imitation du réel par des images, puisqu'elle suppose une activité constante de la conscience. Je peux tout aussi bien, par l'imagination, me représenter des objets absents, anticiper des événements, construire un monde imaginaire dans lequel ma liberté* et ma créativité peuvent s'exprimer : l'imagination créatrice, au centre de certaines techniques sophrologiques, est la capacité de nouveauté qui définit le sujet*, en s'imposant comme une faculté d'invention à part entière.

Pour la sophrologie, l'imagination n'est donc pas une faculté surajoutée à la conscience : elle est la conscience elle-même qui, dans sa dimension tridimensionnelle, peut accomplir à l'infini sa liberté et son potentiel de créativité.

Nous insistons, en sophrologie, sur le rôle central de l'imagination dans toute activité consciente. Les *techniques de futurisation*, réalisées dans des états de conscience modifiés, servent principalement à créer un futur possible sur le plan visuel, auditif, olfactif, gustatif et tactile qui, dans le domaine du sport* ou de la pédagogie par exemple, peuvent participer à l'ouverture du champ de conscience de la personne, tout en générant une

véritable mise en situation susceptible de faciliter l'adaptation à l'épreuve, en inscrivant le sujet dans des dispositions psychiques et somatiques favorables.

En somme, la sophrologie défend implicitement ce principe : la construction du possible, par l'imagination, peut préparer l'adaptation au réel. La dimension temporelle de mon être me rappelle alors, compte tenu de mon futur que je peux anticiper, voire créer par mon imagination, que je vois aussi mon présent* à la lumière de l'avenir imaginé que je projette devant moi.

Corrélat : *créativité – image mentale – intentionnalité*
– *perception – possibilité – futurisation (techniques de)*
– *temps – tridimensionnalité.*

IMPRESSION

Étym. : du lat. *imprimere*, « presser sur ».

À l'origine, renvoie à la marque laissée par une pression (*cf.* l'imprimerie). À partir du XVII^e siècle, ce mot prend également le sens de l'effet ou de l'action produit sur l'esprit par quelque chose ou quelqu'un. Par extension, il s'agit d'une perception immédiate, imprécise, que l'on a d'un objet, d'une personne ou d'une situation, sans qu'intervienne l'intellect.

Ce terme revêt donc deux aspects : l'impact d'une ou plusieurs informations sensorielles qui vont générer une perception (aspect physiologique : l'information sensorielle s'imprime dans les structures cérébrales) et le côté affectif, subjectif, qui se rapproche alors de la notion de sentiment.

Le sophrologue emploie rarement le mot impression, alors que le sophronisant*, du moins dans un premier temps, sera souvent davantage en relation avec ses impressions qu'avec ses sensations et perceptions. Au fur et à mesure que ce dernier progresse grâce à l'entraînement, il se situe de plus en plus au niveau des sensations/perceptions, plus proche ainsi de la réalité vécue.

Corrélat : *perception – sensation – sentiment – valences phroniques.*

INDICATION

Étym. : *du lat. index, « qui montre ».*

Employé dans le sens large de champ d'application de la sophrologie, ou plus précisément de l'utilité de la sophrologie dans tel ou tel cas particulier.

Voici quelques exemples parmi les indications de la sophrologie :

- dans le domaine médical : la fibromyalgie*, la cancérologie*, la cardiologie, etc. ;
- l'aide à la réinsertion : la gestion du stress*, l'entreprise, etc. ;
- la pédagogie : les apprentissages, la préparation aux examens, etc. ;
- le sport* : la gestion du stress, la préparation aux compétitions, etc. ;
- le domaine prophylactique : la prévention des troubles liés au stress, des risques psychosociaux, etc. ;
- le domaine psychothérapeutique : la *sophrologie analytique**, la *sophrothérapie** ou la *sophro-thérapie existentielle** ;
- le domaine du *développement personnel**.

La liste est longue, puisque le but de la sophrologie est de travailler sur la conscience*, sur l'humain, et non seulement de guérir ou de chercher à résoudre directement un symptôme ou une difficulté quelconque (la sophrologie ne se substitue en aucun cas aux autres moyens, en particulier médicaux, mis en œuvre par le sujet*).

La réelle indication de la sophrologie est la demande de la personne. Il est nécessaire que le sophronisant soit partie prenante dans ce qui lui est proposé, car il devra s'entraîner régulièrement pour obtenir des résultats satisfaisants.

Corrélat : *contre-indication.*

INDIVIDU

Étym. : du lat. *individuum*, « indivisible ».

En sciences naturelles comme en physique, renvoie à un être ou un élément indivisible, qui ne peut être fractionné ou divisé sans être détruit. Lorsque l'on utilise ce terme en sophrologie, il s'agit de l'être humain dans sa globalité*, son unité.

En effet, il est impossible de réduire l'être humain à des structures séparées, isolées et autonomes (physiques, psychiques et autres). Il forme un tout et toute atteinte d'une des structures retentit sur les autres structures et, par voie de conséquence, sur l'être.

Ce mot, parfois connoté de façon négative (« un drôle d'individu »), est donc à prendre ici dans son sens le plus positif*.

Corrélat : *individualité – individuation – sujet.*

INDIVIDUALITÉ

Étym. : du lat. *individuum*, « indivisible ».

Le suffixe -ité accolé à un mot apporte une dimension existentielle. Ainsi, le mot « individualité » contient-il la notion d'« individu* », mais avec un positionnement différent, dans la mesure où il se pose comme sujet responsable, autonome, libre, pleinement conscient de son existence. L'individualité est fréquemment considérée comme une *valeur existentielle*.

Corrélat : *autonomie – individuation – existence – liberté – responsabilité – sujet – valeurs existentielles.*

INDIVIDUATION

Étym. : du lat. *individuus*, « qui n'est plus divisible ».

Jung a appelé processus d'individuation cet élargissement de la conscience vers le centre de gravité psychique, c'est-à-dire un processus de différenciation qui a pour but de développer la personnalité. Tendre vers l'individuation, c'est tendre vers notre propre totalité unifiée où se réalise la

conjonction des oppositions, avec diminution des dualités qui nous déchirent, dont la principale est l'antagonisme conscient-inconscient.

Devenir un individu à part entière peut signifier s'acheminer vers la réalisation de son être, par monts et par vaux, en allant au-delà des apparences et du paraître ; puis, dans une dynamique de connaissance de soi, en acceptant les éléments de notre *psyché* posant problème.

La sophrologie appartient à ces approches, susceptibles de faciliter cette démarche intérieure, à condition d'intégrer le fait que le processus est long et que la maturation est lente. Il faut rappeler que l'un des éléments de base de la sophrologie réside dans l'éveil des sensations*. Par exemple, la *relaxation dynamique*, par une plus grande « conscientisation » corporelle, peut permettre cet éveil et ainsi participer à ce processus d'individuation, notamment chez des sujets à fonctionnement cénesthésique (la cénesthésie* se définissant comme une impression globale résultant de l'ensemble des sensations* internes). De plus, la sophrologie, du fait de sa méthodologie* aux applications variées, peut aussi faire émerger au conscient des éléments d'ordre inconscient ; il est logique, en pratique, de voir certains sujets faire ainsi des prises de conscience importantes au niveau de leur vécu*, pouvant les amener à une dynamique de changement. Le processus d'individuation peut conduire à une vision du monde renouvelée et à un certain accomplissement, car l'être dépouille progressivement le monde extérieur de son pouvoir de fascination et de croyances de toutes sortes pour tendre vers plus de liberté, mais il ne conduit pas à l'individualisme (individuation et individualisme ne doivent pas être confondus). Qui dit liberté, dit créativité*, disponibilité et ouverture qui ne demandent qu'à s'exprimer de multiples façons.

Corrélat : *authentique, inauthentique – conscience – éveil – existence – individu – liberté – on (dictature du) – Soi – sujet.*

INDUIRE

Étym. : du lat. *inducere*, « conduire à ».

Si la sophrologie que le sophrologue* dispense est d'inspiration phénoménologique, le praticien porte une attention particulière, pour éviter d'induire, aux mots qu'il emploie et aux phrases qu'il compose lors des différentes techniques en présence du sophronisant*. Un *terpnos logos* inducteur du genre « vous prenez conscience de vos membres supérieurs qui se relaxent » (alors qu'ils demeurent en tension) verrouille l'accès à la possibilité de vivre sa propre expérience ; le discours, pour être le moins inducteur possible, devrait se réduire à « prise de conscience des membres supérieurs » : à chacun de constater s'ils se relaxent ou non.

Le *terpnos logos* du sophrologue se doit donc d'être le plus neutre possible, sachant que la neutralité est plus un idéal à rechercher qu'un état de fait, pour laisser le sophronisant sentir par lui-même, être et devenir. Une sophrologie d'inspiration phénoménologique est donc diamétralement opposée à toutes les techniques qui induisent des images, qui cherchent à programmer des façons d'être. Tout sujet, d'un point de vue sophrologique, est considéré comme une entité à part entière susceptible de vivre son expérience de lui-même, distincte de celle d'autrui, sachant que le *dialogue post-sophronique**, du fait de la participation possible de chaque sophronisant en séances groupées, a vocation de révéler cette aspiration.

Corrélat : fonction conative du langage – hypnose – langage – phénoménologie – pouvoir du sophrologue – principe de réalité objective – responsabilité – signifiant, signifié – sujet – *terpnos logos*.

INFORMATION POST-SOPHRONIQUE

Étym. : *information*, du lat., *informare*, « instruire » ; *post-*, du lat. *post*, « après » ; du néologisme *sophronique*, « structures harmonieuses de la conscience ».

Afin d'éviter que des questions techniques, pratiques ou théoriques ne viennent « polluer » le *dialogue post-sophronique*, certains sophrologues* ont institué ce moment spécifique, après le dialogue. Le sophronisant* qui s'exprime sur son vécu* pendant le dialogue sait que ces questions auront

des réponses, mais plus tard dans la séance. Il peut donc rester centré sur son vécu et ne pas « partir » sur le mental.

Les informations répondent aux questions des sophronisants*, mais peuvent également être des conseils et des indications donnés par le sophrologue sur la façon de faire, sur l'entraînement, etc.

Dans cette étape, le sophrologue n'est plus dans une posture* d'écoute, mais plus dans celle de conseil, de technicien.

Corrélat : *dialogue post-sophronique – entraînement sophrologique – information pré-sophronique.*

INFORMATION PRÉ-SOPHRONIQUE

Étym. : *information*, du lat., *informare*, « instruire » ; *pré*, du lat. *prae*, « avant, devant » ; du néologisme *sophronique*, « structures harmonieuses de la conscience ».

Consiste, pour le praticien, à décrire et expliquer en début de séance, ce qu'il propose pour la pratique*. Elle vise à créer un climat de confiance et à faciliter l'expérience tout en permettant au praticien d'alléger ses propos lors de l'animation. Cette information tend à se substituer, en *sophrologie caycédienne*, au *dialogue pré-sophronique* qu'elle complète dans d'autres courants de sophrologie.

Corrélat : *dialogue pré-sophronique.*

INHIBITION

Étym. : du lat. *inhibere*, « arrêter, retenir » puis « empêcher, interdire ».

Terme usité dans de nombreux domaines, parmi lesquels on peut retenir ceux de la physiologie, de la psychologie et de la psychanalyse.

En physiologie, l'inhibition est « la diminution ou arrêt d'un fonctionnement d'un organe ou de certaines fonctions sous l'effet d'une action nerveuse ou

hormonale » ; ce mécanisme, intimement lié à celui d'excitation, s'effectue par l'intermédiaire d'un interneurone et de médiateurs chimiques spécifiques. Les sites d'action de l'inhibition sont très nombreux ; on peut prendre pour exemple le phénomène d'inhibition réciproque qui permet tout à la fois l'excitation d'un groupe musculaire agoniste et l'inhibition du groupe antagoniste. Cette modulation neuromusculaire est essentielle à la réalisation précise et harmonieuse de tous les mouvements du corps*.

En psychologie, on peut définir l'inhibition comme « l'arrêt, le blocage d'un processus psychologique, faisant obstacle à la prise de conscience, à l'expression, à la manifestation, au développement normal de certains phénomènes psychiques ». Ainsi, on parle d'inhibition intellectuelle lorsque les facultés intellectuelles sont ralenties pour des raisons affectives, d'inhibition sexuelle, sociale, etc. Dans les névroses, on décrit une inhibition de la volonté, de l'attention, de l'action, de l'émotivité.

En psychanalyse, en se référant à Freud à partir de son ouvrage *Inhibition, symptôme et angoisse*, l'inhibition peut être considérée comme un effet possible d'un déséquilibre ou d'un conflit entre les différentes fonctions partielles constituant une personnalité.

Sur les deux derniers points de définition, on comprend que l'inhibition renvoie souvent à un contexte pathologique et, dans ce sens, la sophrologie à visée thérapeutique, ou sophro-thérapie*, est utilisée par les psychologues, les psychothérapeutes, les psychiatres et les psychanalystes ; parmi les techniques mises en œuvre spécifiquement par ces praticiens de santé, on peut citer la *sophro-correction sérielle** et la *sophro-substitution mnésique**. Néanmoins, toutes les techniques sophrologiques ont aussi leur intérêt, et notamment les *relaxations dynamiques**, car, par définition, elles renforcent et harmonisent toutes les dimensions de la nature humaine. La sophrologie d'inspiration phénoménologique, dans laquelle le projet pédagogique occupe une place importante, représente une étape possible dans l'accompagnement des personnes inhibées.

Corrélat : *anxiété – confiance en soi – stress.*

INTÉGRATION DYNAMIQUE DE L'ÊTRE

Étym. : *intégration*, du lat. *integrare*, « rendre complet » ; *dynamique*, du gr. *dunamis*, « force » ; *être*, du lat. *esse*, « être », « exister ». *Esse* possède trois étymologies : *es* dans le sens de « ce qui est authentique, qui subsiste par soi », de l'indo-européen *bheu* dans le sens de « croître » et du sanscrit *ues* dans le sens de « demeurer ». Le terme *être* présuppose étymologiquement le fait de subsister, de croître et de demeurer.

L'*intégration dynamique de l'être* reprend les notions représentées sur le schéma de la *coupe de vie* (voir schéma dans [« Coupe de vie »](#)).

Lorsque nous sommes en état de veille, nous nous trouvons dans les structures présentes, avec des *valences positives, négatives* ou *neutres*.

Si nous rencontrons de nombreuses difficultés dans la journée, sans avoir la possibilité de prendre du recul ou de récupérer entre chaque stress*, les *valences négatives* ont alors la prééminence. Lorsque nous nous endormons (« rétromanence »), nous quittons les *structures présentes* pour les *structures sous-jacentes* ou *latentes* (selon les stades du sommeil*). Les *valences* y sont *muettes*, certes, mais du fait de la mauvaise journée, le négatif* est renforcé. Si bien qu'au réveil (« manence »), tout peut être pénible : le corps peut être raide, courbaturé, les pensées négatives. Les *valences négatives* se trouvent ainsi encore renforcées, et un cercle vicieux se met en place, pouvant mener au mal-être ou à la maladie.

Ce processus négatif peut être inversé : la sophrologie et l'entraînement régulier nous apprennent à vivre les choses autrement, de façon plus positive, à intégrer une nouvelle manière d'être au monde. Nous mettons ainsi en place un « cercle vertueux » qui a pour effet de dynamiser positivement les *structures sous-jacentes* et *latentes*, nous permettant ainsi de vivre non seulement plus agréablement, mais aussi plus consciemment avec toutes les implications qui en découlent.

Corrélat : *coupe de vie – structures de la conscience – valences phroniques.*

INTENTION

Étym. : du lat. *intendere*, « diriger ».

En sophrologie d'inspiration phénoménologique, on parle plus volontiers d'intentionnalité que d'intention. En effet, l'intention implique une décision, pour ne pas dire une volonté d'aller dans une direction donnée, ou de faire quelque chose. Elle est pleinement consciente : « j'ai l'intention de pratiquer telle ou telle technique ». L'intentionnalité est de l'ordre du sens et n'est pas obligatoirement conscientisée. Et si l'intention est nécessaire, ne serait-ce que pour la mise en œuvre de l'*entraînement sophrologique**, elle ne suffit pas pour entrer dans le sens même des exercices effectués. Se contenter de l'intention serait trop insuffisant pour obtenir des résultats probants sur le plan existentiel.

Corrélat : intentionnalité – phénoménologie.

INTENTIONNALITÉ

Étym. : du mot *intention*, du lat. *intendere*, « diriger » ;
notion phénoménologique dérivée de la philosophie scolastique du Moyen Âge.

La phénoménologie de Husserl (1859-1938) propose de « retourner aux choses mêmes » c'est-à-dire aux *phénomènes** : il s'agit de laisser se dévoiler l'expérience pour qu'elle révèle ses structures universelles. Quelle première évidence se donne au fondateur de la phénoménologie ? La conscience est intentionnelle ; l'intentionnalité est l'essence même de la conscience.

« Le mot intentionnalité ne signifie rien d'autre que cette particularité foncière et générale qu'a la conscience d'être conscience de quelque chose. » (Husserl) Toute conscience se situe toujours par rapport à un objet vers lequel elle est tendue ; elle est constamment dirigée vers un contenu autre qu'elle-même. L'intentionnalité est la propriété de tout acte de conscience de se dépasser vers autre chose que soi.

Pour Husserl, la conscience est une visée qui ne coïncide pas avec elle-même ; elle n'est pas intériorité mais extériorité : activité sans contenu, elle vise son objet et se dépasse vers le monde. Le monde apparaît toujours à ma conscience à partir d'une visée particulière, d'une façon de le constituer, de lui donner du sens. L'intentionnalité n'est donc jamais d'un type unique : lorsque ma conscience doute, hait, désire, craint ou imagine par exemple, elle constitue son objet d'une certaine manière.

Ma conscience est donatrice de sens. L'intentionnalité est ce mouvement naturel hors de moi, par lequel cet arbre que je perçois dans la rue, et que je constitue, prend sens pour moi. Être au monde consiste d'abord à constituer naturellement ce dont nous faisons l'expérience, sans nous apercevoir immédiatement de l'acte par lequel nous le constituons : l'intentionnalité est cet élan spontané devant quoi l'acte de conscience s'efface pour constituer l'objet dont il a conscience.

Husserl distingue des degrés d'intentionnalité ; ils dépendent dans sa phénoménologie des opérations nécessaires (voir [« Réduction »](#)), pour prendre conscience que l'origine du monde se situe dans un sujet donateur de sens.

L'intentionnalité naturelle ou primaire représente le premier et le plus bas degré : il correspond à un oubli naturel de soi dans le monde sans la conscience de ce processus. Par l'intentionnalité naturelle, la conscience vise des objets hors d'elle-même et s'oublie spontanément dans le monde. Par une opération méthodologique nommée « réduction phénoménologique », il s'agit de faire sortir le « je » de l'ombre, de le mettre en pleine lumière, pour décrire le processus par lequel il constitue le monde sans qu'il en ait immédiatement conscience et pour éclairer l'idée que le sens du monde part de lui.

Husserl évoque alors un nouveau degré d'intentionnalité rendu possible par la réduction phénoménologique : l'intentionnalité transcendantale ou constituante, nouvelle manière d'être au monde qui rappelle que chaque sujet* a les moyens de se sentir pleinement être au monde, être constituant le monde ; l'être existant se définit par son pouvoir constituant.

La sophrologie d'inspiration phénoménologique de Caycedo* s'est nourrie de l'approche de l'intentionnalité de Husserl. La *conscience ordinaire* ou

naturelle, décrite par le fondateur de la sophrologie, correspond sous certains aspects à l'intentionnalité ou conscience naturelle de Husserl. Dans l'*éventail de la conscience* de Caycedo (voir schéma dans [« Conscience »](#)), la *conscience ordinaire* se situe entre la *conscience pathologique** et la *conscience sophronique* : elle est, pour simplifier, un état de conscience dans lequel le sujet, très peu présent* à lui-même, estime que les choses sont comme elles sont.

L'état de *conscience sophronique* rappelle l'intentionnalité transcendantale ou constituante de Husserl, état de conscience ou d'éveil particulier dans lequel le sophronisant*, totalement présent au monde et à lui-même, vit « en pleine conscience ».

Corrélat : conscience – conscience ordinaire ou naturelle – conscience sophronique – corrélation noético-noématique – éveil – Husserl – phénoménologie – réduction.

INTERSUBJECTIVITÉ

Étym. : empr. à l'allemand, *intersubjektivität* ; introduit dans le vocabulaire philosophique par Husserl (1859-1938).

Terme transversal, abordable sous de multiples angles et à différents degrés, puisqu'il englobe en premier l'autre singulier avec qui je peux établir une alliance en sophrologie ; en deuxième, le monde dans sa totalité ; en troisième, toute une dynamique historique et communautaire qui me renvoie à la succession des générations dans le temps. La sophrologie tient compte de ces trois dimensions d'un point de vue existentiel et technique.

L'intersubjectivité rappelle que l'autre m'est indirectement et originairement donné par son corps*. Je ne peux réellement atteindre autrui en lui-même, en personne : il y a entre lui et moi une sorte de barrière infranchissable qui montre que l'autre n'est pas moi et que je ne suis pas lui : il est cet autre moi qui, dans les deux extrêmes, me semble si semblable ou si différent, si proche ou si lointain. Le sophrologue*, lorsqu'il anime des séances, peut ressentir ces impressions mouvantes de proximité ou d'éloignement avec

autrui, qui l'obligent à visiter constamment la distance qui l'en sépare dans un double mouvement d'ouverture et parfois de mise à distance, de prise de parole et de silence*.

Même si je ne peux atteindre autrui, notre relation est essentielle : il est celui par lequel se constitue sans cesse dans le temps* et dans l'espace mon rapport à moi-même et au monde. Sa présence*, dans les limites de mon expérience, est pour moi le moyen d'ouvrir mon champ de conscience* : sans lui, le monde se réduirait à mon point de vue ; il serait une simple représentation. En communiquant par exemple avec lui, j'ouvre de nouveaux horizons de sens et je transforme et enrichis mon univers. Le *dialogue post-sophronique** en groupe rappelle au sophronisant* que ce qu'il vit pendant les séances n'est pas obligatoirement partagé par autrui et l'inverse : la communication permet à chacun d'évaluer sa *réalité objective* de l'instant, tout en activant son regard sur les participants et soi-même.

La sophrologie prend donc en compte la présence implicite d'autrui dans la réalité du sujet et la place au centre de sa démarche : selon Caycedo*, la référence aux *valeurs dites structurales* comme l'universalité, l'humanité, la société, la groupéité ou l'individualité ont cette vocation.

Corrélat : *alliance sophronique – communication – écoute active – écoute participative – relation – relaxation dynamique de Caycedo – sujet.*

IRTER

Acronyme pour **I**nspiration, **R**étention de l'air, **T**ension... **E**xpiration, **R**elâchement, indiqué sur certains protocoles.

Corrélat : *sophro-stimulation corporelle – sophro-respiration synchronique.*

ISOCAY

Acronyme utilisé en sophrologie caycédienne depuis la fin des années 1990 signifiant **I**ntégration (de l'être) par la **SO**phrologie **CAY**cédienne.

J

JACOBSON EDMUND (1888–1983)

Dans les années 1940, Edmund Jacobson, psychiatre américain, crée la relaxation progressive, la relaxation différentielle et la relaxation en situation. Il met au point un appareil, l'électro-neuro-myomètre, pour mettre en évidence le parallèle entre le tonus* physique et le tonus psychique. Toute activité corporelle se traduit par une activité cérébrale et réciproquement. C'est pourquoi le travail qu'il propose est davantage axé sur la prise de conscience de la différence entre contraction/décontraction et tension-détente* et de toutes les sensations* qui en découlent que sur la détente.

Par des exercices de contraction-décontraction, tension-détente, le sujet apprend d'abord à relaxer ses muscles région par région (relaxation progressive). Puis il apprend à relaxer électivement telle ou telle partie du corps (relaxation différentielle). Le sujet apprend à n'utiliser que les contractions-tensions nécessaires dans les gestes de la vie courante (relaxation en situation). Le sujet apprend à fonctionner à l'économie. Une phrase clé de Jacobson est : « Ne vous tendez pas pour vous détendre. » Cette méthode est peu dirigiste, à la différence du training autogène* de Schultz.

Caycedo s'est inspiré des travaux de Jacobson pour mettre au point le *sophro-déplacement du négatif** et la *sophro-présence du positif**. Ces deux *techniques spécifiques** peuvent être rapprochées de la relaxation progressive. Dans les *relaxations dynamiques* (en particulier du deuxième degré), les stimulations* proposées vont dans le même sens, mais leur intentionnalité* est différente, puisque la sophrologie se veut une *pédagogie de l'existence* et non un simple outil pour vivre plus détendu.

Corrélat : contraction musculaire – détente – relaxation dynamique de Caycedo – tension – training autogène – Vittoz.

K

KAFA CLEANING

(n.m.) **Étym.** : du mot sanskrit, *kafa*, et de l'angl. *to clean*, « nettoyer ».

Appelé *neti kryia* à l'origine et tiré du yoga des *kria*, ce mode de nettoyage des fosses nasales avant une *relaxation dynamique**, où les exercices respiratoires sont nombreux, a été abandonné par Caycedo il y a quelques années, malgré son grand intérêt préventif et curatif.

Il consiste à laisser couler à l'aide d'un *lota* de l'eau salée (concentration du sérum physiologique ou plus simplement au goût des larmes) à température du corps*, dans une narine. La tête étant inclinée sur le côté opposé, l'eau ressort naturellement par l'autre narine. L'exercice procure d'agréables sensations*, à condition que le dosage de sel soit correct (sinon, sensations de brûlure).

Outre le dégagement des fosses nasales, cette technique, simple à mettre en œuvre, favorise l'ouverture des *organes sensoriels**.

Il est recommandé d'effectuer le *kafa cleaning* tous les deux jours.

Corrélat : *lota – relaxation dynamique de Caycedo – yoga*.

KINÉSITHÉRAPIE

Étym. : du gr. *kinesis*, « mouvement », et de *therapeia*, « soin, cure ».

Ensemble de techniques de rééducation fonctionnelle permettant la récupération des fonctions motrices altérées par des atteintes d'origines diverses de l'appareil locomoteur.

La sophrologie et la kinésithérapie se sont rencontrées rapidement, dès lors que la prise de conscience des mouvements du corps, réalisée au *niveau sophro-liminal**, permettait de renforcer la juste contraction, le relâchement et la coordination nécessaires à l'exécution d'un mouvement demandé. Par ailleurs, la sophrologie aide le patient à réintégrer la zone atteinte du corps dans la globalité et l'unité corporelles ; en effet, il peut arriver que cette zone du corps soit désinvestie par le sujet* ou bien accaparée par le corps médical. Enfin, la sophrologie accompagne le patient, dans le cadre d'un handicap passager ou définitif, à se réinscrire dans un présent* réel, réaliste (voir les choses telles qu'elles sont) et dans un projet (la vie continue) envisagé dans le cadre d'une réinsertion harmonieuse.

Les domaines d'intervention de la sophrologie en kinésithérapie sont donc nombreux puisqu'ils concernent la neurologie, la traumatologie et l'orthopédie, la pneumologie et la cardiologie (pour développer la capacité respiratoire), la psychiatrie (pour accompagner d'autres prises en charge), l'obstétrique et la gynécologie, la médecine du sport*, la gériatrie.

Corrélat : *corporalité – corps – pneumologie – respiration – schéma corporel.*

KINESTHÉSIE

Étym. : *du gr. kinesis, « mouvement », et aisthesis, « sensation ».*

Capacité d'un individu à percevoir les mouvements des différentes parties de son corps. Cette aptitude repose sur la mise en jeu de capteurs sensoriels spécifiques présents dans les muscles assurant la sensibilité profonde.

La *relaxation dynamique** du premier degré stimule en permanence la kinesthésie et la précise. Les sportifs, par exemple, améliorent ainsi la qualité de leur geste technique.

Corrélat : *cénesthésie – sport.*

L

LANGAGE

Étym. : du lat. *lingua*, « langue, parole, façon de parler ».

Faculté par laquelle l'être humain construit des systèmes de signes ; il existe ainsi des formes de langage différentes (pictural, musical, informatique, etc) correspondant à des systèmes de signes particuliers.

Le langage ne peut être confondu avec la langue (ensemble linguistique, instrument de communication spécifique à un groupe humain) ou avec la parole (acte par lequel se réalise la fonction du langage).

La formation du sophrologue* passe par un questionnement sur le langage et ses effets : il doit prendre conscience que le langage agit sur autrui ; la parole, par laquelle s'exerce la fonction linguistique, peut être aussi bien un redoutable outil de domination, voire de manipulation, qu'un moyen d'entrer en empathie avec autrui. Les mots que je prononce pendant une pratique* ne servent pas obligatoirement à signifier quelque chose de façon neutre : ils peuvent par exemple communiquer une émotion, qui décentre le sophronisant* par rapport à l'expérience de son vécu* (*cf.* les fonctions du langage à partir de « Fonction conative du langage »).

Chaque énonciation requiert, de la part du sophrologue, la recherche du plus haut degré de neutralité possible dans le choix de ses propres mots. Sachant que la neutralité constitue plus un idéal qu'un état de fait, la réflexion du sophrologue sur le langage et sur l'usage de sa parole est alors infinie.

Corrélat : communication – dialogue pré-sophronique
– dialogue postsophronique – induire – pouvoir du sophrologue – sémantique – signifiant, signifié – silence
– *terpnos logos* – voix.

LECTURE DU CORPS

Étym. : *lecture*, du lat. *lectura*, « récit » ; *corps**.

L'expression « lecture du corps » ne trouve son véritable sens que dans la sophrologie d'inspiration phénoménologique (voir «[Phénomène](#)»). Le sophronisant*, éventuellement aidé par le *terpnos logos** du praticien, porte son attention successivement sur les différentes parties de son corps, de la tête vers les pieds, afin d'en améliorer les sensations* (d'où l'intérêt des *relaxations dynamiques* : les stimulations favorisent les sensations et leur « conscientisation » dans les *pauses phroniques d'intégration*). Les lieux du corps sont simplement cités (surtout si la lecture est effectuée par le sophrologue), sans précisions ni détails, et toujours dans le même ordre. La *lecture du corps* est relativement rapide, car le but est de vivre le corps dans sa globalité. Or, lorsque l'on est particulièrement attentif à une région du corps, les autres régions sont moins « conscientisées » (du moins au début de l'entraînement).

Le but de l'entraînement est de permettre une *lecture du corps* immédiate à chaque instant, autrement dit une présence* au corps constante, y compris dans la vie quotidienne.

Corrélat : *corporalité – corps – entraînement sophrologique – pause phronique de totalisation – pause phronique d'intégration – phénomène phénoménologie – relaxation dynamique de Caycedo – sophronisation.*

LIBÉRATION DES TENSIONS INUTILES (LTI)

Étym. : *libération*, de libre, du lat. *liber*, « de condition libre, non occupé, sans entrave » ; *tension*, du lat. *tensio*, « action de tendre » ; *inutile*, négation de utile, du lat. *utilis*, « qui sert, profitable, avantageux ».

Ces termes sont proposés par l'un des auteurs en lieu et place de ceux de *sophro-déplacement du négatif*. S'il s'agit d'utiliser le même protocole* de base que cette dernière technique de « présentation* » (voir «[Présentification et présentation \(techniques de\)](#)»), la différence linguistique est importante. L'utilisation du terme négatif* peut,

paradoxalement, l'induire* ; celui de déplacement interroge ou gêne certains sophronisants*. En outre, la *libération des tensions inutiles* montre que certaines tensions sont utiles, voire nécessaires.

Corrélat : *sophro-déplacement du négatif*.

LIBERTÉ

Étym. : du lat., *libertas*, qualité de celui qui est *liber*, « libre », et non *servus*, « esclave ».

Selon Caycedo*, *valeur dite essentielle*, parmi la tridimensionnalité, la responsabilité et la dignité.

Terme qui n'échappe ni aux ambiguïtés, ni aux équivoques du fait de la multiplicité des domaines de réflexion dans lesquels il s'applique : social, politique, historique, juridique, moral, existentiel, etc.

En sophrologie, la liberté se définit avant tout comme capacité existentielle d'autodétermination, rendue possible grâce à l'*entraînement sophrologique**. Elle ne se résume pas naïvement au fait d'obtenir ce que je veux ; elle s'appuie plutôt sur les moyens d'évaluer par moi-même comment je dois conduire mon existence, et quelles possibilités je possède pour la prendre en charge, c'est-à-dire en être responsable et digne.

La liberté, la responsabilité et la dignité constituent, avec la tridimensionnalité, les quatre *valeurs appelées essentielles* par Caycedo. Le terme essentiel renvoie à l'essence, à la source, au fondement de l'être en tant qu'être, mais aussi à la manière pour l'être d'être en soi et au monde et d'en assumer la réalité. Évoquée dès la *relaxation dynamique du troisième degré* dans une acception différente, la liberté est aujourd'hui au cœur de tout le *cycle existentiel*.

Première valeur et condition nécessaire de la responsabilité selon Caycedo, elle est abordée de manière plus explicite dans la *relaxation dynamique du neuvième degré* sous le titre, « Marche de la liberté phronique existentielle ».

Corrélat : *authentique, inauthentique – « comme si c'était la première fois » – cycle existentiel – dignité – liberté – pouvoir du sophrologue – relaxation dynamique de Caycedo – responsabilité – tridimensionnalité.*

LOI DE LA RÉPÉTITION VIVANTIELLE

Étym. : *loi*, du lat. *lex*, « loi » ; **répétition**, du lat. *repetere*, « redemander » ; **vivantielle**, *vivance**.

Si l'on souhaite progresser, il est une règle essentielle : l'entraînement. Il s'agit donc de répéter régulièrement et assidûment les pratiques. Celles-ci, en devenant de plus en plus précises, profondes, mènent à des vivances sans cesse enrichies.

Corrélat : *entraînement sophrologique – pratique – vivance.*

LOI DE LA VIVANCE

Étym. : *loi*, du lat. *lex*, « loi » ; **vivance***.

Caycedo distingue trois types de vivance, éprouvées selon un processus évolutif, lors des techniques ou méthodes sophrologiques :

- la *vivance phronique* (Vph), ou *vivance première*, renvoie à l'autoperception, en pleine conscience*, des phénomènes* physiques (perception* du corps* dans sa réalité) ; cette première vivance est expérimentée dès la première technique sophrologique ;
- la *vivance Isocay** (VI), ou *vivance seconde*, souligne davantage la dimension affective, la perception des sentiments positifs* (dans le sens de constructifs) ; l'accès à cette forme de vivance peut être rapide (lors des premières expériences) mais nécessite le plus souvent la répétition des expériences de nombreuses fois ;
- la *vivance phronique Isocay* (VIPHI), ou *vivance troisième*, née d'un accord, d'une harmonie des deux précédentes, avec la rencontre des phénomènes physiques et psychologiques.

Corrélat : loi de la répétition vivantielle – région phronique – schéma corporel – vivance.

LOTA

(n.m.) **Étym.** : mot sanskrit.

Pot en terre cuite ou en plastique, avec un long bec à l'extrémité renflée pour permettre une introduction facile dans une narine, utilisé à l'origine pour pratiquer le *kafa cleaning* avant une *relaxation dynamique**.

Corrélat : *kafa cleaning* – yoga

LUCIDITÉ

Étym. : du lat. *lucidus*, « clair, lumineux », dér. de *lux*, *lucis*, « lumière ».

Capacité ou faculté de voir et de comprendre, avec clarté et justesse, les choses, les êtres et les événements. Se révèle utile en bien des domaines de la vie privée comme professionnelle ; aussi le manque de lucidité est-il souvent invoqué lors d'un échec sportif.

La sophrologie n'est-elle pas un remarquable moyen de voir clair et juste en soi et autour de soi ?

Dès la pratique de la *relaxation dynamique** du *premier degré*, le *sophronisant** apprend à vivre son *schéma corporel** en toute réalité, c'est-à-dire avec lucidité sur qui il est en tant que *corps** ; les autres degrés de *relaxation dynamique* renforcent et développent la lucidité, jettent la lumière sur les autres *vivances**. La lucidité devient tout autant un effet et un moyen de la sophrologie.

Deux autres mots accompagnent volontiers la lucidité pour caractériser la sophrologie : la clairvoyance et la bienveillance.

Corrélat : *authentique, inauthentique* – *caverne de Platon (allégorie de) entraînement sophrologique* – *éveil* – *principe de réalité objective*.

M

MÉDITATION

Étym.: du lat. *meditari*, « s'exercer, réfléchir ».

D'aucuns disent que la méditation ne peut être définie, qu'il s'agit d'une expérience indicible, ce que son étymologie « s'exercer » corrobore. On peut cependant distinguer la méditation analytique, la méditation réflexive et la méditation intuitive. La première engage l'intellect dans un approfondissement de la pensée sur un thème donné. La démarche met plus volontiers le mental en avant. Elle favorise une meilleure compréhension des phénomènes*. La méditation réflexive amène à une forme de retournement de la pensée sur soi et à une plus grande présence à soi et au monde. La méditation intuitive laisse toute la place à l'expérience immédiate ; elle mobilise toutes les structures de l'être et favorise la présence dans l'instant, sans aucune exclusive. Cette forme de méditation est transposable dans la vie de tous les jours, où chaque geste et chaque action sont vécus pleinement, quelle que soit la situation.

On peut considérer que la sophrologie constitue un entraînement à la méditation, du moins en ce qui concerne les *relaxations dynamiques* (la première version de la *relaxation dynamique* du *troisième degré* était qualifiée de méditative : la première partie mettait en œuvre une méditation dite simple, la seconde étant une méditation réflexive). Dès le premier degré, le sophronisant* apprend à vivre pleinement son corps*, à se concentrer. Dans le deuxième degré, il apprend la contemplation. Il apprend à vivre l'harmonie* entre le corps et l'esprit, à laisser de côté tout ce qui n'est pas dans son expérience de l'instant. Il développe ainsi sa capacité à vivre chaque instant de sa vie dans la plénitude.

Corrélat : *contemplation – éveil – présence – présent – relaxation dynamique de Caycedo – zen.*

MERLEAU-PONTY MAURICE (1908–1961)

Philosophe qui se distingue par son œuvre majeure, *La Phénoménologie de la perception* (1944). En recevant l'enseignement de Husserl (1859-1938), il décide de décrire le phénomène de la perception et non de l'expliquer ou de l'analyser.

Le projet de *La Phénoménologie de la perception* consiste à revenir à ce qui se situe avant les opérations de la réflexion, à retrouver ce qui les anime et les soutient, à révéler l'appui irréfléchi de notre perception du monde tout en décrivant notre expérience vécue, et à ressaisir le monde tel qu'il nous apparaît avant toute connaissance ou reconstruction du sujet.

En choisissant de *retourner aux choses mêmes*, nous faisons apparaître selon Merleau-Ponty « ce monde avant la connaissance dont la connaissance parle toujours et à l'égard duquel toute détermination scientifique est abstraite, signitive et dépendante, comme la géographie à l'égard du paysage ». Nous décrivons alors la perception et la couche d'expérience vivante qui la compose.

Qu'est-ce qui fonde cette couche d'expérience vivante ? Le corps. Une partie essentielle du projet philosophique de Merleau-Ponty, qui intéresse la sophrologie, consiste à décrire le réel par l'expérience du corps. Il est décisif de retrouver le sens du corps par lequel notre découverte et notre exploration du monde s'accomplissent. Grâce aux descriptions phénoménologiques de Merleau-Ponty, la sophrologie peut mieux saisir, d'un point de vue théorique, pourquoi le corps apparaît au sophrologue* ou au sophronisant* en état de *conscience sophronique** comme un foyer de sens ; pourquoi il ne se résume pas à une réalité matérielle et mécanique au sens physiologique, voire à un édifice de molécules interchangeable.

Le corps est le champ primordial qui détermine chaque expérience du sujet tout en incarnant sa conscience. Il est le noyau de l'existence, l'ouverture originaire au monde environnant. Il ne situe pas simplement dans l'espace mais, tout en lui donnant sens, il habite l'espace ; il n'est pas dans le monde comme les choses sont : il est au monde. Merleau-Ponty évoque alors l'existence d'un corps propre ou corps-sujet, défini comme un ensemble de significations incarnées et présentes au monde, partagé avec autrui de manière intersubjective. Sophrologue et sophronisant comprennent ensemble que la sophrologie, pratiquée individuellement ou en groupe, tout

en étant une relation de sujet à sujet, est simultanément une relation de corps à corps.

Du fait de sa disparition brutale à l'âge de 53 ans, Merleau-Ponty nous livre une œuvre malheureusement inachevée qui demeure toutefois, dans ses fondements, essentielle pour la sophrologie.

Corrélat : *corporalité – corps – existence – Husserl – intentionnalité – intersubjectivité – perception – phénomène – phénoménologie – sophrologie analytique – sujet.*

MÉTHODOLOGIE

Étym. : *du gr. meta, « après », odos, « voie » ; et logos, « discours, science, étude ».*

Étude de la méthode en sophrologie. Terme parfois utilisé dans cette discipline – à tort – à la place de celui de méthode ou de protocole.

Corrélat : *protocole (en sophrologie).*

MILIEU CARCÉRAL

Étym. : *du lat. carcer, « prison ».*

Lieu où les détenus, en attente de jugement ou dans l'exécution d'une peine, demeurent des citoyens ayant droit aux prestations ou informations pédagogiques, préventives, sociales ou médicales.

Dans ce lieu de fermeture, le corps et le mental sont mis à l'épreuve. Le détenu subit l'expérience douloureuse de l'isolement (peu ou pas de visites). Il est aussi exposé à la limitation des mouvements (cellule de 9 m² pour deux ou trois personnes où l'espace et le déplacement sont restreints), à la réduction des expériences sensorielles (goûts et odeurs formatés, bruit des trousseaux et cris très présents), au désespoir et aux interrogations sur l'avenir.

Le séjour du détenu se situe dans le temps et hors du temps : son passé correspond à son histoire ; sa réinsertion se prépare dans le présent de la détention.

Quelle est la spécificité de la sophrologie dans le milieu carcéral ?

- Proposer un travail d'ancrage et de réappropriation du *schéma corporel* dans la *réalité objective* de la détention, en dynamisant la pratique de la respiration abdominale.
- Valoriser une approche sensorielle en remettant les organes des sens en « action ».
- Écouter la personne en souffrance et lui donner le sentiment d'être entendue.
- Établir un trait d'union entre la réalité extérieure et celle qui se vit en milieu carcéral.
- Permettre à la personne « d'ouvrir son champ de conscience » à elle-même, aux autres et à l'environnement.
- Rendre possible en ce lieu et en ce moment de l'histoire de la personne d'envisager l'avenir, la sortie, avec confiance et réassurance.

Dans ce lieu si particulier, la façon dont la personne vit le phénomène* est plus importante que la situation. Le rôle du sophrologue* est alors d'accompagner ce qui se vit et se dit en cet endroit, de découvrir le langage* de l'autre, son univers, comme on peut le faire en son cabinet, sans jugement, avec intérêt, dans un effort d'objectivité et de réalité vécue.

Corrélat : écoute active – respiration – schéma corporel – sensorialité – temps.

MINDFULNESS

Étym. : de l'angl. *mind*, « esprit », et *fulness*, « plénitude » ; *mindfulness* se traduit par « pleine conscience ».

Le projet de « pleine conscience » des phénomènes*, utilisée dans certaines approches d'origine anglo-saxonne, est commun à toutes les approches

orientales et occidentales de méditation et à la *relaxation dynamique* de Caycedo dans sa forme originelle, méthode clé de la sophrologie.

Corrélat : *méditation – relaxation dynamique de Caycedo.*

MOI CORPOREL

Étym. : *moi*, du lat. *me*, « moi » ; *corporel*, du lat. *corpus*, « corps ».

En psychanalyse, le Moi est la structure qui s'adapte à la réalité. Lorsque Caycedo emploie ce terme, il veut insister sur la notion d'individualité, de personnalité. En rajoutant « corporel », il montre toute la place que doit prendre le corps dans l'établissement de l'individualité.

Pour y parvenir, il est nécessaire que le sophronisant* apprenne à vivre pleinement son corps, en intègre toutes les parties. Ainsi, le *schéma corporel* (comme réalité vécue) prend peu à peu de l'épaisseur, de la densité, pour devenir le *Moi corporel*.

Le corps est alors vécu dans sa dimension existentielle.

La conquête du Moi corporel se fait dans toutes les pratiques sophrologiques, mais surtout dans la *relaxation dynamique du premier degré*.

Corrélat : *corporalité – corps – Moi phronique – Moi corporel – relaxation dynamique de Caycedo – schéma corporel.*

MOI PHRONIQUE

Étym. : *moi*, du lat. *me*, « moi » ; *phronique**.

Grâce à une pratique régulière, le sophronisant* conquiert progressivement les dimensions existentielles du corps*, qui devient *Moi corporel*, et du « mental », qui devient *Moi présentiel*.

Au niveau *sophro-liminal*, le *sophronisant* peut alors faire l'expérience de la rencontre existentielle entre ces deux pôles de la conscience et vivre ainsi la conscience en harmonie* (ce qui correspond à la définition de la sophrologie). Il est totalement présent à lui-même, dans toutes ses dimensions. Le lieu du *Moi phronique* est la *région phronique*.

Corrélat : *Moi corporel – Moi présentiel – niveau sophro-liminal – présence – région phronique – relaxation dynamique de Caycedo.*

MOI PRÉSENTIEL

Étym. : *moi*, du lat. *me*, « moi » ; *présentiel*, du lat. *praesentia*, « présence ».

Néologisme inventé par Caycedo*. Façon d'insister sur la présence, mais ici, il s'agit de nommer tout ce qui n'est pas corporel : le mental, l'esprit, l'intellect, l'imaginaire, etc., une fois ceux-ci parfaitement régulés, « maîtrisés ».

Effectivement, le corps* est toujours vécu au présent ; les sensations* sont présentes. En revanche, tout ce qui est de l'ordre du « mental » est susceptible de nous éloigner de la réalité de l'instant. Si nous parvenons à réguler notre « mental », il participe alors complètement à l'action présente. C'est notre être tout entier et harmonieux qui est engagé dans l'action. Les structures mentales peuvent alors être qualifiées de « présentes ». Elles s'inscrivent dans la dimension existentielle du sujet*.

Le *Moi présentiel* est activé dans toutes les pratiques*, surtout dans les *relaxations dynamiques*.

Corrélat : *Moi corporel – Moi phronique – présence – présent – relaxation dynamique de Caycedo.*

MONDE DU TRAVAIL

Étym. : *monde*, du lat. *mundus*, « univers » ; *travail*, du bas lat. *tripalium*, « instrument de torture », du lat.

classique tripalis, « à trois pieux ».

Peut être défini, d'un point de vue économique, de la manière suivante : tout groupement social partageant une activité laborieuse professionnelle et rétribuée.

Englobe toutes les formes d'activité générant un revenu : l'entreprise, l'artisanat, le commerce, les professions libérales, les institutions (sociales et éducatives entre autres). Ces activités s'exercent individuellement ou en équipe(s). Cela sous-tend des relations intrapersonnelles et interpersonnelles.

La pratique de la sophrologie a fait son apparition dans le monde du travail depuis un quart de siècle.

Ses principaux usages sont d'abord la gestion du stress, la gestion des conflits et la maîtrise des émotions* afin de parvenir à de meilleures relations professionnelles et donc à une meilleure communication*. Viennent ensuite le travail sur l'adaptabilité aux changements, la motivation, l'innovation, la créativité et la poursuite d'objectifs professionnels.

Le chômage est paradoxalement une composante du monde du travail. La pratique* de la sophrologie permet de maintenir ou de retrouver l'estime de soi et la confiance en soi.

La sophrologie s'exerce sous la forme de séance d'une heure en cabinet (en individuel ou en groupe) ou au sein de la structure (plus particulièrement en groupe). Elle peut aussi faire partie intégrante d'un cursus de formation ou d'accompagnement mis en place par et dans l'organisme d'accueil.

La sophrologie dans le monde du travail s'efforce d'harmoniser le savoir-faire et le savoir-être, afin d'amener la personne à plus de légèreté et d'efficacité dans son exercice professionnel.

***Corrélat** : anxiété – confiance en soi – créativité –
entreprise – – stress.*

MOTIVATION

Étym. : du lat. *movere*, « mouvoir, mettre en mouvement, en action ».

Moteur indispensable pour avancer dans toute entreprise. Il en est de même en sophrologie : si la personne ne s'investit pas suffisamment dans sa démarche, il y a de fortes probabilités qu'elle ne s'entraînera pas. Elle attendra du sophrologue* des recettes, espérera ne pas avoir à s'impliquer dans sa propre évolution pour obtenir des résultats. Et il y a toutes les chances pour que ses attentes soient déçues.

Il appartient donc au sophrologue de préciser clairement, et ce dès la première rencontre, que l'entraînement est nécessaire pour progresser. À lui de savoir encourager le sophronisant*, sans le culpabiliser ou porter de jugement si celui-ci ne parvient pas à s'entraîner régulièrement.

Il est évident que si la personne décide de pratiquer la sophrologie pour répondre à une attente de ses proches ou à une recommandation du médecin, d'un entraîneur ou de tout autre prescripteur, elle sera souvent moins partie prenante que si elle le décide d'elle-même, convaincue de l'utilité de sa démarche.

Corrélat : *autonomie – entraînement sophrologique – indication – inhibition – pouvoir du sophrologue.*

N

NÉGATIF

Étym. : du lat. *negare*, « nier ».

Par définition, la sophrologie ne s'intéresse qu'aux *structures positives de la conscience*. Elle vise à les développer, à les renforcer. Mais qu'en est-il du négatif ? Faut-il l'ignorer, le « nier » ? Ce serait un dévoiement de la sophrologie que de s'inscrire dans une telle démarche. Certes, on dynamise le positif, mais cela n'implique pas que l'on fasse fi du négatif. Simplement, lors des pratiques, on le met entre parenthèses. Il n'appartient pas au sophrologue de s'occuper du négatif, mais il peut conseiller au sophronisant de le traiter auprès d'autres praticiens spécialisés, si le négatif est trop envahissant et/ou le nécessite.

Mais qu'entend-on par « négatif » ? Chacun aura sa propre définition. Pour certains, c'est tout ce qui n'est pas positif ; pour d'autres, ce sont les problèmes divers et variés de la vie quotidienne ; pour d'autres encore, la maladie (physique ou psychique).

De nombreux praticiens en sophrologie préfèrent parler d'« inutile » : effectivement, ce qui fait évoluer le sujet*, c'est bien souvent le négatif. Prenant conscience que quelque chose ne va pas, la personne tente de trouver des solutions. Cette démarche, positive, est rendue possible par le négatif.

Le négatif est souvent la traduction d'un mal-être qui ne parvient pas à s'exprimer directement. En ce sens, il peut être considéré comme une tentative de solution. C'est pourquoi, dans certains cas, il peut être dommageable de trouver des réponses toutes faites à ce qui est qualifié de négatif.

En revanche, certaines tensions, certaines pensées n'ont aucun intérêt en elles-mêmes. Elles sont plutôt de l'ordre du réflexe conditionné. Elles ne servent à rien. On peut ainsi tenter de les éliminer lors d'exercices comme le *sophro-déplacement du négatif*.

On pourrait considérer le négatif comme en photographie argentique : c'est le traitement particulier du négatif qui permet d'obtenir le positif.

Corrélat : positif – sophro-déplacement du négatif – structures de la conscience – valences phroniques.

NEUROSCIENCES

Étym. : du gr. neuron, « nerf », et du lat. scientia, dér. de scire, « savoir ».

Ensemble des sciences et disciplines qui étudient le système nerveux et, en particulier, le cerveau. Le terme de neurosciences apparaît en 1962 et les quatre dernières décennies en ont consacré l'usage ; il renvoie à des disciplines diverses (neuroanatomie, neurobiologie, neurochimie, neuroendocrinologie, neurophysiologie, neuropsychologie, neuropsychanalyse, neuropédagogie, etc.) réunies par un objectif commun : la connaissance du cerveau et du système nerveux, de son fonctionnement et des phénomènes qui émergent de ce fonctionnement. Grâce à l'imagerie cérébrale par résonance magnétique nucléaire (RMN), on a pu mettre en évidence l'importance de la plasticité cérébrale, visible anatomiquement, sur laquelle repose l'acquisition des apprentissages. Les neurosciences s'intéressent au monde de la conscience dans son fonctionnement, sa localisation, mais aussi au monde de l'inconscient dans sa structure et ses dimensions émotionnelles, affectives et cognitives.

Les neurosciences n'expliqueront peut-être jamais le vécu* des sophronisants* lors de leurs expériences sophrologiques ; mais savoir que les phénomènes* apparaissant à la conscience reposent sur une réalité anatomique et fonctionnelle permet au sophrologue de prendre place dans un ensemble de disciplines pédagogiques et thérapeutiques validées.

Corrélat : conscience – neurotransmetteurs – ondes cérébrales.

NEUROTRANSMETTEURS

Étym. : du gr. *neuron*, « nerf », et du lat. *transmittere*, « transmettre ».

Molécules chargées de communiquer des informations d'une cellule nerveuse à une autre cellule nerveuse ou spécialisée. Ces molécules sont contenues dans des vésicules, puis libérées et fixées dans une autre cellule sur des récepteurs spécialisés.

Parmi les neurotransmetteurs les plus connus, il faut citer la dopamine (qui déclenche un état d'activation du corps* et de l'esprit), les endorphines (sécrétées pour diminuer la douleur et associées au plaisir et à la récompense), l'insuline (qui régule la quantité de sucre dans le sang), la sérotonine (qui intéresse et régule la thermorégulation, les comportements alimentaires, sexuels, la veille et le sommeil, la douleur*, l'anxiété*) et l'histamine (qui a son rôle dans le maintien de l'éveil* et dans le phénomène d'allergie).

Toutes nos pensées, nos sensations*, nos *valeurs existentielles**, nos sentiments* qui nous procurent du bien-être, du plaisir et de l'harmonie, lors des séances de sophrologie, reposent nécessairement et naturellement sur une réalité physique et chimique représentée par les neurotransmetteurs et les systèmes activés par ceux-ci. Par le *principe d'action positive** mis en jeu pendant les pratiques sophrologiques, le sophronisant* mobilise et dynamise les processus physicochimiques permettant, par la répétition des stimulations*, la production d'états tels que la détente*, l'harmonie, le plaisir ou le bonheur.

Corrélat : harmonie – homéostasie – neurosciences.

NEUTRE

Étym. : du lat. *neuter*, « ni l'un ni l'autre ».

Employé, en sophrologie, exclusivement associé à l'objet, lors de la concentration dans la relaxation *dynamique du premier degré*. L'objet choisi doit entraîner le moins possible d'associations d'idées et éviter de mobiliser l'affectif. Si à partir de l'objet le sophronisant* imagine ou déroule une

histoire, il ne s'agit plus de concentration mais plutôt de *rêve éveillé** non dirigé.

Corrélat : *concentration – relaxation dynamique de Caycedo.*

NIVEAU SOPHRO-LIMINAL

Étym. : **niveau**, du lat. *libellus, livel*, devenu *nivel* en vieux français, « *niveau* » ; à partir du XIX^e siècle, le mot indique la place dans une hiérarchie ; **sophro**, préfixe inventé par Caycedo*, se rapportant à tout ce qui concerne la *sophrologie** ; **liminal**, du lat. **limen**, « *seuil* ».

Sur l'éventail de la conscience (voir « Conscience »), Caycedo place le *niveau sophro-liminal* entre la veille ordinaire et le sommeil*, « entre veille et sommeil ». À l'électroencéphalogramme, il s'agit en effet du stade I du sommeil, où le sujet commence juste à s'endormir mais où les perceptions auditives ne sont pas encore abolies. Il suffit de lui parler pour qu'il réagisse tout de suite.

Ce niveau est celui où les sensations* peuvent être perçues plus finement, où l'attention flottante favorise la créativité et les images.

Au fil du temps, la notion même de *niveau sophro-liminal* s'est étoffée. Caycedo décrit en 1999 une couche supérieure du *niveau sophro-liminal*, proche de la vigilance (la conscience y est stimulée), une couche inférieure, proche du sommeil (la conscience y est moins active), et une couche intermédiaire qui favorise l'intégration.

C'est pourquoi, pendant longtemps, s'il s'agissait d'amener la conscience « comme au bord du sommeil », il s'agit davantage aujourd'hui de vivre, de renforcer la vigilance intérieure et extérieure.

Corrélat : *conscience – créativité – éveil – présence – relaxation dynamique de Caycedo – sophronisation.*

O

OBJET DE CONCENTRATION

Étym. : **objet**, du lat. *objectum et objicere*, « jeter, placer devant » ; **concentration***.

Il s'agit d'une concentration* sur un objet déterminé, pour l'utiliser comme base de régulation ou d'élimination du flux de pensées (notamment du discours intérieur ou événement cognitif). La dynamique qui sous-tend les exercices de concentration est empruntée au yoga*, où la concentration impassible et continue sur un seul objet (*ekāgratā*, « en un seul point ») est le point de départ de la contemplation puis de la méditation. Le terme « objet » est à prendre dans son acception la plus large : ce n'est pas tant le support de concentration qui importe que la dynamique, le processus de concentration. L'apprentissage de la concentration sur un objet est débuté notamment lors de la *relaxation dynamique* du premier degré*.

Corrélat : concentration – contemplation – méditation
– Moi présentiel – objet neutre.

OBJET NEUTRE

Étym. : **objet**, du lat. *objectum et objicere*, « jeter, placer devant » ; **neutre***.

Se définit comme un objet de concentration* évoqué mentalement et amenant le moins d'associations d'idées possible. La « neutralité » de l'objet n'est donc pas à prendre dans son sens habituel, aucun objet n'étant neutre. Il est préférable de choisir un « objet » avec lequel il n'existe pas une relation affective particulière (un animal, une personne, par exemple). Caycedo* précise ainsi qu'il peut s'agir d'un élément de la nature (règne végétal ou minéral), quelque chose qui nous plaît et sur lequel l'attention est maintenue volontairement. Le choix de l'objet est réalisé par le sophronisant*. Le sophrologue* se garde, par ailleurs, de toute investigation ou interprétation concernant le choix de l'objet par le sophronisant.

Corrélat : concentration – contemplation – méditation
– objet de concentration.

ODONTOSTOMATOLOGIE

Étym. : du gr. *odons*, *odontos*, « dent », et *stoma*, « bouche ». *L'odontostomatologie est la branche de la médecine spécialisée dans le traitement des affections dentobuccales.*

Au début des années 1960, Caycedo* s'intéresse aux états modifiés de conscience pour réaliser des interventions chirurgicales sans recours à l'anesthésie. Les premières techniques sont proches de l'hypnose ; pour les personnaliser, Caycedo crée le terme *sophrologie*. Pour un dentiste, l'intérêt porté aux *états modifiés de conscience* constitue l'occasion d'interroger sa pratique et le vécu* de son patient.

En 1963 le médecin-dentiste suisse Abrezol découvre la *sophrologie* naissante issue de l'hypnose ; il assiste, au contact de Caycedo, à ses transformations et à l'abandon progressif de l'hypnose au profit d'une technique moins inductive et prenant plus en compte la réalité du patient.

En 1964, Abrezol donne ses premières conférences en France à l'école dentaire Garancière. Dans le service du professeur Cherchève, pionnier de l'implantologie dentaire en France et auteur de *L'Hypno-sophrologie en art dentaire*, les étudiants entendent pour la première fois le mot *sophrologie* : implantologie et *sophrologie* naissantes sont associées pour un temps.

Dès la fin des années 1960, de nombreux dentistes, attirés par l'implantologie, et des dentistes homéopathes, conscients de la globalité *espritcorps**, partent en Suisse se former en *sophrologie* auprès d'Abrezol.

Depuis 1985, plus d'une vingtaine d'étudiants en chirurgie dentaire ont soutenu leur thèse d'exercice sur des sujets de *sophrologie* allant de la relation thérapeutique soignant/soigné à des sujets plus techniques comme le syndrome d'algodystrophie de l'articulation temporomaxillaire [syndrome caractérisé par des phénomènes algiques multifformes (face, système masticatoire, acouphènes, etc.) chez des sujets ayant tendance à stresser, des

anxieux et des dépressifs], en passant par la pédodontie et le traitement de l'anxiété* chez l'enfant.

Dans sa vie professionnelle quotidienne, le chirurgien-dentiste gère, en plus de la douleur du patient, les troubles psychiques réciproques occasionnés par l'intrusion en pleine conscience des mains de l'opérateur dans la bouche de son patient, la « peur du dentiste », l'angoisse relationnelle à double sens patient-dentiste et dentiste-patient. La sophrologie intéresse les praticiens de la bouche et des dents comme technique libératoire des tensions du patient et des leurs. L'art dentaire puise désormais dans la sophrologie de quoi nourrir la délicate relation thérapeutique soignant/soigné.

Corrélat : historique de la sophrologie.

ON (DICTATURE DU)

Étym. : on, pronom indéfini du lat. *homo*, « homme » ;
dictature, du lat. *dictatura*, « pouvoir absolu ».

Pour Heidegger (1889-1976), les normes sociales (la morale, les valeurs, etc.) ont pour fonction de soumettre les individus à une même identité collective, à une même norme : la collectivité s'impose comme une « puissance », une dictature cherchant à aligner les conduites sous des normes fixées par une sorte de nivellement. Pour preuve, l'univers social exerce sur le *Dasein* (l'être-là, l'être-existant ici et maintenant) des pressions lorsqu'il cherche à se distinguer d'autrui.

Le *Dasein*, absorbé par le monde, est sous l'emprise de ce que Heidegger nomme dans *Être et temps* (1927) le sujet de la quotidienneté, l'être-en-commun, le « on ». Le « on » dissout le moi (et en même temps le soi propre des autres), c'est-à-dire ce qui est mien dans l'être-existant à savoir mon unicité, mon authenticité, mon originalité, ma liberté, en somme, ma capacité à me choisir, à décider du sens de mon existence en créant mes propres valeurs. N'ai-je pas le souci du qu'en-dira-t-on, la préoccupation de situer ma distance par rapport à autrui d'après le jugement de l'opinion publique, jusqu'à me distraire comme on se distrait, vivre comme on vit, penser comme on pense ? La dictature du « on » décharge le *Dasein* de

toute responsabilité, au point de se réfugier dans l'anonymat de la norme, dans une existence vouée à l'inauthenticité et à la banalité.

La pratique de la sophrologie constitue un cheminement existentiel qui favorise la conquête de son moi authentique, la découverte de la prise en charge de soi, pour donner un sens personnel à son existence en raison de sa liberté et de ses potentialités inaliénables.

Corrélat : *authentique, inauthentique – Dasein – être et étant – existence – Heidegger – individuation – intégration dynamique de l'être – liberté – possibilité – présence – responsabilité – Soi – temps.*

ONDES CÉRÉBRALES

Étym. : *ondes*, du lat. *unda*, « eau courante » ; *cérébrales*, du lat. *cerebrum*, « cerveau ».

L'activité cérébrale se traduit par une activité électrique, que l'on peut enregistrer au moyen de diverses techniques : électroencéphalographie, imagerie par résonance magnétique (IRM), tomographie par émission de positons (TEP). Elle se traduit par des ondes d'amplitudes variables (exprimées en Hertz).

Selon l'état dans lequel nous nous trouvons, plusieurs types d'ondes (de 0,5 à 70 Hz) sont décrits :

- yeux fermés, au repos, les ondes *alpha* dominant : de 8 à 13 Hz environ ;
- lors d'une activité mentale, ce sont les ondes *bêta* : de 13 à 50 Hz environ ;
- lors d'activités plus intenses et plus complexes, ce sont les ondes *gamma*, jusqu'à 70 Hz ;
- dans le sommeil, selon le stade où le dormeur se trouve, on décrit des ondes *alpha*, *delta* (jusqu'à 4 Hz) et *thêta* (entre 8 et 13 Hz).

Ces différents types d'ondes varient sans cesse, se superposent parfois, selon les activités du sujet et les aires cérébrales activées.

Depuis les années 1970, de nombreux travaux ont montré que, dans les états de relaxation* ou de méditation*, l'activité *alpha* prédomine, avec des activités *thêta* et même *gamma* plus ou moins intenses selon les méthodes pratiquées. Il est à noter que dans ces états, ces activités sont plus stables que dans les états de *conscience ordinaire* et semblent maîtrisées.

Depuis quelques années, des chercheurs ont pu montrer que le cortex cérébral est susceptible de modifications par la pratique intense de la méditation.

Il n'y a pas de travaux spécifiques sur la sophrologie et les sophronisants*, mais il est légitime de penser que l'*entraînement sophrologique* régulier mène à des résultats comparables à ceux de la méditation.

Corrélat : conscience – entraînement sophrologique – niveau sophro-liminal – sommeil.

ONTOGENÈSE

Étym. : du gr. *ontos*, « l'être, ce qui est », et de *genesis*, « naissance, formation, production ».

Ensemble des processus qui permettent le développement d'un individu de la cellule œuf à l'adulte reproducteur, puis jusqu'à sa mort.

Dans le projet de Caycedo*, lors de la *relaxation dynamique caycédienne du huitième degré*, il s'agit de dynamiser les capacités cognitives et biologiques de l'*Homo sapiens sapiens* par une énergie, une force particulière, profonde, interne, appelée *force phronique*, présente dès les premières cellules, et qu'il serait possible d'évoquer et de contacter par la technique de vivance phronique ontogénétique.

Corrélat : conscience sophronique – énergie – phronique – relaxation dynamique de Caycedo.

ONTOLOGIE

Étym. : du gr. *on*, *ontos*, participe présent de *einai*, « être », et de *logos*, « discours ».

Partie de la philosophie s'efforçant d'éclairer en même temps le sens de l'être dans sa dimension abstraite, générale, et dans sa dimension concrète, existentielle.

L'analytique existentielle* de Heidegger le conduit vers une ontologie fondamentale, qui intéresse la sophrologie du fait d'une réflexion profonde sur les rapports entre l'être et le temps et d'un désir de légitimer théoriquement ses propres techniques.

L'ontologie fondamentale est une topologie de l'être, c'est-à-dire une interprétation du sens du temps en vue de la compréhension du sens de l'être. Pour Heidegger, l'être humain est cet étant singulier qui, inscrit dans le temps, possède le privilège de pouvoir se questionner sur l'être (voir « Être et étant »).

Corrélat : analytique existentielle – Dasein – différence ontologique – être et étant – Heidegger – intégration dynamique de l'être – possibilité – présence – temps – valeurs ontologiques.

ORGANES SENSORIELS

Étym. : **organes**, gr. organon, « instrument, outil » ; **sensoriels**, du lat. sensorium, « sens ».

Classiquement au nombre de cinq : les yeux, les oreilles, le nez, la langue et la peau (ce sont des extérocepteurs), auxquels il convient de rajouter les propriocepteurs (ils font partie des intérocepteurs). Ils correspondent respectivement aux sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût, du toucher et de la proprioception. On distingue les organes à distance : les yeux, les oreilles et le nez, et les organes proches : la langue, la peau et les propriocepteurs. Ils sont situés au niveau de la tête, à l'exception de la peau, répartie également sur tout le corps*, et des propriocepteurs, situés au niveau des articulations, des ligaments, des tendons et des muscles.

Ces récepteurs transmettent les informations du monde extérieur aux centres nerveux. Ceux-ci, après les avoir reçues, éventuellement reconnues en fonction des nécessités du moment, les stockent ou les utilisent pour

l'action. Ces informations, appelées sensations, donnent naissance aux perceptions.

Cependant, une sensation n'a pas de sens *a priori*. Il s'agit d'une stimulation dont le sens ne peut être donné que s'il y a eu éducation de l'organe sensoriel concerné. D'où l'importance d'une éducation sensorielle adéquate dès la naissance.

Dès les méthodes de base, la sophrologie favorise la proprioception, du fait des *lectures du corps** et des stimulations (*sophronisation de base vivantielle**, *relaxations dynamiques*) : les sophronisants* se centrent sur leurs sensations et perceptions internes, en particulier musculaires. En outre, la position debout ou assise sollicite l'équilibre, ce qui active les propriocepteurs. En effet, ce sont eux qui permettent l'adaptation permanente des muscles pour garder l'équilibre en fonction des informations qu'ils (les propriocepteurs) reçoivent sur la position des différentes parties du corps, sur l'état de contraction-tension des muscles et sur la nature de nos appuis au sol. De ce fait, la conscience que nous avons de notre corps dépend essentiellement de la proprioception. Pour cette raison, elle est certainement le sens le plus important. Sans elle, nous ne pourrions tenir une position, effectuer des mouvements cohérents et efficaces et surtout savoir qui nous sommes.

Les autres organes sensoriels sont fortement activés, ainsi que leur fonction et le sens que leur donne la conscience* dans la *relaxation dynamique du deuxième degré*.

En renforçant son appareil sensoriel, le sophronisant devient de plus en plus conscient de lui-même en relation avec le monde.

Corrélat : *contraction musculaire – perception – proprioception, proprioceptif – relaxation dynamique de Caycedo – sensation.*

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS)

« L'OMS est l'autorité directrice et coordonnatrice, dans le domaine de la santé, des travaux ayant un caractère international au sein du système des Nations Unies. Elle est chargée de diriger l'action sanitaire mondiale, de

définir les programmes de recherche en santé, de fixer des normes et des critères, de présenter des options politiques fondées sur des données probantes, de fournir un soutien technique aux pays et de suivre et d'apprécier les tendances en matière de santé publique. » (source : www.who.int/fr) La sophrologie est aussi une prophylaxie et une promotion de la santé humaine. Elle agit, notamment lors des relaxations dynamiques* en groupe, sur les trois composantes de la santé, selon la définition de l'OMS : physique, psychologique et sociale. Le sophrologue* est ainsi un véritable promoteur de la santé.

Corrélat : prévention – prophylaxie – santé –
sophrologie sociale.

ORTHOPHONIE

Étym. : du gr. *orthos*, « droit », et *phoné*, « son de la voix ».

Discipline paramédicale qui permet aux praticiens de dépister, d'évaluer et de traiter chez l'enfant comme chez l'adulte, les troubles de la voix, de la parole et du langage, et de la communication orale et écrite. Elle est fondée sur des compétences pluridisciplinaires : linguistique, psychologie, neurologie, otorhinolaryngologie, sciences de l'éducation, sociologie, etc. Elle évolue régulièrement en fonction des avancées théoriques et des nouvelles connaissances sur le développement humain.

L'orthophonie est dispensée sous forme de séances le plus souvent individuelles et hebdomadaires.

Lors d'une séance, le praticien donne à l'« autre » une place d'acteur. Il crée l'« espace transitionnel » dont parle le psychanalyste Winnicott (1896-1971) : « Une aire neutre d'expérience qui ne sera pas contestée, où l'enfant sera en sécurité. »

Chaque séance constitue une rencontre ; ainsi l'écrit Chassagny (1927-1981) dans *Pédagogie relationnelle du langage* (éditions IPERS) : « Quelles que soient l'intensité et la qualité du trouble et du déficit, cette rencontre doit être possible par des chemins qui sont dans la plupart des cas découverts par

le sujet. » On ne sait pas ce qui va surgir, mais on sait que ce qui est représenté là, ou dit, est une réalité. Le mot n'est plus alors un objet d'étude signifiant : il a un pouvoir communicant et s'inscrit dans un échange vivant.

On reconnaît, dans ce qui vient d'être dit, certains principes fondamentaux véhiculés en sophrologie comme le *principe de réalité objective*, la *capacité d'adaptabilité* ou l'*alliance sophronique*. Même si, dans le travail orthophonique, établir cette relation particulière est un élément déterminant dans l'évolution positive du sujet*, il n'en reste pas moins que la technique possède une place non négligeable. L'impact positif des pratiques sophrologiques est le plus reconnu dans le cadre de la rééducation vocale. Le professeur Le Huche, phoniatre, y fait référence en tant que méthode de relaxation*, devant permettre une meilleure maîtrise du tonus musculaire conduisant vers un comportement phonatoire mieux adapté. La relaxation permet aussi au traitement phoniatrice de produire un résultat plus rapide, plus profond et surtout plus durable.

Geneviève Heuillet-Martin (médecin ORL spécialisée en phoniatry), en précisant que l'objectif du thérapeute est d'établir l'équilibre du geste vocal physiologique à tous les niveaux de son fonctionnement en le replaçant toujours dans la globalité* de la dynamique corporelle, justifie la pratique* de la *relaxation dynamique* du premier degré*.

Françoise Estienne (logopède-orthophoniste et philologue) va plus loin encore, puisqu'elle propose une thérapie de la voix à la fois technique et humaine. L'objectif thérapeutique consiste à entrer dans le vécu* vocal de la personne avec sa conception de la voix, son système de valeurs, pour lui proposer de l'élargir, de l'assouplir ou de le compléter en présentant la voix sous une forme concrète, accessible, un geste sur lequel on a prise et que l'on peut modeler. Le but est de ne plus subir sa voix mais de la posséder, de la conduire là où on veut qu'elle aille. « Chacun la façonne selon son intention et son désir, la gère en la prenant entre ses mains. »

Dans ce contexte, il est clair que la pratique sophrologique trouve sa place bien au-delà de l'outil relaxation. Dans un premier temps, les techniques favorisant l'inscription dans le présent* (*sophronisation de base vivantielle**, *sophro-déplacement du négatif**, *sophro-présence immédiate**) aident à la maîtrise psychomotrice, à la maîtrise de la respiration* et de la

statique. Ce travail sur le terrain et sur le socle est fondamental dans la pratique orthophonique. Dans un second temps, les futurisations* (*futurisation simple, sophro-acceptation progressive, sophroprogrammation future*) favorisent la précision du geste phonatoire et son intégration au quotidien. L'expérience montre que le mieux-être vocal, obtenu avec l'utilisation des pratiques sophrologiques, s'installe durablement dans le temps, mais qu'il passe inévitablement par une pratique quotidienne.

Corrélat : *alliance sophronique – communication – langage – principe de réalité objective – relation – signifiant, signifié – voix.*

P

PATHOLOGIE

Étym. : du gr. *pathos*, « maladie, affection ».

Étude des maladies et des symptômes.

L'originalité de la sophrologie est de prendre en compte la personne et non le symptôme ou la maladie. Ainsi, quelle que soit la pathologie présentée par le sophronisant*, la sophrologie a sa place. Elle permet à la personne malade de mieux supporter sa maladie, éventuellement de lui donner du sens. Se sentant plus concernée et responsabilisée, la personne malade sera également davantage partie prenante dans les traitements mis en œuvre, avec pour effet de meilleurs résultats dans ses traitements. Il s'agit plus d'un accompagnement que d'une thérapie. Dans certains cas cependant, et à la condition qu'il reste dans son champ de compétence et dans sa *réalité objective*, le sophrologue* peut chercher à intervenir directement sur le symptôme au moyen de *techniques spécifiques**. Nous sommes alors dans le domaine de la *sophrologie médicale*. Mais ce sera dans un second temps, après avoir renforcé la personne dans sa propre réalité et, si possible, dans sa dimension existentielle.

Corrélat : entraînement sophrologique – santé –
sophrologie médicale – valeurs existentielles.

PAUSE PHRONIQUE D'INTÉGRATION (PPI)

Étym. : **pause**, du lat. *pausa*, « pause » ; **phronique**, du néologisme *phronique*, « structures de la conscience » ; **intégration**, du lat. *integrare*, « rendre complet ».

Suit immédiatement la stimulation* dans les *relaxations dynamiques**. Elle est d'une extrême importance, car c'est dans ce moment que le sophronisant* accueille en pleine conscience les sensations*, les perceptions*, les sentiments* et les impressions* générés par la stimulation*. Il n'y a pas mentalisation, mais présence à ce qui a été vécu et

à ce qui est en train de se vivre. La fixation des engrammes en est grandement facilitée avec les conséquences positives sur le *schéma corporel**, entre autres. Le *terpnos logos* du praticien doit faciliter l'« engrammage » par sa précision et sa clarté. Avant que le sophrologue reprenne la parole après la stimulation, un court temps de silence est recommandé. La *lecture du corps**, dirigée ou simplement proposée, suit ce temps de silence. Puis l'intentionnalité* de la *relaxation dynamique* est précisée à nouveau, succinctement. Après un temps de silence, le sophrologue dirige ensuite la stimulation suivante.

Corrélat : présence – présent – silence – *terpnos logos*.

PAUSE PHRONIQUE DE TOTALISATION (PPT)

Étym. : **pause**, du lat. *pausa*, « pause » ; **phronique**, du néologisme **phronique**, « structures de la conscience » ; **totalisation**, du lat. *totus*, « tout ».

Termine la pratique* de *relaxation dynamique**, juste avant la désophronisation. De fait, elle est tout à fait comparable à une *pause phronique d'intégration* : elle permet d'« engrammer » les informations corporelles et autres de la dernière stimulation*. Mais de plus, son intentionnalité* est aussi de renforcer l'intégration de toutes les informations de la pratique, d'où son nom de totalisation.

Corrélat : désophronisation – *terpnos logos*.

PENSÉE MAGIQUE

Étym. : **pensée**, du lat. *pensare*, « juger » ; **magique**, du gr. *mageia*, « la religion des mages ».

Pour le néophyte, le *principe d'action positive* de la sophrologie est fréquemment confondu avec la pensée positive, qui est elle-même trop souvent assimilée à la pensée magique (la magie est la capacité de produire des événements inexplicables par des moyens occultes).

On entend par pensée magique le fait de croire qu'il suffit de désirer fortement quelque chose pour que ce quelque chose se produise, ou d'effectuer un rituel quelconque pour influencer sur le cours des choses ou de notre vie (par ex. : « si je parviens au coin de la rue avant qu'un camion ne soit passé, je serai reçu à mon examen »). L'expérience a tôt fait de nous montrer qu'une croyance, même forte, ne suffit pas.

En sophrologie, nous sommes très éloignés, pour ne pas dire à l'opposé, de ce type de pensée, de comportement. C'est l'entraînement, la persévérance et la patience qui vont amener le changement d'attitude, de mode de pensée.

En sophrologie, il n'y a pas de magie, mais un regard sur soi et sur le monde qui se modifie progressivement, de façon positive (constructive), grâce à un travail régulier et une remise en question permanente de nos croyances et de nos représentations.

Corrélat : entraînement sophrologique – positif – principe d'action positive.

PERCEPTION

Étym. : du lat. percipere, « faire sien, se saisir de, recueillir, s'emparer ».

Je perçois, par mes capacités auditives, olfactives, gustatives, visuelles et tactiles, le roulement lointain d'un train, le fumet d'un plat qui mijote, la douceur d'une friandise, le visage de mon frère, la rugosité d'un tissu, etc. Le mot percevoir convient quel que soit le moyen sensoriel par lequel l'expérience se réalise : il ne peut donc se résumer à la perception visuelle.

Percevoir, ce n'est pas simplement recevoir : la perception est une représentation de ce qui est présent. La mémoire et l'imagination nous représentent des choses passées ou absentes ; une perception est une représentation d'une réalité ici et maintenant. La perception est un acte de constitution du monde qui m'inscrit donc aussitôt dans la présence : le monde perçu s'impose à moi comme présence signifiante.

À quelle condition percevons-nous le monde qui nous entoure ? La conscience que j'ai de mon *schéma corporel*, des mouvements de mon

corps, est fondamentale d'un point de vue sophrologique et quelles que soient les phases de mon existence* : « Quand je me promène dans mon appartement, les différents aspects sous lesquels il s'offre à moi ne sauraient m'apparaître comme les profils d'une même chose si je ne savais pas que chacun d'eux représente l'appartement vu d'ici ou vu de là, si je n'avais conscience de mon propre mouvement, et de mon corps comme identique à travers les phases de ce mouvement. » (Merleau-Ponty) Mon œil, mon oreille, ma main... ne perçoivent pas tout seuls mais tout mon être perçoit : la pratique* sophrologique le révèle progressivement au sujet*. Le sophronisant* accorde un sens à cette « invasion » positive qui déferle parfois pendant les séances et qu'il communique ou non au moment du *dialogue post-sophronique** : elle l'étonne et l'inscrit dans l'expérience simultanée d'une conscience* éveillée et d'un corps vivant.

Corrélat : *corporalité – corps – éveil – imagination – Merleau-Ponty présence – présent – schéma corporel – sensation – temps – visualisation.*

PÉRINÉE

(n.m.) **Étym.** : du gr. *perinéos*, « région comprise entre l'anus et les parties génitales ».

Ensemble de parties molles au-dessous du diaphragme pelvien. Il est tendu d'avant en arrière, du pubis au coccyx et latéralement entre les deux ischions. Il est constitué de fascias (superficiel, moyen, profond) et de nombreux muscles (obturateur interne, releveurs de l'anus, muscles transverses). Il loge les organes génitaux externes (vulve, clitoris, scrotum, pénis) et est traversé par l'anus et les orifices urogénitaux (urètre, vagin).

Le périnée a un rôle essentiel dans la fonction urinaire, anorectale et sexuelle. Il permet de retenir les urines et contrôler les mictions, de maîtriser la fonction de l'anus et d'éviter les fuites fécales. Il joue un rôle dans le bon déroulement des rapports sexuels, tout en participant au soutien des organes du petit bassin (vessie, utérus, rectum).

La sophrologie peut s'avérer un outil précieux dans cette nouvelle discipline qu'est la périnéologie (néologisme désignant la spécialité médicale

s'intéressant au diagnostic, traitement et prévention des troubles fonctionnels des trois régions périnéales : urinaire, vaginale et anorectale). Elle permet de :

- faciliter la prise de conscience des muscles périnéaux (les situer, les sentir, les mobiliser) avec la lecture *du corps** répétée, les exercices de *relaxation dynamique**(exercices diaphragmatiques en particulier), les exercices de concentration* et de focalisation ;
- parfaire la commande périnéale, en corrigeant la dissociation avec d'autres muscles (abdominaux, cuisses, fesses) ou l'inversion des commandes avec la respiration* abdominale et la concentration développée en sophrologie ;
- normaliser la tension périnéale par la relaxation globale du corps* et la relaxation périnéale ;
- diminuer les réactions émotionnelles lors des troubles périnéaux (peur des fuites par exemple) par la relaxation ou les techniques de futurisation*.

Corrélat : sexologie – sophrologie obstétricale.

PEUR DE PERDRE, PEUR DE GAGNER

Étym. : peur, du lat. pavor, « émotion qui saisit, crainte, épouvante, effroi » ; perdre, du lat. perdere, « ruiner, anéantir, corrompre » ; gagner, du francique waidanjan, « se procurer de la nourriture, puis s'assurer un profit matériel ».

Ces deux expressions sont le plus souvent rencontrées dans le domaine sportif, même si des phénomènes comparables sont présents dans les domaines privé (affectif) et professionnel (commerce, industrie). Elles sont citées comme sources d'explication de l'échec. Dans les deux cas, il s'agit de l'apparition du phénomène de peur, qui se manifeste lors d'une compétition, où un ensemble d'enjeux et de risques potentiels provoque des réactions physiologiques et psychologiques qui limitent la bonne performance.

La peur de perdre résulte d'un manque de confiance en soi dans la capacité à réaliser un objectif réaliste et réalisable ; mais la peur de perdre quoi ? D'abord l'estime de soi, à ses propres yeux et dans le regard d'autrui par rapport à des critères sociaux ou sportifs forts, tels que rendus par les expressions : « Seule la victoire est belle » ou « Malheur aux vaincus » ; il s'agit alors de la peur de ne plus être aimé, aimé de sa famille, de ses amis, de l'entraîneur, du club, des journalistes, de la société, etc. N'exister que dans le regard des autres traduit une identité encore incertaine.

La peur de gagner renvoie plus souvent à la crainte du changement procuré par la victoire, dont les conséquences sont vécues comme potentiellement dangereuses : changement du regard des autres, changement de statut (être sélectionné, par exemple, impose de nouvelles exigences d'entraînement, de lieu de vie, de métier) ; ou bien, gagner davantage d'argent peut faire acquérir un autre statut social, rencontrer d'autres mondes et, donc, quitter un certain confort. En bref, les bénéfices secondaires de la défaite sont imaginés plus importants que ceux de la victoire.

La pratique de l'*entraînement sophrologique** est ici destinée à corriger les effets négatifs de l'une ou l'autre de ces deux peurs, en assurant le renforcement de la personnalité du sujet* ; au niveau des manifestations corporelles (perte du geste correct, diminution de l'énergie* physique), les exercices de *relaxation dynamique* du premier degré* visent à rétablir une respiration* harmonieuse, à relâcher les muscles inutilement contractés, à réaffirmer la sensation* d'unité corporelle ; au niveau mental, les *sophronisations**, par l'utilisation des *visualisations** positives, les *relaxations dynamiques du deuxième et troisième degré*, renforceront la confiance en soi (croire en soi) et la capacité d'espoir, en valorisant sa propre image et en prenant la juste distance des enjeux présents et nécessaires (victoire et défaite, gain et perte) à la pratique du sport de compétition et en y affirmant ses propres *valeurs existentielles**.

Corrélat : *anxiété – conduite d'échec – confiance en soi – inhibition – sport.*

PHÉNO-DESCRIPTION

Étym. : *phéno*, du gr. *phainomenon*, « ce qui apparaît » ; **description**, du lat. *descriptio* au sens de « décrire ».

Correspond à une phase précise de la pratique de la sophrologie en individuel ou en groupe : elle peut se réaliser à l'oral ou à l'écrit.

Le sophrologue*, après avoir proposé une technique, invite le sophronisant* à s'exprimer librement à l'oral sur son vécu* personnel de la séance (voir « Dialogue post-sophronique »). Certaines personnes, pour des raisons personnelles (difficultés à s'exprimer à l'oral, pudeur lorsqu'il s'agit de parler de soi-même, inhibitions* diverses, etc.), préfèrent exprimer à l'écrit les phénomènes* vécus (sensations*, émotions*, sentiments*, pensées, etc.). L'écrit constitue aussi le moyen de conserver une trace de la pratique*.

Le sophrologue ne doit pas imposer une règle, mais laisser au sophronisant la possibilité de choisir en toute liberté* son mode d'expression. Certains sophronisants refusent même parfois de parler ou d'écrire : le sophrologue doit accepter cet état de fait, au nom du respect du sophronisant et des motivations* conscientes ou non qui l'animent.

Dans une sophrologie d'inspiration phénoménologique, le sophrologue n'interprète aucune parole du sophronisant, qu'elles soient reçues positivement pour lui (« j'ai beaucoup apprécié cette séance ») ou négativement (« je n'arrivais pas à me relaxer, je suis resté tendu tout au long de la séance, j'étais traversé par des pensées tristes... »). Son écoute demeure néanmoins active, puisqu'elle est ponctuée, par exemple, par des temps de silence pour laisser le sophronisant s'acheminer vers sa propre parole ou par des reformulations qui créditent sa présence* et sa capacité à construire ou maintenir l'*alliance sophronique*.

Corrélat : *alliance sophronique – dialogue post-sophronique – écoute active écoute participative – principe de réalité objective – silence.*

PHÉNOMÈNE

Étym. : du gr. *phainomenon*, de *phainestai*, « être visible », « briller » ; de *phôs*, « la lumière ». Sens

ordinaire : « ce qui se montre, se manifeste à la conscience ».

Pour Husserl (1859–1938), fondateur de la phénoménologie, ma conscience constitue le monde, elle lui donne un sens. Je me promène dans la rue : ma conscience constitue les objets qui m'entourent ; je regarde un film : ma conscience donne du sens au scénario, aux dialogues, aux personnages et aux décors. Le phénomène est ce qui apparaît au regard de ma conscience. Toute démarche phénoménologique s'intéresse à ma façon de constituer la chose visée, pour retrouver sa manière de se donner à moi originairement, c'est-à-dire, selon les mots de Husserl, « en chair et en os », « en personne », dans son essence même de chose.

L'apparition de la chose dans son essence est donc le phénomène. Il est le centre d'intérêt de la phénoménologie. Pour Platon* (427–347 av. J.-C.), le phénomène signifie la simple apparence distincte de la vérité. Pour Husserl, le phénomène est l'apparition plutôt que l'apparence : il est ce qui se donne à mon regard et la façon de le regarder ; il est ce qui apparaît à ma conscience chargée de sens. L'attitude phénoménologique consiste à rendre ce sens limpide.

Pour Caycedo*, la démarche sophrologique d'inspiration phénoménologique constitue un retour aux origines : une des visées de l'*entraînement sophrologique** est de faire apparaître l'unité conscience/corps et le monde dans sa manière originaire d'apparaître, « *comme si c'était la première fois* ». Cette expression, « *comme si c'était la première fois* », parfois employée par les sophrologues*, est d'ailleurs au centre même des *relaxations dynamiques** proposées par Caycedo, surtout à partir du troisième degré.

Lors du *dialogue post-sophronique**, il n'est pas rare qu'un sophrologue entende des sophronisants* affirmer : « J'avais l'impression, pendant la séance, de découvrir mes sensations visuelles, auditives, olfactives, gustatives, tactiles, tout mon corps *comme si c'était la première fois*. »

Le projet sophrologique consiste donc en cet effort pour laisser se dévoiler, à partir de l'expérience concrète du corps par la conscience et dans l'unité qui les rassemble, le phénomène. L'accueil constant de ce qui se joue dans

cette unité possible constitue le vecteur principal pour assurer le passage de l'avoir (« j'ai un corps »), vers l'être (« je suis mon corps »).

Corrélat : « comme si c'était la première fois » –
corporalité – corps corrélation noético-noématique –
Husserl – intentionnalité – Merleau-Ponty
phénoménologie – réduction.

PHÉNOMÉNOLOGIE

Étym. : comp. du gr. *phainomenon*, « phénomène, ce qui apparaît », et de *logos*, « discours, science ». Terme créé au XVIII^e siècle par le philosophe Lambert.

Mouvement de pensée essentiel pour la philosophie du XX^e siècle qui déborde son propre champ. Le projet initial du créateur de la phénoménologie, Husserl (1859–1938), était de fonder la philosophie comme science rigoureuse, pour asseoir l'ensemble des sciences dans leurs propres démarches. Il lui fallait montrer que ce qui réunit la totalité des sciences n'est pas l'objet que le scientifique constitue, mais ce par quoi il le constitue, à savoir sa conscience.

La phénoménologie repose entièrement sur la description des rapports que la conscience entretient avec les choses qu'elle expérimente et sur la manière qu'elle a de leur donner du sens. Chaque expérience possède une structure particulière déterminée par la chose appréhendée par ma conscience et par l'angle sous lequel ma conscience appréhende cette chose. Si je suis en mesure de décrire la structure de mon expérience, ce que je dirai répondra peut-être aux questions que je me pose sur cette chose.

La phénoménologie s'impose dès le début de son histoire comme une méthode de recherche, plutôt que comme un système figé de pensée. Comment décrire, en le respectant, ce qui apparaît à ma conscience en tant qu'il apparaît ? Pour ce faire, la phénoménologie préconise un « retour aux choses mêmes », aux phénomènes.

Le retour aux choses mêmes repose sur la capacité du sujet à dépasser les conceptions qui résultent de ses attitudes irréfléchies, préjugés, croyances

ou habitudes. Il est le moment où la chose m'apparaît présente en personne, « en chair et en os » selon les mots de Husserl, c'est-à-dire dans son épaisseur, dans son essence même de chose.

Il s'agit donc d'apprendre à ne rien présupposer, ne rien induire, à rencontrer la chose sans *a priori*, « *comme si c'était la première fois* », pour la décrire telle qu'elle est dans son mode d'apparition originaire ; il s'agit d'apprendre à retourner à l'origine dans laquelle la chose m'apparaît. La phénoménologie se définit comme la science des phénomènes, la discipline qui cherche sans relâche à éclairer autant ce qui apparaît à la conscience que la façon d'apparaître.

Le phénomène est une apparition : il est ce qui apparaît à mon regard chargé de sens lorsque ma conscience rencontre la chose. L'attitude phénoménologique consiste à rendre ce sens le plus transparent possible. Le phénomène est la manière pour la chose de se donner à moi « en personne », « originairement » : en respectant le principe méthodologique du retour aux choses mêmes, je suis en mesure d'aller de ma manière habituelle de concevoir la chose, vers sa manière « originaire » d'apparaître.

Comment dévoiler en toute transparence la structure d'abord opaque de toute apparition ? Par une opération méthodologique nommée *époqué* (en gr. « suspension du jugement »), c'est-à-dire « mise entre parenthèses » ou encore « réduction phénoménologique ». Je mets entre parenthèses ma thèse du monde, à savoir ma manière habituelle de concevoir la chose que j'expérimente : j'opère une mise en suspens de mes conceptions, de mes préjugés, pour ne plus être dans une relation de domination par rapport à la chose, mais dans l'attitude la plus neutre, la plus ouverte pour la décrire telle qu'elle se donne dans l'expérience actuelle.

La réduction phénoménologique est une démarche inaugurale et permanente ; elle est l'interruption du cours habituel de mes pensées, la suspension de ma relation immédiate et naïve avec le monde, pour dévoiler la structure complexe de l'activité de la conscience et mettre en perspective son travail de visée qu'elle ignore, lorsqu'elle est absorbée par ce qu'elle croit connaître.

La démarche de Husserl a considérablement influencé la philosophie de Heidegger (1889–1976), celle de Merleau-Ponty (1908–1961) et la

psychanalyse phénoménologique de Binswanger (1881–1966). Heidegger, Merleau-Ponty et Binswanger, en plus de Husserl, demeurent essentiels pour Caycedo.

Le fondateur de la sophrologie, Caycedo, estime que la phénoménologie husserlienne est à l'origine de la méthode de la sophrologie pour deux raisons immédiates : l'intérêt porté par Husserl à la conscience et l'éclairage sur les rapports complexes que la conscience entretient avec la chose expérimentée. Nous pouvons en substance considérer que la chose « corps » (même si bien entendu le corps ne peut être réduit à une chose) constitue l'un des centres d'intérêt fondamentaux de la sophrologie ; l'approche phénoménologique du corps s'entrecroise chez Caycedo avec une réflexion théorique sur la conscience inspirée en partie des travaux de Husserl (principalement les deux premiers cycles : *cycle fondamental** et *cycle radical**).

Retourner aux choses mêmes en sophrologie consiste d'abord à s'inscrire dans l'expérience charnelle de son propre corps, en mettant entre parenthèses les matériaux théoriques préalables sur le corps qui risqueraient de nous empêcher de vivre l'expérience. Un médecin, un kinésithérapeute, etc., ont une connaissance objective et théorique du corps valable, mais l'expérience sophrologique de leur propre corps peut les surprendre : l'objectivation de la chair en fait « Un corps » ; la subjectivation du corps en sophrologie le renvoie à mon expérience vécue personnelle et en fait « Mon corps ». Les différentes techniques élaborées par Caycedo permettent de faire varier les facettes du phénomène et favoriser le passage de l'avoir (« J'ai un corps ») vers l'être (« Je suis mon corps »).

Le retour aux choses mêmes, selon Husserl, consiste à apprendre à ne rien présupposer pour aborder son objet avec le plus de neutralité et d'ouverture. Une sophrologie d'inspiration phénoménologique s'inscrit, d'un point de vue pratique, dans un refus de toute forme d'induction, pour laisser l'autre être afin qu'il se révèle librement à lui-même. Il est donc nécessaire que le sophrologue réfléchisse avant et pendant sa pratique sur son propre langage* (*terpnos logos**) pour y déceler éventuellement des mots ou expressions inducteurs. Une phrase du type « Vous sentez vos jambes lourdes » relève plus de l'hypnose* que de la sophrologie proprement dite ; et si je ressens, en tant que sophrologue, mes jambes lourdes lorsque

j'anime une séance, je ne peux réduire l'autre à ma manière subjective de sentir : tout en étant présent, je dois savoir me mettre entre parenthèses pour laisser apparaître le vécu* du sophronisant*.

L'approche phénoménologique de Husserl, revisitée par Caycedo, soulève ainsi la question du pouvoir du sophrologue à tous les stades de sa démarche. Le sophrologue d'inspiration phénoménologique est partagé entre présence nécessaire et capacité à laisser le sophronisant être, sans porter aucun jugement sur sa parole lors des *dialogues pré- et postsophroniques**, même si ses mots lui semblent négatifs. Je m'ouvre à la parole d'autrui en mettant entre parenthèses certaines interprétations que je serais tenté de faire et je m'inscris dans une position d'accueil plutôt que dans une relation de pouvoir.

La phénoménologie husserlienne a constitué, pour Caycedo, non seulement un appui solide pour fonder certains aspects de sa méthode, mais aussi l'occasion d'alimenter sa réflexion sur la conscience et le temps. Heidegger, élève de Husserl de la première heure et phénoménologue allemand, s'est profondément inspiré des travaux de son maître ; il a conduit à distance sa phénoménologie de l'existence dans une œuvre centrale pour la sophrologie, *Être et temps* (1927). Caycedo a été influencé par Heidegger dans son approche de l'authenticité de l'être, du temps et de l'existence*. Binswanger, disciple de Husserl et de Heidegger, fondateur d'une pratique d'analyse existentielle (*Daseinsanalyse*) élaborée principalement à partir de ces deux phénoménologues, a permis à Caycedo de mettre au point sa conception de *l'alliance sophronique**, mais avant tout de revisiter sa vision de l'être humain et de la pathologie*.

Corrélat : Binswanger – Caycedo – « Comme si c'était la première fois » – corrélation noético-noématique – époqué – être et étant – Heidegger Husserl – induire – intentionnalité – Merleau-Ponty – phénomène – pouvoir du sophrologue – réduction – temps.

PHILOSOPHIE

Étym. : du gr. *philein*, « aimer » ; et de *sophia*, « sagesse ».

La sophrologie est-elle une philosophie ? Si nous définissons la sophrologie comme une conception particulière du monde, nous ne pouvons affirmer qu'elle est une philosophie. De manière simpliste, la sophrologie serait plutôt une méthode pour mieux intégrer notre expérience. Mais si nous la définissons comme un art de vivre, au même titre que les anciens entendaient parfois la philosophie, nous pourrions reconnaître le lien partiel qui les unit. Le sophronisant* constate souvent au fur et à mesure des séances que la sophrologie modifie progressivement son rapport à lui-même et au monde. En ouvrant son champ de conscience sur ce qu'il perçoit dans l'instant présent* par ses cinq sens, le sophronisant adapte l'outil sophrologique à sa propre expérience quotidienne, pour en faire parfois un authentique art de vivre. La sophrologie peut ainsi se définir comme une pédagogie de l'existence*.

La sophrologie, d'un point de vue théorique et pratique, trouve d'autre part ses origines en partie dans la philosophie de Platon (427–347 av. J.-C.) et dans la phénoménologie des philosophes Husserl (1859–1938) et Heidegger (1889–1976). Le fondateur de la sophrologie, Caycedo*, a découvert à plusieurs reprises chez ces penseurs le moyen de légitimer ses propres approches.

Corrélat : *Binswanger – Heidegger – Husserl – Merleau-Ponty phénoménologie – Platon.*

PHRONIQUE

(adj.) **Étym.** : du gr. *phren*, *phrénos*, « esprit, intelligence », plus volontiers utilisé en sophrologie dans le sens de « conscience ».

Néologisme fréquemment utilisé en sophrologie caycédienne dans le sens de « profond(e) » (par ex. : « *pause phronique d'intégration** », « *vivance* phronique* »). Il renvoie à ce qui est, ou se structure, dans la profondeur de la conscience, dans toutes ses dimensions.

Corrélat : *conscience.*

PHYLOGENÈSE

Étym. : du gr. *phulon*, « race, tribu », et de *genesis*, « naissance, formation, production ».

La phylogénèse est l'histoire évolutive des espèces, des lignées et des groupes d'organismes.

Caycedo*, dans son projet d'étudier la conscience* humaine, se penche sur son développement rendu possible par la *force phronique*, profonde, interne, présentée comme « la force responsable de l'intégration de la matière vivante » depuis les premières cellules procaryotes jusqu'à la constitution de *Homo sapiens sapiens*.

La *relaxation dynamique caycédienne du septième degré* a pour but de dynamiser cette *force phronique* en pratiquant la *vivance phronique phylogénétique*.

Corrélat : *relaxation dynamique de Caycedo - vivance*.

PLACEBO

(n.m.) **Étym.** : futur du verbe lat. *placere*, « je plairai ».

Substance neutre, c'est-à-dire sans activité pharmacologique, administrée de façon identique à un produit actif afin de tester et mesurer la validité de ce dernier dans un essai thérapeutique. L'effet placebo est la réponse à cette expérience ; elle recouvre un ensemble de phénomènes qui ont pu être analysés depuis les années 1940 grâce aux développements importants de nouvelles disciplines scientifiques (neurologie, biochimie, neurosciences, imagerie cérébrale). Les mécanismes d'action sont désormais bien identifiés et reposent essentiellement sur la stimulation de médiateurs tels que la dopamine et les endorphines.

Toutes les maladies sont sensibles à l'effet placebo (environ 30 à 35 % des cas considérés dans la première phase d'une expérience), mais celui-ci est plus marqué dans les traitements de la douleur, des troubles anxieux et dépressifs, et aussi de maladies neurologiques comme la maladie de Parkinson.

L'effet placebo possède ce statut particulier et paradoxal d'être connoté négativement par la science lorsqu'il s'agit d'expliquer les résultats positifs de certains traitements, qu'ils soient conventionnels ou non, mais que, par ailleurs, il est obligatoire et indispensable dans toute étude sérieuse d'une substance médicamenteuse.

Enfin, il est tout aussi vrai que des éléments cognitifs et émotionnels, tels que l'effet d'attente et l'espoir d'amélioration, la conviction de l'efficacité du traitement, mais aussi d'autres facteurs relevant de la sociologie et de l'anthropologie, nourrissent la complexité et la richesse de ce remarquable phénomène humain.

La sophrologie n'échappe pas à l'effet placebo, puisqu'une partie de son efficacité peut lui être attribuée : la confiance que le sophronisant place dans le sophrologue et sa méthode, la verbalisation lors des *dialogues pré- et post-sophroniques**, le conditionnement par le rituel des séances, la puissance du symbolique et du relationnel, et aussi les phénomènes de transfert, sont autant de facteurs favorisant la réussite d'un projet sophrologique. En revanche, la sophrologie, et en particulier celle de type phénoménologique, quand elle se pratique sous sa forme pédagogique, nécessite un entraînement régulier et prolongé où l'accueil des phénomènes*, sans jugements et interprétations, laisse peu de place à l'effet placebo dans l'appréciation des résultats acquis.

Corrélat : *alliance sophronique – entraînement sophrologique neurosciences – pouvoir du sophrologue – relation – transfert.*

PLATON (427–347 AV. J.-C.)

Philosophe grec né à Athènes, il fut le disciple du philosophe Socrate et le fondateur d'une école appelée « Académie » qui existera jusqu'au VI^e siècle après J.-C.

La sophrologie a puisé dans la philosophie de Platon au moins trois notions centrales :

- celle d'un parcours initiatique. Il transparaît en particulier dans l'interprétation et l'utilisation, très libres, que le fondateur de la

sophrologie Caycedo a pu faire d'un passage célèbre du Livre VII de La République (514a-521b) de Platon, intitulé « *Allégorie de la caverne* ». Caycedo compare l'allégorie de la caverne au processus d'évolution des différentes *relaxations dynamiques** ;

- le *terpnos logos*. Pour Platon, l'âme est composée de trois parties : rationnelle (*logos*), irascible (*thymos*) et concupiscible (*épithymia*). Le *terpnos logos*, parole douce, monocorde et calmante peut agir sur la partie irascible de l'âme, engendrant un état de modération appelé *sôphrosunê*. Le jeune Charmide, dans le dialogue de Platon du même nom, souffre de maux de tête et Socrate propose de le soigner par un remède composé d'une plante ; mais pour que ce dernier agisse, il est nécessaire de l'associer à une incantation (*épôdé*) qui, dans un premier temps, guérira l'âme du jeune homme si celle-ci n'est pas sage : « L'âme se soigne [...] par des incantations, et ces incantations [...] ce sont les beaux discours. Ces discours engendrent la sagesse dans les âmes, et une fois qu'elle est formée et présente, il est facile de procurer la santé à la tête et au reste du corps. » (Platon, *Charmide*) L'âme de Charmide est-elle suffisamment sage pour éviter l'incantation ? L'ouverture du dialogue de Platon constitue l'occasion de réfléchir sur un terme proche de la sagesse, à savoir la *sôphrosunê*. Le *terpnos logos*, selon Platon, rappelle en partie celui de la sophrologie ; pour cette discipline, il désigne en substance la manière du sophrologue* de s'adresser au sophronisant* par la parole : la position de sa voix ainsi que les contenus transmis ;

- l'état de *sôphrosunê*. Ce terme renvoie à la modération, à la tempérance. D'un point de vue étymologique, il se décompose en *sôzousa tèn phronêsis*, « qui sauve l'esprit ». Dans la philosophie platonicienne, le sophron est l'« esprit sain », l'homme qui possède toutes ses facultés pour agir avec modération, sérénité et équilibre ; il est celui dont les multiples parties sont en harmonie pour mieux conduire ses pensées et actions. En évitant les amalgames, l'état de *sôphrosunê* de Platon rappelle, sous certains aspects, la *conscience sophronique* de Caycedo.

Corrélat : caverne de Platon (allégorie de la) – conscience sophronique langage – sophrologie – *terpnos logos* – voix.

PLEXUS

Étym. : du lat. *plectere*, « tresser ».

Réseau de nerfs ou de vaisseaux qui s'entrelacent, s'enchevêtrent et s'anastomosent de façon complexe en certains points de l'organisme. Ils sont relativement nombreux et assurent des fonctions essentielles et importantes dans la vie de relation : fonctions sensibles et motrices (plexus brachial, plexus sacré par exemple), fonctions de régulation du système neurovégétatif. Parmi tous les plexus, on peut mettre en avant le plexus solaire, situé entre la pointe du sternum et l'ombilic. Il concerne tous les organes de la région abdominale et concentre souvent l'expression de sentiments d'angoisse, de peur, d'inquiétudes, de tensions et d'émotions difficiles à vivre.

Par sa fonction régulatrice et harmonisante, la sophrologie, en particulier par les stimulations respiratoires, agit positivement en faisant lâcher les éventuelles tensions présentes à ce niveau.

Corrélat : détente – diaphragme – émotion – respiration – stress – système neurovégétatif.

PNEUMOLOGIE

Étym. : formé du gr. ancien *pneuma*, « souffle », et de *logos*, « discours, science ». Partie de la médecine qui concerne l'être humain et ses troubles, liés au « souffle ».

Dans le langage courant, le pneumologue est le spécialiste soignant ceux qui souffrent de troubles pulmonaires ou bronchiques, notamment ceux qui manquent de souffle ou qui étouffent vraiment : les asthmatiques, les bronchiteux surtout chroniques, les insuffisants respiratoires.

Avec le mot originel de *pneuma*, nous entrons dans la magie du souffle au même titre que le *Spiritus latin*, le *Rhuah hébreu*, le *Prana indien*, le *Tchi* ou *Qi* chinois, etc.

La formation d'un pneumologue-sophrologue* est double : médecin pneumologue et sophrologue praticien d'inspiration phénoménologique. Il est un psychosomaticien au sens originel du mot.

Le pneumologue-sophrologue n'est pas réductible à un technicien du poumon envisagé comme un « carburateur » dans la « mécanique ventilatoire » et un spécialiste du fonctionnement du « moteur » respiratoire ; il n'est pas seulement celui supposé savoir comment atténuer ou supprimer un symptôme gênant et inquiétant par un médicament ou un appareillage : il s'inscrit dans la fonction du spécialiste du « souffle vital », confronté à la question de son sens.

Certes, il s'intéresse d'un point de vue physiologique aux conduits aériens, aux alvéoles, à l'échangeur alvéolocapillaire et à sa précieuse membrane, aux échanges gazeux, aux appareils d'imagerie médicale et de mesure *high-tech* ; il porte son attention sur le métabolisme dans son ensemble, puisque la respiration est biologiquement cellulaire, créant du nouveau dans le « vivant » (métabolisme a pour racines linguistiques -bolein, « construire », et *méta-*, « au-delà » ; et re-spir peut signifier que « ça » se renouvelle en spirale énergétique). Mais la pneumologie, associée à la sophrologie (entendue comme médecine alternative), peut faciliter la rencontre sereine entre le corps et l'esprit « de par » le souffle, une rencontre essentielle pour bien être et être bien là.

Le pneumo-sophrologue est autant le thérapeute du « grand respir de l'être » que le spécialiste du poumon. La formule « le souffle, c'est la vie », devenue banale aujourd'hui, peut être perçue avec un regard neuf. Je vais alors pouvoir « vivre » : vivre vraiment une unité, un tout, aussi bien « le corps qui respire », que « le grand souffle intérieur qui m'anime ».

Le pneumo-sophro-phénoménologue devient simultanément le thérapeute des « troubles corporels » et celui des « maladies de l'âme ». Autrement dit, en sophrologue, dans mon approche de l'être humain, dans mon « paraître » et mon « étant » de pneumologue, je suis autant dans la dimension de l'« avoir » (avoir du souffle par exemple) que dans celle de l'« être » (être-là).

D'un point de vue existentiel, cette attitude facilite grandement pour le patient l'« émergence de tous les possibles » ; ils s'articulent autour de l'activation d'une ressource vitale : la capacité à retrouver la foi de vivre.

Corrélat : alliance sophronique – corporalité – corps – diaphragme existence – kinésithérapie – posture – relaxation dynamique de Caycedo schéma corporel – respiration – vivance.

POINTS D'INTÉGRATION

Étym. : **point** du lat. *punctum*, « piqûre, point, espace infime » ; **intégration**, du lat. *integratio*, « rétablissement », prend ensuite le sens de « incorporation dans un ensemble ».

Voir « Espaces d'interaction ».

POSITIF

Étym. : du lat. *positivus*, « qui repose sur quelque chose, certain, réel ».

Rarement employé au sens étymologique (cf. le positivisme d'Auguste Comte : doctrine qui ne veut prendre en compte que ce qui est expérimenté), on peut se demander si son acception actuelle ne viendrait pas des mathématiques, avec les nombres positifs, plus grands que zéro et symbolisés par +.

Comme pour le négatif, chacun a sa conception du positif. En général, on parle de positif pour décrire tout ce que l'on considère comme bon, favorable, agréable, et par opposition au négatif.

Il ne faut cependant pas confondre positif et agréable (pas plus que négatif et désagréable). Une chose peut être agréable et non positive, ou au contraire désagréable et positive.

En sophrologie, le positif est entendu comme ce qui est structurant pour le sujet*. Il est toujours mis en avant, que ce soit au niveau physique ou mental. Toutes les pratiques* visent à renforcer les *structures positives de la conscience*.

Corrélat : négatif – structures de la conscience – valences phroniques.

POSITION

Étym. : du lat. *positio*, « action de mettre en place ».

Manière de se placer : position debout, assise. En sophrologie, les positions debout et assise sont privilégiées. La position allongée, fréquente dans les débuts de la sophrologie, est maintenant rarement proposée. Cette position, si elle peut favoriser la détente, mène fréquemment à la somnolence, sinon au sommeil*. La sophrologie ayant pour objectif l'ouverture du champ de conscience, les positions dynamiques sont plus efficaces. De plus, dans la vie de tous les jours, nous sommes plus souvent debout ou assis qu'allongés, ce qui rend donc l'entraînement plus facile.

Corrélat : détente – posture – relaxation – relaxation dynamique de Caycedo.

POSSIBILITÉ

Étym. : du lat. *possibilitas*, « pouvoir, possibilité ».

En sophrologie, le mode d'être de l'être humain, par l'entraînement personnel, est celui de la possibilité : celui de l'existence temporelle d'un être ayant le pouvoir de se rendre présent à lui-même, tout en se rapportant au monde (être au monde), aux autres, à ses valeurs, sa liberté, tenu par l'exigence de répondre de son authenticité ou inauthenticité.

Corrélat : authentique, inauthentique – Dasein – existence – Heidegger liberté – ontologie – présence – responsabilité – temps – tridimensionnalité valeurs ontologiques.

POSTURE

Étym. : du lat. *positura*, « position, disposition ».

Alors que le mot position renvoie simplement à la manière de se placer, la posture indique une attitude corporelle prise intentionnellement lors de certaines pratiques de *relaxation dynamique*.

Elle implique une décision et une détermination pour trouver et maintenir la juste posture. Le simple fait de prendre telle ou telle posture a des incidences sur la façon d'être de celui qui la prend.

La posture a également une connotation plus large : la manière d'être d'une personne, son positionnement dans la vie, dans l'existence*. En particulier, le sophrologue* se doit d'être authentique, congruent. Il doit avoir développé ses qualités humaines, conquis sa *réalité objective*, afin d'être dans une relation juste (*l'alliance sophronique**) avec les personnes qu'il entraîne.

Corrélat : *authentique, inauthentique – intentionnalité – principe de réalité objective – position – relaxation dynamique de Caycedo.*

POSTURE ISOCAY

Étym. : *posture*, du lat. *positura*, « position, disposition » ; *Isocay**.

Posture tonique, assis sur une chaise, visant à faciliter la pleine conscience aux phénomènes* expérimentés et l'activation des processus sophrologiques, en lien avec la théorie de la *conscience Isocay*. Cette posture a les caractéristiques suivantes, qui restent possibles à adapter : la personne est assise sur une chaise, le dos décollé du dossier, axe vertébral redressé, tête droite, les yeux fermés ; les paumes des mains sont posées sur la partie médiane ou haute des cuisses, les membres inférieurs sont écartés à la largeur des hanches et les pieds sont à plat sur le sol.

Caycedo décrit trois postures Isocay : la *posture « Isocay de distension »* consiste pour l'essentiel en un relâchement du corps, buste penché, dos arrondi confortablement, avant-bras en appui sur les cuisses, mains relâchées devant les genoux (proches de la posture dite « du cocher de fiacre » décrite par Schultz) ; elle peut être maintenue durant quelques

respirations*. La posture « *Isocay de tension* » est une stimulation corporelle en *sophro-respiration synchronique**, préalable à la posture « *Isocay d'intégration* », posture décrite ci-dessus (ou posture *Isocay*). Ces changements de posture permettent aussi de maintenir la vigilance et renforcent la présence du corps* dans la conscience*.

Corrélat : conscience *Isocay* – posture.

POUVOIR DU SOPHROLOGUE

Étym. : **pouvoir**, du lat. populaire *potere*, contraction de *potesse*, « pouvoir être » ; **sophrologue***.

Le sophrologue possède un pouvoir presque immédiat, du fait de sa fonction et de la situation d'attente dans laquelle le sophronisant* se trouve. Le pouvoir du sophrologue est peut-être avant tout celui qu'on lui donne ; les personnes qui consultent, parfois en grande souffrance, peuvent espérer beaucoup du sophrologue et de la sophrologie.

À ce titre, au moment de l'anamnèse* ou des différents *dialogues préet post-sophroniques**, le sophrologue ne peut donner au sophronisant de faux espoirs, concernant d'éventuels résultats obtenus grâce à la sophrologie ; mais il doit rappeler que toute personne doit faire son expérience de cet outil et jugera d'abord par elle-même son évolution personnelle.

Le pouvoir du sophrologue consiste alors à encourager le sophronisant à pratiquer régulièrement ce qu'il lui enseigne et à lui communiquer ses observations. Le sophrologue joue, dans la circonstance, un rôle de médiateur, voire de passeur, le plus neutre possible. Le pouvoir du sophrologue est donc « une capacité à ou de... » plutôt qu'un pouvoir coercitif.

Comme tous les métiers au contact d'autrui (enseignant, psychologue, infirmier, etc.), celui de sophrologue inclut la relation de pouvoir ; il présuppose certains comportements communs : le sophrologue est destiné à prendre sa place, se rendre présent aux yeux du sophronisant suivant une certaine disponibilité, s'inscrire dans une relation d'autorité légitime (et non d'autoritarisme), d'empathie, de mise à distance nécessaire suivant les cas

lorsqu'il gère un groupe ou non, pour que chacun puisse vivre dans les meilleures conditions son expérience et s'acheminer, au moment des différents dialogues, vers sa propre parole.

Le pouvoir du sophrologue est donc constamment inscrit dans un double mouvement adapté : savoir prendre sa place et se mettre en retrait tout en restant présent.

Le pouvoir du sophrologue tient aussi à sa faculté d'accepter les limites de son pouvoir. Il n'est pas rare, après avoir proposé une technique, qu'un sophronisant évoque un moment douloureux de son existence*. Tous les sophrologues, quelle que soit leur spécialité, sont exposés à cette possibilité. La sophrologie est d'abord une technique corporelle et ne peut se substituer à la psychologie clinique, la psychanalyse ou la psychiatrie (voir toutefois « Sophrologie analytique », « Sophrothérapie », « Sophro-thérapie existentielle »). Si ce n'est pas le lieu (un psychologue par exemple peut faire de la *sophrologie pédagogique* dans une école) ou si le sophrologue ne possède aucune formation de cet ordre, il ne doit pas « jouer au psy » : son écoute active d'un vécu douloureux, ponctuée parfois de reformulations, doit conduire si nécessaire vers un « savoir passer la main » en douceur à un spécialiste compétent.

Il est utile que le sophrologue possède un minimum de connaissances en psychopathologie, pour être plus « réceptif » à certaines souffrances : savoir les identifier pour mieux les déléguer.

Corrélat : alliance sophronique – autonomie – contre-transfert – déontologie – écoute active – principe de réalité objective – sophrologie analytique – sophrologue – sophro-thérapie – sophro-thérapie existentielle.

PRATIQUE

Étym. : du gr. *pratteîn*, « agir ».

Le mot pratique revêt plusieurs aspects.

Les sophronisations (ou *techniques spécifiques*) et les *relaxations dynamiques* constituent les pratiques de la sophrologie.

La pratique est également le moment de la séance de sophrologie où le sophronisant* effectue les exercices de sophronisation ou de *relaxation dynamique*, seul lors de son entraînement personnel ou sous la conduite du sophrologue*, lors des rendez-vous. Dans ce moment, la pratique constitue l'expérience de la personne. Lorsque la personne travaille seule, elle peut écrire son expérience (la *phéno-description**) à la suite de la pratique. Lorsque la séance est menée par le sophrologue, la pratique est précédée de l'*étape pré-sophronique** et suivie de l'*étape post-sophronique**.

Enfin, sur un plan philosophique, la sophrologie se veut une pratique, car elle est une action qui vise à la transformation de la personne, grâce à l'entraînement, à la *répétition vivantielle*. Cela implique de la détermination, de la constance et de la patience.

Corrélat : *entraînement sophrologique – relaxations dynamiques de Caycedo – sophronisation – techniques spécifiques.*

PRÉSENCE

Étym. : du lat. *praesens*, « présent ».

Se traduit en sophrologie par un double mouvement circulaire non duel, de présence à soi et de présence au monde, rendu possible par l'entraînement.

La présence à soi n'est pas réductible à la conscience de ses pensées, mais prend en compte l'expérience de son propre corps pour s'incarner dans une unité conscience/corps.

La présence au monde se définit comme conscience de ce que je sens, que je perçois, que je vis, inscription dans une expérience ici et maintenant qui dépend de ma manière de constituer le monde et de mon degré de conscience de ce processus.

Corrélat : « *comme si c'était la première fois* » – *corporalité – corps – corrélation noético-noématique* –

éveil – existence – intentionnalité – Moi phronique – présent – temps.

PRÉSENT

Étym. : du lat. praesens, « présent ».

Pour définir le présent en sophrologie, il est nécessaire d'avoir recours à l'idée de « présent vivant » du fondateur de la phénoménologie, Husserl* (1859–1938).

Le présent vivant n'est pas pour lui réductible à un instant, voire un point : en possédant un statut de premier plan, il est inhérent aux capacités d'attention du sujet* et d'inscription dans son expérience, et il est élargi à deux dimensions : le souvenir immédiat du passé (rétention) et l'anticipation immédiate de l'avenir (protention). La phrase que j'écris ici et maintenant, avec plus ou moins d'attention, dépend de ce que j'ai retenu (l'activité spontanée de ma mémoire) et de ce que j'anticipe (l'activité spontanée de mon imagination*).

Pour définir le présent, Husserl évoque donc un schéma tridimensionnel (passé, présent, futur), ayant retenu l'attention de Caycedo*.

Le présent vivant en sophrologie ne peut se confondre avec une conception du temps objectif mathématiquement mesurable (quantités de temps), puisqu'il ne se réduit pas à un instant ponctuel. Il nous inscrit plutôt dans une conception subjective du temps, une dynamique permanente et organisée du sujet, autour des trois dimensions, passé, présent et avenir.

Il n'existe donc pas un présent mais « mon présent vivant » qualitativement vécu, en fonction de ce que je ressens, je vis, je mémorise et j'imagine, je suis dans une expérience constamment renouvelée et susceptible d'être élargie, par l'*entraînement sophrologique**, aux trois dimensions du temps.

*Corrélat : futurisation – imagination – présence –
présentification – prétérisation – temps –
tridimensionnalité.*

PRÉSENTIFICATION OU PRÉSENTATION (TECHNIQUES DE)

Étym. : du lat. *praesens*, « présent ».

Désigne, en sophrologie, les techniques spécifiques orientées sur le paramètre du présent* (par ex. : concentration sur un stimulus présent, une sensation actuelle). Caycedo* les associe à la *relaxation dynamique du premier degré*.

Corrélat : *relaxation dynamique de Caycedo – techniques spécifiques temps.*

PRÉTÉRISATION (TECHNIQUES DE)

Étym. : du lat. *praterire*, « laisser en arrière, passer ».

Désigne, en sophrologie, les techniques spécifiques orientées sur le paramètre du passé (par ex. : évocation d'un souvenir positif*). Caycedo* les associe à la *relaxation dynamique du troisième degré*. Il s'agit, dans ses techniques, d'enrichir le présent* et/ou préparer un projet, à partir des expériences positives passées.

Corrélat : *relaxation dynamique de Caycedo – sophro-mnésie libre – temps.*

PRÉVENTION

Étym. : du lat. *praevenire*, *prae*, « devant, avant », et *venire*, « venir ».

Ensemble de mesures destinées à prévenir certains risques.

Parce que la sophrologie possède une visée thérapeutique, son action de prévention se manifeste dans de nombreux domaines.

Toutes les techniques de sophrologie, par l'application de ses trois principes fondamentaux (*schéma corporel comme réalité vécue, action positive, réalité objective*) concourent à procurer des sensations* et des sentiments

de bien-être indispensables à la bonne santé. La sophrologie prévient toutes les manifestations de l'excès du stress, car elle est un véritable apprentissage de techniques permettant à l'individu le relâchement des tensions musculaires inutiles, le développement de la confiance en soi*, l'affirmation de la présence* à soi et au monde, la capacité de projection dans une vie enrichie par ses *valeurs existentielles**.

À l'heure où chacun peut mesurer les effets désastreux du mal-être, la sophrologie s'inscrit dans tout plan d'éducation de la santé et de prévention de nombreuses maladies.

Corrélat : *entraînement sophrologique – libération des tensions inutiles – principe d'action positive – principe de réalité objective – principe du schéma corporel comme réalité vécue – santé – stress.*

PRINCIPE D'ACTION POSITIVE

Étym. : **principe**, du lat. *principium*, « commencement » ; **action**, du lat. *agere*, « agir » ; **positive**, du lat. *positivus*, « qui repose sur quelque chose, certain, réel ».

Avec le *principe du schéma corporel comme réalité vécue** et le *principe de réalité objective**, ce principe constitue la base de la sophrologie. Il se formule ainsi : toute action positive dirigée vers un élément de la conscience (corps* ou esprit) se répercute de façon positive sur la conscience tout entière. Chaque fois que nous avons une pensée agréable, elle se répercute de façon positive sur le mental, mais aussi sur le corps. Inversement, toute sensation* ou perception* agréable que nous éprouvons agit positivement sur le corps, et aussi sur le mental.

La sophrologie prend le parti de renforcer tout ce qui va bien chez l'individu*. Il ne s'agit cependant pas de nier le négatif, mais de le mettre entre parenthèses le temps de la pratique. Le sophrologue ne traite pas le symptôme, mais donne au sophronisant* les moyens de renforcer ses structures saines. Il est ainsi un partenaire à part entière dans les équipes médicales et paramédicales.

Corrélat : confiance en soi – conscience – entraînement sophrologique – négatif – positif – prévention – prophylaxie.

PRINCIPE DU SCHÉMA CORPOREL COMME RÉALITÉ VÉCUE

Étym. : **principe**, du lat. *principium*, « commencement » ; **schéma**, du lat. *schema*, « figure de géométrie ou de rhétorique » ; **corporel**, du lat. *corporalis*, « qui a un corps ».

Avec le *principe d'action positive** et le *principe de réalité objective**, le *principe du schéma corporel comme réalité vécue* constitue la base même de la sophrologie.

La notion de *schéma corporel* est complexe, puisqu'elle réunit les dimensions sensorielle, sensitive et physiologique du corps et la représentation que l'on se fait de son corps : l'image de soi (proche *in fine* de l'estime de soi).

À la naissance, le *schéma corporel* n'existe qu'en tant que potentiel. C'est à partir des stimulations corporelles et sensorielles internes et externes qu'il se structure progressivement, jusqu'à la fin de l'adolescence. Cependant, il est en perpétuelle évolution, jusqu'à la fin de la vie, en fonction des apprentissages (par ex. : un geste professionnel) ou des désapprentissage (par ex. : si l'on cesse une activité corporelle). Les objets utilisés régulièrement deviennent, au bout de quelque temps, des prolongements du *schéma corporel* : le stylo, la raquette de tennis, la voiture, etc.

La représentation que l'on a de son corps se structure également à partir de la naissance. Elle dépend de la façon dont nous sommes touchés (corporellement, avec affection ou pas), nommés ou qualifiés (il est important que les mots employés soient « positifs »), aimés.

L'estime de soi se forge en grande partie à partir de cette représentation. Pour faire simple, on se juge « bien » ou pas. Il s'agit donc d'un aspect psycho-affectif.

Caycedo* considère que le *schéma corporel* est à la base même de la conscience*. Aussi, dans le souci d'éviter le clivage habituel entre le corps et l'esprit, il préfère parler de *schéma existentiel* (voir « Principe du schéma existentiel »), pour bien montrer l'importance fondamentale du *schéma corporel* (dans ces deux composantes) pour vivre une vie harmonieuse et équilibrée (« être bien dans sa peau »).

Toutes les techniques de sophrologie commencent par une *lecture du corps**, par des stimulations* dont l'objectif est la prise de conscience des sensations*-perceptions*, afin d'amener le *schéma corporel* à plus de réalité vécue. Cela signifie qu'il s'agit de sentir le corps, non de se le représenter. Grâce à l'entraînement, à la répétition vivantielle, le schéma corporel se structure de façon toujours plus précise, jusqu'à devenir le *Moi corporel**. Tout naturellement, l'image de soi s'améliore en même temps. La *confiance en soi* et l'estime de soi se renforcent.

La *relaxation dynamique du premier degré* est particulièrement indiquée pour « amener le schéma corporel à plus de réalité vécue ».

Corrélat : *confiance en soi – corporalité – corps – entraînement sophrologique – image du corps – principe du schéma existentiel – relaxation dynamique de Caycedo.*

PRINCIPE DU SCHÉMA EXISTENTIEL

Étym. : *principe*, du lat. *principium*, « commencement » ; *schéma*, du lat. *schema*, « figure de géométrie ou de rhétorique » ; *existentiel*, du lat. *ex et sistere*, « se tenir hors de ».

Caycedo* a souhaité sortir de la dualité introduite entre *schéma corporel** et image du corps. Ces deux notions sont intriquées, en interaction et indissociables.

C'est à partir d'une juste connaissance du corps* que l'on développe *confiance en soi* et estime de soi. Autrement dit, que l'on peut vivre pleinement sa vie, son existence*.

Corrélat : confiance en soi – entraînement
sophrologique – vivance.

PRINCIPE DE RÉALITÉ OBJECTIVE

Étym. : **principe**, du lat. *principium*, « commencement »
; **réalité**, du lat. *realitas*, « contrat rendu réel » ;
objective, du lat. *objectum*, « objet ».

Avec le *principe du schéma corporel comme réalité vécue* et le *principe d'action positive**, il constitue le fondement de la sophrologie.

La *réalité objective* n'est probablement pas un but atteignable. Tout au plus peut-on s'en rapprocher. En effet, du fait de notre éducation, de notre histoire, donc de nos représentations, il nous est impossible d'aborder les personnes, les événements, les choses, sans préjugés, sans *a priori*. Il nous est cependant possible de nous améliorer, de les considérer avec plus de réalisme, plus d'objectivité, plus de recul. Cela demande travail et persévérance, mais mène à une vie plus harmonieuse.

Le *principe de réalité objective* concerne en premier lieu le sophrologue*. Il se doit d'être le plus clair possible avec sa propre conscience*, afin d'éviter de mêler sa propre histoire à celle de l'autre, ce qui pourrait avoir pour effet de bloquer l'évolution du sophronisant*. Pour ce faire, outre un travail personnel d'analyse psychologique fortement recommandé, il lui est demandé de s'entraîner régulièrement avec les techniques qu'il enseigne. Il les éprouve ainsi lui-même, en même temps qu'il en tire les bénéfices existentiels.

Un autre aspect de ce principe est que le sophrologue doit respecter scrupuleusement son champ de compétences et ne pas empiéter sur celui des autres professionnels. En cas de difficulté, il doit savoir orienter le sophronisant vers des confrères compétents.

Le *principe de réalité objective* concerne également le sophronisant. Grâce à l'entraînement et à la *répétition vivantielle* (voir « Vivance »), il modifie le regard qu'il porte sur lui-même et sur le monde, il élargit sa vision. Il apprend à mettre la juste distance entre lui et les événements, gagnant ainsi en efficacité et en souplesse.

Corrélat : déontologie – entraînement sophrologique – phénoménologie – pouvoir du sophrologue – principe du schéma corporel comme réalité vécue – transfert – vivance.

PROJECTION SOPHRONIQUE DES CAPACITÉS (PSC) (TECHNIQUE DE)

Étym. : **projection**, du lat. *projectio*, « fait de jeter, avance » ; **sophronique**, « structures harmonieuses de la conscience » ; **capacité**, du lat. *capax*, « qui peut contenir ».

Technique de « futurisation » visant à dynamiser ou renforcer la confiance en une ou plusieurs capacités choisies préalablement, en les évoquant mentalement de manière optimale dans une situation à venir.

Corrélat : capacités de la conscience – futurisation – rétro-vivance phronique des capacités.

PROPHYLAXIE

Étym. : du gr. *prophulassein*, « veiller à la défense de, veiller sur, se prémunir contre ».

Ensemble de moyens et mesures destinés à prévenir, écourter ou éviter un danger quelconque, principalement dans le domaine de la maladie. Par extension, promeut le maintien et la protection de la santé.

La sophrologie, dont le champ d'intervention est médical à l'origine, s'est rapidement intéressée au domaine de la santé. Toutes les techniques sophrologiques visent à créer un état d'harmonie de la conscience*, dont on retrouve les effets bénéfiques dans la vie privée (amélioration des capacités au développement de la personne), professionnelle (gestion des émotions* et des situations de conflit) et sociale (amélioration et maintien d'une communication* équilibrée).

Corrélat : développement personnel – harmonie – prévention – santé.

PROPRIOCEPTION, PROPRIOCEPTIF

Étym. : du lat. *proprius*, « propre ».

Activité de la sensibilité proprioceptive propre aux organes profonds de la vie de relation (os, articulations, muscles, ligaments), par opposition à la sensibilité extéroceptive (tactile par exemple) et à la sensibilité intéroceptive (viscérale).

La sensibilité proprioceptive se nourrit des informations provenant des fuseaux neuromusculaires (qui régulent le tonus musculaire), des organes musculotendineux de Golgi (qui enregistrent la tension musculaire mise en jeu) et des corpuscules de Pacini (sensibles à la pression et à la vibration). Cette sensibilité délivre les informations sur la position relative des différents segments du corps et de leurs déplacements, sur le tonus musculaire, sur la statique et l'équilibration. La sophrologie, par le principe du *schéma corporel comme réalité vécue**, s'appuie complètement sur cette sensibilité au point que la *relaxation dynamique du premier degré* ne fait que l'utiliser pour développer et renforcer la conscience* d'être présent* en tant que corps. Cette technique, faite d'alternances de mouvements, de contractions et de relâchements dans toutes les dimensions de l'espace, génère à chaque instant des sensations* nécessaires à un apprentissage en conscience de la qualité de présence à soi-même puis, par la pratique des autres degrés de *relaxation dynamique*, au monde.

Corrélat : corporalité – corps – présence – relaxation dynamique de Caycedo – schéma corporel – sensation.

PROTECTION SOPHRO-LIMINALE (PSL) (TECHNIQUE DE)

Étym. : **protection**, du lat. *protectio*, « abri, défense » ; **sophro-*** ; **liminale**, du lat. *liminaris*, « qui concerne le seuil ».

Technique de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) ») réalisée en *sophro-respiration synchronique*. Elle consiste, après une *sophronisation* de base*, à répéter plusieurs fois la séquence suivante, tout en observant les effets produits : inspiration ordinaire, courte rétention (une seconde ou deux), expiration consciente associée à une pensée, une sensation* ou, plus souvent, la prononciation mentale d'un mot évocateur et inducteur de relaxation. Cette technique, facile à mettre en place, « protège » aussi le *niveau sophro-liminal**, le renforce de manière positive et peut-être préparatoire à une autre proposition.

Corrélat : *sophro-respiration synchronique*.

PROTECTION SOPHRO-LIMINALE DU SOMMEIL (PSL SOMMEIL) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *protection sophro-liminale** et *sommeil**.

Technique de « futurisation* » utilisée pour l'amélioration de la qualité du sommeil ou en complément d'un traitement des insomnies. Volontiers réalisée après un entraînement de quelques séances à la *sophronisation de base**, la *protection sophro-liminale* et la *sophro-présence relaxante**, cette technique propose notamment d'évoquer une image de soi en train de s'endormir, une « protection » du sommeil associée à la *protection sophro-liminale*, un réveil en ayant mieux dormi et une courte évocation positive de la journée qui suit. Pour être efficace, cette proposition nécessite un entraînement personnel quotidien pendant quelques semaines.

Corrélats : *entraînement sophrologique – protection sophro-liminale – sommeil – sophro-programmation future*.

PROTOCOLE (EN SOPHROLOGIE)

Étym. : du lat. *protocullum*, « minute de contrat, registre de chancellerie, acte original ».

Désigne la forme, l'organisation des différentes étapes, exercices ou stimulations d'une séance donnée, en fonction d'objectifs préalablement déterminés.

Corrélat : *méthodologie.*

PSYCHOMOTRICITÉ

Étym. : du gr. *psukhê*, « âme », et de *motus*, « mû ».

Ensemble des fonctions motrices intégrées dans l'activité psychique au cours de la maturation du système nerveux. Elle est l'éducation du geste au service de la pensée.

Le concept, créé en France par Dupré au début du XX^e siècle pour répondre à des troubles psychomoteurs, s'est étoffé grâce à l'approche phénoménologique, au développement de la psychologie de l'enfant et à celui de la psychanalyse (travaux d'Ajuriaguerra, de Soubiran et de Bergès). La thérapie psychomotrice a pour objet de prévenir ou de traiter l'altération du développement psychomoteur et l'organisation psychomotrice d'un patient à tous les âges de sa vie : retard de développement, troubles de l'attention, dyspraxies, maladresses, instabilités ou inhibitions psychomotrices, troubles de la régulation tonique, etc.

Sa spécificité réside dans l'écoute et l'attention particulières portées aux manifestations psychocorporelles et à leurs significations. Son domaine d'intervention, par la mise en œuvre de l'expérience corporelle, participe à la construction ou à la prévention de l'altération de la vie psychique et relationnelle dans une dimension prophylactique ou thérapeutique.

Les modes d'approche sont multiples : les relaxations*, le jeu, l'expression corporelle et rythmique, les techniques psychomotrices classiques, la graphomotricité. La *relaxation dynamique* présente dans ce panel une approche complémentaire enrichissante.

Dans la définition de l'école française de psychomotricité, nous retrouvons les quatre paramètres de l'organisation psychomotrice. La sophrologie constitue un lien pour la dimension corporelle de la conscience, pour le *schéma corporel* considéré comme la base et la fondation du sujet* :

- l'activité neuromotrice dépend des lois du développement et de la maturation (tonus, équilibres coordination-dissociation, équipement sensoriel et moteur, genèse de la latéralité). La pratique de la *relaxation dynamique* nous ouvre vers l'expérience corporelle en nous centrant sur les sensations*, le *schéma corporel* dans une dimension de structuration, d'élaboration ;
- la dimension tonico-émotionnelle, sensori-motrice et affective, dès les premiers échanges de la vie relationnelle, influence la qualité de la posture, la gestualité intentionnelle et permet la construction du *schéma corporel*. Dans la pratique sophrologique, les différents degrés abordent régulièrement le vécu corporel et la mise en mots du ressenti, du vécu* ;
- la dimension cognitive conduit le sujet* à intégrer et à maîtriser les rapports qu'il entretient avec l'espace, le temps* et son corps. La répétition des stimulations* sophrologiques et l'intégration de l'expérience posent le *principe de réalité objective**, la vivance dans le lien à l'environnement, sa place dans le monde ;
- la dimension de l'identité se construit dans l'interaction du sujet avec son environnement familial et social. En sophrologie, la dimension sophro-thérapeutique ouvre les questions en lien avec l'histoire du sujet.

La sophrologie et la psychomotricité ne se résument pas à des approches de relaxation*, mais ouvrent un espace à vivre, un espace de soin dans une complémentarité enrichissante et créatrice.

Corrélat : *corporalité – corps - kinesthésie – schéma corporel – relaxation dynamique de Caycedo – sensation – système neurovégétatif – vivance.*

R

RÉCUPÉRATION

Étym. : du lat. *recuperare*, « rentrer en possession de (qqch.), regagner, ramener à soi », mot dont l'évolution phonétique a donné le terme « recouvrer ».

Ces éléments étymologiques nous renseignent bien sur une réalité de la pratique sophrologique. Utilisé comme synonyme d'intégration (dans « pause d'intégration »), le terme précise la dynamique à l'œuvre lors des temps de silence où il s'agit véritablement d'accueillir, de recueillir ce qui se présente à la conscience* – sensations*, sentiments*, pensées, impressions*, etc. – et qui appartient en vrai au sujet*.

Le verbe transitif recouvrer s'inscrit dans la même dynamique (« recouvrer une bonne santé »). Cet autre aspect, physiologique, met en évidence les bienfaits de la sophrologie : équilibrer, harmoniser les grandes fonctions de l'organisme par l'amélioration de la respiration*, la capacité à réduire et supprimer les tensions inutiles.

Corrélat : *diaphragme – pause phronique d'intégration – pause phronique de totalisation – relaxation dynamique de Caycedo – silence.*

RÉDUCTION

Étym. : du lat. *reductio*, « action de ramener ».

Il est impossible de comprendre une partie essentielle de la méthodologie* caycédienne et ses implications sans recourir à l'idée de réduction du fondateur de la phénoménologie, Husserl (1859–1938).

Le philosophe allemand décrit la réduction comme une opération de la conscience qui change sa relation au monde et à elle-même. La réduction ne signifie pas une diminution ou une restriction, mais une modification de mon attitude en tant que sujet*, c'est-à-dire un changement dans ma façon

d'appréhender les objets de mon expérience et de me dévoiler à moi-même, sujet de cette expérience.

En substance, il existe pour la phénoménologie de Husserl trois formes de réduction : la réduction psychologique ou conversion réflexive ; la réduction à l'essence ou réduction eidétique ; la neutralisation de la thèse du monde ou réduction phénoménologique transcendantale (*époque transcendantale*).

La sophrologie de Caycedo considère les trois temps de la réduction de Husserl, en prenant de la distance par rapport au dernier.

1. La **réduction psychologique** ou **conversion réflexive** repose d'abord sur l'un des principes méthodologiques fondamentaux de la phénoménologie, le « retour aux choses mêmes ». Le phénoménologue décrit, en le respectant, ce qui apparaît à sa conscience* en tant qu'il apparaît : il s'agit donc de retourner aux choses mêmes, c'est-à-dire aux phénomènes.

Parce que tout se déroule comme si les choses, lorsqu'elles nous apparaissent, nous dissimulaient leur manière d'apparaître, il faut apprendre, en réformant son regard, à les regarder surgir à l'état naissant, à retourner aux sources du phénomène.

Le retour aux choses mêmes nécessite de ne rien présupposer, ne rien induire, rencontrer la chose sans a priori, « *comme si c'était la première fois* », pour la décrire telle qu'elle est dans son mode d'apparition originale.

La réduction psychologique ou conversion réflexive consiste alors à « mettre entre parenthèses » ce que je crois connaître d'un objet, pour essayer de faire surgir l'acte de conscience qui le vise (elle constitue une première ouverture vers l'acte de visée de ma conscience, une amorce qui trouvera son achèvement dans la réduction phénoménologique transcendantale).

Il s'agit donc de se libérer de l'objet en faisant ressortir une nouvelle dimension qui me permet de le regarder différemment : je ne nie pas mon précédent regard ; mais en modifiant ma disposition à regarder, les objets sont susceptibles de s'offrir à moi sous d'autres angles.

Néanmoins, la fragilité de cette conversion du regard tient au fait que ma conscience, à cause de son mode d'être immédiat et naturel au monde, sera une nouvelle fois absorbée par l'objet qu'elle appréhende et s'oubliera en lui (voir « Intentionnalité »). Comment maintenir un regard totalement ouvert, libre, alors que ma façon naturelle d'être au monde risque de m'enfermer à nouveau ?

La méthodologie caycédienne trouve en partie ses origines dans les fondements de la phénoménologie de Husserl. Caycedo retient de cette première conversion le fait de revenir à la chose même, revenir par sa conscience à son propre corps (même si le corps n'est bien entendu pas réductible à une chose). Il s'agit de mettre entre parenthèses ce que je pense savoir de lui, quelle que soit ma formation initiale (médecin, kinésithérapeute, sportif, etc.), suspendre le plus possible mon jugement, pour devenir observateur de ce qui se passe pendant et après l'*entraînement sophrologique**.

Les phéno-descriptions* confirment, par un souci de neutralité, cette référence explicite à Husserl : toujours observer ce qui se passe, décrire le phénomène à l'état naissant en induisant le moins possible, autant du côté du sophrologue* qui anime la séance, que du sophronisant* inscrit dans une expérience renouvelée de lui-même.

Les quatre premiers degrés de la *relaxation dynamique dits entraînement phronique réductif*, constituant le cycle fondamental, déterminent ce que Caycedo nomme l'étape réductive ou fondamentale en sophrologie. Elle s'articule principalement autour de la description du phénomène vécu, de la consolidation de l'unité conscience/corps, de l'apprentissage de la vivance*, de la prise de conscience de la portée existentielle de l'*entraînement sophrologique**, en bref de la découverte et conquête de la *région phronique*.

2. La **réduction à l'essence** ou réduction eidétique (du gr. *eidōs*, qui signifie à la fois « essence », « idée » et « vision ») est l'opération méthodique par laquelle le phénoménologue réduit les éléments psychiques ou empiriques du donné immédiat (les faits), pour ne conserver du phénomène que sa pure essence universelle. Je perçois un arbre en fleurs par ma fenêtre. Cet arbre est pour moi bien réel. Je peux faire varier par l'imagination son aspect ; il peut être un cerisier, un pommier ou un autre arbre avec des fleurs rouges ou blanches... Derrière

l'image de cet arbre précis se dégage une essence : même s'il existe différentes espèces d'arbre, il est possible de ne conserver de mon expérience d'un cerisier en fleurs qu'une essence, qu'une idée pure de l'arbre.

En s'intéressant à toutes les variations qu'un objet lui offre, le phénoménologue dégage les possibilités concrètes de l'invariant, l'essence idéale invariable de l'objet, son *eidōs* : la variation eidétique, au cœur même de la réduction eidétique, cherche à mettre en pleine lumière, au moyen de l'imagination du phénoménologue, les propriétés constitutives de la chose visée. L'intuition des essences ou intuition eidétique permet, grâce à l'ouverture du champ de conscience du phénoménologue, de discerner originairement dans une idée toutes celles qu'elle contient ; elle est le moyen de se rendre présent la chose dans sa plénitude.

Le monde s'offre d'abord comme un monde factuel (par ex. : l'arbre en fleurs que je perçois par ma fenêtre). Pour saisir les essences, il faut plus ouvrir son champ de conscience et passer derrière ce qui absorbe naturellement notre regard : il faut passer derrière les faits.

Dans cet esprit, la réduction eidétique est une opération méthodique positive : elle nous fait prendre du recul par rapport à notre expérience spatiotemporelle ; elle complète, grâce à l'imagination, l'effort du phénoménologue pour faciliter son ouverture à l'essence d'une chose en écartant ses contenus factuels, contingents.

Cette seconde réduction montre à Caycedo qu'un phénomène est en même temps pluridimensionnel et universel. Pour accéder à l'essence d'une chose, le phénoménologue dégage des couches de sens auxquelles il n'avait pas immédiatement accès. La démarche d'un sophronisant est similaire dans cette expérience conscience/corps : l'expérience renouvelée de soi pendant chaque séance ouvre, au sophronisant, de nouvelles perspectives qui étaient déjà là, mais dont il n'avait pas obligatoirement conscience.

Le cycle radical (de la sixième à la huitième relaxation dynamique) a été inspiré par la réduction eidétique de Husserl. Je n'aborde pas le phénomène vécu par un discours théorique sur le corps qui, dans le fond, empêcherait de vivre l'expérience ; mais je m'inscris intuitivement dans

une expérience dont les différents aspects se dévoilent progressivement, en faisant varier ma perception grâce aux multiples techniques sophrologiques.

Pour Husserl, la réduction eidétique éclaire le mode d'apparition « originaire » des choses : elle s'intéresse à la donnée pure de la chose dans son apparition « en personne ». Lorsque le phénoménologue veut décrire la chose visée, il doit sans cesse rendre limpide les actes de visée de la conscience (voir « Corrélation noético-noématique »).

Il s'agit donc de faire apparaître la structure complexe de l'activité intentionnelle de la conscience. Mais elle nous échappe, puisque la conscience est naturellement absorbée par ce qu'elle donne à voir : l'essence même de la pensée est de porter sur autre chose qu'elle-même. Comment faire alors apparaître en toute transparence l'intimité de la vie intentionnelle ?

3. La **réduction phénoménologique transcendantale** ou *époque transcendantale* est une « mise entre parenthèses » du monde objectif, une suspension de notre relation immédiate et naïve avec les choses et les autres, pour que le sujet se saisisse comme moi pur.

Par la réduction eidétique, nous passons méthodiquement d'un monde factuel à un monde des essences conditionnant les faits. La réduction phénoménologique transcendantale sépare les faits des essences, met le monde entre parenthèses et dévoile la nécessité du sujet. Elle ouvre complètement notre regard sur l'intimité de la vie intentionnelle, sur le fondement qui détermine ma vision du monde.

La réduction phénoménologique transcendantale achève donc la réduction psychologique et eidétique, en favorisant ce retour constant au moi pur. Par elle, le sujet conserve une distance nécessaire et suffisante par rapport au monde auquel il est indissolublement lié, pour mieux comprendre le sens qu'il lui donne.

Il naît alors un penseur qui s'étonne, qui s'émerveille en permanence, qui regarde toujours le monde « *comme si c'était la première fois* », en quête de nouvelles perspectives pour se remplir circulairement de perceptions inattendues.

La réduction phénoménologique transcendantale ouvre encore plus notre champ de conscience : elle est une mise en mouvement qui nous conduit

de l'expérience immédiate jusqu'à ce qu'elle implique. Elle nous achemine progressivement vers l'arrière-fond capable de nous faire comprendre la signification de notre relation au monde. Elle fait sortir la conscience de l'ombre pour nous offrir le sens du monde

Cet arrière-fond, Husserl le nomme *ego* pur, « je » transcendantal ou subjectivité transcendantale. Le « je » psychologique se donne immédiatement lorsque nous sommes en relation avec le monde (je suis absorbé par lui et je fais des retours immédiats sur moi-même). Le « je » pur, transcendantal ou originaire se dévoile uniquement par la réduction phénoménologique transcendantale.

Cette longue et patiente démarche méditative, qui rappelle sous certains aspects les enseignements du bouddha Sakyamouni, transforme le sujet en spectateur désintéressé, détaché, en retrait du spectacle du monde et cependant conscient de sa présence au monde, totalement ouvert et réceptif.

Caycedo ne fonde pas le troisième cycle, dit *cycle existentiel* (de la neuvième à la douzième *relaxation dynamique*), à partir de la réduction phénoménologique transcendantale de Husserl, qu'il juge trop hypothétique.

Heidegger (1889–1976), disciple à l'origine du fondateur de la phénoménologie, inspirateur de la *Daseinsanalyse* (Analyse existentielle) de Binswanger* (1881–1966), inscrit Caycedo dans une nouvelle manière de concevoir l'existence, qui donnera toute sa dimension à la question de la *conquête de l'existence sophronique, propre au cycle existentiel*.

Corrélat : « comme si c'était la première fois » –
corrélations noético noématique – cycle existentiel –
cycle fondamental – cycle radical – étape réductive ou
fondamentale – existence – Heidegger – Husserl –
induire – intentionnalité – phénomène –
phénoménologie – région phronique relaxation
dynamique de Caycedo.

RÉGION PHRONIQUE

Étym. : *région*, du lat. *regio*, « contrée » ; *phronique*, terme inventé par Caycedo, « structure de la conscience ».

Lieu du Moi phronique, lui-même issu de la rencontre entre le Moi corporel et le Moi présentiel. C'est en fait notre monde intérieur, vécu pleinement, consciemment, de façon harmonieuse et dans toutes ses dimensions.

Toutes les techniques de *relaxation dynamique*, ainsi que la sophrotridimensionnalité spatiale, visent à renforcer la région phronique.

Corrélat : conscience – harmonie – Moi corporel – Moi phronique – Moi présentiel – relaxation dynamique de Caycedo – sophro–tridimensionnalité spatiale.

RELATION

Étym. : du lat. *relatio*, « récit, narration ».

La première relation à établir et à rendre harmonieuse en sophrologie est naturellement celle de la conscience* et du corps*. Re-concilier deux univers qui ne se sont que trop rencontrés au travers de sensations douloureuses. Il faut, exercice délicat, à la fois leur faire acquérir leur *moitié* (*Moi corporel/Moi présentiel*) et en même temps les unir.

Cet « advenir » se conquiert d'abord les yeux fermés. Passer du dehors au dedans, appréhender le rendez-vous et apprivoiser la rencontre. Même si ces deux entités – esprit-corps* – se connaissent depuis presque toujours, la *relation* doit s'actualiser au fur et à mesure des pratiques*.

Cette « *métanoïa* », ce « retournement », ni rationnel, ni intellectuel ouvre une dimension dépassant de très loin le « petit-je ». C'est un dévoilement qui invite à une « ascension vers les profondeurs ».

Cette démarche vers l'essentiel doit aussi trouver son écho dans l'existentiel. Dans la lente réouverture des yeux, le regard garde (re-garder) la mémoire « expérientielle » du dedans, pour concéder une relation intentionnelle neuve, ni vierge, ni connue, vers le dehors.

L'ajustement de la relation à soi à la relation aux autres est délicat. La fréquence des profondeurs ne correspond pas forcément à la même fréquence dans l'altérité. La première doit tendre vers la seconde avec, comme esquisse, l'inconditionnalité de la reconnaissance des différences. Cette plongée en soi peut conduire vers une relation plus authentique à autrui.

Cette relation est emprunte de modération, de tempérance (*sôphrosunê*) et d'humilité.

Corrélat : alliance sophronique – authentique, inauthentique communication – écoute participative – intersubjectivité – pouvoir du sophrologue – Soi.

RELAXATION

Étym. : du lat. *relaxare*, « relâcher, pardonner ».

Employée le plus souvent dans le sens de détente, relâchement. Il existe de nombreuses techniques. Citons, par exemple, la *relaxation progressive et différentielle* de Jacobson*, la relaxation d'Ajuriaguerra ou le *training autogène** de Schultz adapté. Ils ont pour but de libérer l'individu des tensions musculaires, avec pour effet une certaine détente mentale. La plupart de ces techniques s'effectuent en position* allongée, parfois en position assise « relax ». Très souvent, les personnes qui pratiquent ces méthodes s'endorment, tant leur détente est profonde.

Les effets de la relaxation sont très positifs sur le plan organique et psychologique.

N.B. : les effets de la sophrologie peuvent être identiques, mais son but n'est pas la détente ou le relâchement en soi, même si cela advient tout naturellement. La présence* à soi, l'harmonie* entre le corps* et l'esprit, le dévoilement de la conscience*, l'éveil* et la conquête de la dimension existentielle figurent parmi les objectifs de la sophrologie. C'est pour ces raisons, entre autres, qu'elle se pratique debout ou assis, le plus souvent dans des postures* toniques.

Corrélat : détente – niveau sophro-liminal – relaxation dynamique de Caycedo– sophronisation.

RELAXATION DYNAMIQUE DE CAYCEDO (RD OU RDC)

Étym. : *relaxation** ; *dynamique*, du gr. *dunamis*, « force » ; *Caycedo**.

Les méthodes clés de la sophrologie, créées par Caycedo, sont désormais constituées de douze degrés de *relaxation dynamique* (RD), appréhendés progressivement au cours de trois cycles de quatre degrés. L'entraînement personnel aux RD constitue le fondement de la formation des sophrologues* et leur donne une méthode, à pratiquer de manière autonome, pour leur « entraînement existentiel » et pour leur permettre de « découvrir et conquérir » leur propre conscience*. Ce sont des méthodes codifiées, constituées d'un enchaînement précis d'activations (stimulations* corporelles et/ou mentales), ponctuées de *pauses phroniques d'intégration**, avant une *pause phronique de totalisation** en fin de pratique*. Chaque RD est réalisée volontiers en groupe, debout ou assis sur une chaise, en pleine lumière, sans musique douce ou autre artifice éloignant l'expérience du quotidien. Certaines RD présentent des marches méditatives. La pratique d'une RD complète dure au moins 45 minutes (sans compter les *étapes pré- et post-sophroniques**) au cours desquelles chaque participant reste libre d'adapter les propositions. Elle peut être abrégée, notamment pour être réalisée seul. Dans les lignes suivantes, nous donnons quelques commentaires au sujet des différentes RD.

À son retour d'Orient (voir « Historique de la sophrologie »), Caycedo crée les trois premiers degrés de la RD à partir de certaines techniques orientales en les rendant plus accessibles à la culture occidentale et en abandonnant l'aspect philosophique ou religieux initial.

- Le **premier degré**, appelé par Caycedo « Vivance* phronique* du corps* » ou « RDC concentrative », s'inspire initialement du yoga* indien et de la méditation *Dyâna*. Il initie, après une phase préparatoire, le « cycle fondamental ». La RDC I permet l'apprentissage d'une forme de concentration* et vise une perception* nouvelle et unifiée du corps vivant qui devient progressivement corporalité*, puis Moi corporel*. Ce

degré, dont les stimulations sont réalisées debout, est associé aux *techniques spécifiques* de présentation. Il est le point de départ fondamental de toute la méthode proposée par Caycedo et doit être pratiqué quotidiennement – de manière adaptée et personnelle – pendant trois mois, avant d'aborder, éventuellement, le degré suivant.

- Le **deuxième degré**, nommé « Vivance phronique de l'esprit » ou encore « RDC contemplative », s'inspire, à l'origine et selon Caycedo, du *Dummo*, technique pratiquée par des moines tibétains. Il permet l'apprentissage de la contemplation* « externe » (comme constat passif d'une présence*) et « interne » (constat des sentiments* associés). Cette RD, réalisée essentiellement dans une posture* tonique assise, permet la découverte d'une nouvelle conscience de soi dans le monde tout en valorisant notre image de nous-mêmes, de constater que « le corps est limité, la conscience est illimitée ». Elle permet, de plus, de faire la distinction entre les sensations extéroceptives et les phénomènes* de perception. Une nouvelle appréhension de nos structures mentales y dévoile ainsi notre *Moi présentiel**. Cette RD permet aussi de dynamiser notre capacité d'espoir et de passer de souhaits égocentriques à un souhait universel, valorisant notre humanité par notre capacité à être affecté. Elle est associée aux techniques spécifiques de futurisation*.

- Le **troisième degré**, « Vivance phronique de la rencontre du corps et de l'esprit » ou « RDC réflexive », s'inspire au départ de la méditation zen* japonaise. À partir d'une posture active ou « anatomique » dite du troisième degré – posture fondamentale utilisée désormais dans toutes les RD suivantes – et d'une marche méditative inspirée de la marche *kin-hin* du zen, cette RD permet d'expérimenter le fait que notre corps et notre esprit, devenus *Moi corporel** et *Moi présentiel** au cours des deux degrés précédents, ne sont que les deux pôles d'une entité insécable nommée *Moi phronique** réductif : dans la pleine conscience de l'instant, dégagé des contingences passées et d'un futur hypothétique, peut apparaître une nouvelle forme d'existence*, expression de notre liberté*. Caycedo associe ce degré aux techniques spécifiques de prétérisation*.

- Le **quatrième degré**, désigné comme « Vivance de la totalité* » ou « Vivance phronique des valeurs fondamentales de l'être et constitution de la région phronique », est apparu plus tard (il est présenté la première fois en 1985 à Paris). Par sa répétition, il vise à « conquérir » la *région*

*phronique**, découverte lors des degrés précédents, et s'articule essentiellement autour des *valeurs existentielles** évoquées dans une posture d'ouverture et d'accueil, bras ouverts, en position debout. La RDC IV permet une projection à notre existence* d'un regard neuf, « *comme si c'était la première fois** », particulièrement expérimentée lors d'une marche méditative volontiers faite à l'extérieur : regard neuf sur nous-mêmes (facilité les yeux fermés), sur les choses et les autres êtres (les yeux ouverts), relié à la ou aux valeurs choisies. Elle est associée aux *techniques de totalisation*.

- Avec le **cinquième degré**, ou « Vivance du son et de la conscience phronique radicale », qui devient plus tard la « Découverte vivantielle de la conscience phronique radicale dans toutes les cellules de la corporalité », démarre, quelques années plus tard, le « *cycle radical* ». Ce second cycle nous invite à nous approcher des « racines », ou origines de nos structures (physiques, mentales) découvertes lors du cycle précédent et à vivre la présence de l'énergie* dans la conscience. La RDC V initie l'utilisation d'activations ou stimulations sonores (séries de syllabes appelées phonèmes par Caycedo) dans les cinq systèmes puis la globalité du corps, en lieu et place des mouvements corporels utilisés dans les degrés précédents. La voix* présente, entre autres intérêts, le fait d'avoir une base physique, corporelle (voir « *Moi corporel* »), un impact psychologique, émotionnel (voir « *Moi présentiel* »), avec une action vers l'extérieur en nous reliant à notre « être-au-monde » et à notre existence*. Caycedo parle de constitution du Moi sonore avec ces particularités. C'est avec ce degré qu'apparaît de manière explicite la notion d'énergie (ce degré a été un moment nommé « Vivance phronique du son et de l'énergie de la conscience sophronique »), qu'est utilisé pour la première fois le terme de « systèmes » corporels devenus plus tard « *systèmes Isocay** ». C'est à partir de ce cycle que sont désormais proposées les « *questions radicales* » qui peuvent être approchées des *koans japonais*, forme de questions présentes dans la première RDC III avant d'être modifiée vers 1993.

- Le **sixième degré** est désigné initialement comme la « Vivance phronique de l'interaction des systèmes de la conscience sophronique » puis, « Vivance de l'âme phronique radicale et de l'interaction des systèmes », avant de devenir (en 2007) la « Découverte vivantielle de

l'âme phronique radicale de toutes les cellules de la corporalité ». Le terme, d'âme, très connoté, désigne ici « la force responsable de l'intégration de la conscience même » (Caycedo). Il s'agit, pour cette RDC VI, d'une nouvelle forme de contemplation d'une force spécifique, substrat de notre propre conscience. Cette fois, l'activation est réalisée avec des « sons non audibles » que Caycedo désigne par le néologisme « phronèmes » : ce sont des séries de cinq syllabes prononcées mentalement, orientées successivement vers les cinq systèmes corporels puis la globalité du corps. Phonèmes (cf. RDC V) et phronèmes seront désormais utilisés dans toutes les RD suivantes.

- Le **septième degré** est d'abord appelé « Vivance du corps phronique radical et de la dimension omicron de l'être » avant d'être la « Découverte vivantielle du corps phronique radical de la phylogenèse de la conscience *sapiens sapiens* dans toutes les cellules de la corporalité ». Dans une certaine continuité de la RDC I, cette pratique aborde les origines profondes ou racines de notre biologie (phylogenèse*), de notre énergie. Le *Moi corporel* dévoilé lors du premier degré se révèle ainsi progressivement en ce que Caycedo désigne par *Moi omicron*.

- Le **huitième degré** est la « Vivance phronique de la dimension epsilon de la conscience sophronique » ou (en 2007) « Découverte de l'esprit phronique radical et l'ontogenèse de la conscience *sapiens sapiens* dans toutes les cellules de la corporalité ». On y trouve d'abord un complément de la RDC précédente, avec un travail sur les origines de notre génétique (et ontogenèse*). Elle est aussi liée à la *vivance de l'esprit* (deuxième degré) en recherchant cette fois les racines de notre *Moi présentiel* qui dévoile une nouvelle dimension appelée *Moi epsilon*, liée à une énergie spécifique (*énergie epsilon**) et à notre capacité de projection ou futurisation*. Elle devient la base du principe du « schéma existentiel comme réalité à vivre ». Cette pratique est la dernière du *cycle radical*.

- Avec le **neuvième degré** de la RDC débute le « *cycle existentiel* », étape de transformation et aboutissement de la méthode. Dans la continuité de celle du quatrième degré, une marche est proposée dans chaque étape ou RD de ce cycle. Elle peut durer jusqu'à environ 20 minutes à chaque fois et est réalisée de manière autonome. Elle signe une mise en acte, une avancée dans une nouvelle existence. Ce cycle, ou « *entraînement phronique existentiel* », propose à chacun la découverte

puis conquête de ses propres valeurs existentielles et de son « *Moi sophronique existentiel* » : il s'agit de vivre en conscience sophronique* au quotidien, dans un sentiment radical et profond d'une nouvelle façon d'être à soi et au monde, affirmé dans nos *valeurs existentielles*. La RDC IX est la « Marche de la liberté phronique existentielle ». Elle y invite les sophronisants* à percevoir la « capacité de libre choix des objets et des êtres » et d'eux-mêmes. La liberté* est la première valeur proposée par Caycedo.

- Le **dixième degré** est celui de la « Marche phronique de la tridimensionnalité* des objets (et constitution de la *région sophronique*) ». Il s'agit d'abord de voir la lumière du jour, symbole de notre existence, « *comme si c'était la première fois* », puis de percevoir, lors de la marche et en dehors de toute rationalisation, les valeurs passées, présentes et futures des « objets », dépassant la simple fonction utilitaire de l'objet visé.

- Le **onzième degré**, ou « Marche phronique de la responsabilité* et de la tridimensionnalité des êtres », est dans le prolongement du précédent, dont il suit le protocole. Mais le sophronisant est cette fois invité à une perception intuitive des valeurs passées, présentes et futures des autres êtres, de ses *alter-ego*, ce qui peut lui permettre de prendre conscience de sa responsabilité* vis-à-vis des autres et de lui-même.

- Le **douzième degré** est, en 2007, la « Marche phronique de la dignité*, de la grandeur de l'existence de l'être et de la nouvelle quotidienneté ». Elle totalise l'ensemble du troisième et dernier cycle, ce qui peut être schématisé par la formule proposée par Caycedo : « liberté + tridimensionnalité (la rencontre existentielle avec autrui) + responsabilité = dignité* ».

Corrélat : *caverne de Platon (allégorie de) – cycle existentiel – cycle fondamental – cycle radical – entraînement sophrologique – historique de la sophrologie – réduction.*

RESPIRATION

Étym. : du lat. *respiratio*, « action de respirer ».

Fonction vitale à considérer sur trois plans : physiologique, biophysique et existentiel. En pratique sophro-phénoménologique, la respiration est essentielle, aussi bien dans la prise de conscience que dans la maîtrise du souffle, permettant d'atteindre des plans supérieurs de conscience*. En physiologie humaine, la respiration se déroule sur la base de cycles respiratoires. Un mouvement, un cycle inspiration-expiration, se déploie en moyenne sur quatre secondes chez l'adolescent et l'adulte. Ces quatre secondes de vie, rendues conscientes par l'*entraînement sophrologique**, peuvent devenir d'une rare intensité. Le rythme est de douze à vingt cycles par minute ; il se module pendant les pratiques sophrologiques. Le rythme vital réalise la « ventilation aérienne » dans l'appareil respiratoire, ce qui permet la respiration cellulaire.

Nos cellules respirent. La cellule dispose de structures préposées à la respiration : la membrane et la mitochondrie. Les échanges *in-out* se réalisent dans la membrane cellulaire (la « peau » de la cellule en quelque sorte) et la mitochondrie (sorte de « poumon » de la cellule). La respiration cellulaire se fait par la ventilation pulmonaire et la circulation sanguine, notamment par l'apport à la cellule de l'oxygène de l'air, le « dioxygène ». L'appareil respiratoire est à la base de la vie cellulaire avec l'appareil digestif, qui traite le « bol alimentaire » énergétique, et l'appareil métabolique, qui construit au-delà du bol alimentaire. La circulation sanguine permet la circulation de tous les éléments énergétiques.

Cet ensemble est sous le contrôle du cerveau, des structures cérébronerveuses, des neurotransmetteurs*, etc. Les appareils respiratoire et circulatoire sont des structures sophistiquées chez l'homme, permettant une optimisation de la respiration cellulaire.

Au niveau des alvéoles du poumon, nous disposons d'un grand échangeur biomécanique, appelé membrane alvéolocapillaire, structure vitale fondamentale, permettant les échanges entre l'air extérieur et le sang. Pour faire fonctionner ce système, nous avons un moteur, les muscles respiratoires, dont le diaphragme est un élément essentiel, animant le « soufflet » entrée/sortie de l'air pour l'échangeur des alvéoles. Le soufflet se compose de la cage thoracique, des plèvres et poumons, du système des voies aériennes et notamment des conduits bronchiques, « tuyaux » particulièrement vivants.

Sur le plan biophysique, la respiration cellulaire crée de l'énergie*, en utilisant du glucose et en le dégradant grâce au dioxygène (O₂), couramment appelé « oxygène ». Les échanges gazeux sont faits d'absorption de dioxygène (O₂), soit l'oxygène de l'élément « air », et de rejet du déchet, sous forme de dioxyde de carbone (CO₂), appelé couramment « gaz carbonique ». Ainsi les échanges gazeux, au niveau de la respiration cellulaire, fournissent le dioxygène à la cellule et la débarrassent du dioxyde de carbone produit.

La respiration constitue une chaîne de réactions d'oxydoréduction, dans laquelle l'accepteur final d'électrons est une substance minérale. Ainsi l'énergie fait à chaque instant émergence dans la forme de la matière. L'énergie sous forme d'électrons est placée dans la forme, la structure minérale, qui est alors maintenue bien « vivante ». Ainsi un niveau énergétique est fixé dans les structures de l'être humain.

Lors des pratiques sophrologiques, le niveau énergétique optimal peut être atteint. De nombreuses stimulations* mettent en jeu la respiration et le diaphragme. Outre l'intérêt physiologique évident d'une optimisation des échanges respiratoires, elles favorisent la prise de conscience d'une dimension vitale essentielle de l'être humain, le souffle (*pneuma*), au-delà du physique, débouchant sur un plan existentiel. L'inspiration favorise la prise de conscience de la forme et de l'ouverture vers la forme, elle est dynamisante. L'expiration rend conscients nos centrages énergétiques, elle est plutôt relaxante. L'apnée, point d'arrêt dynamique par rupture intentionnelle du rythme vital, oriente mieux le sujet* sur sa respiration et son souffle vital au centre de son être*. D'où l'intérêt de la *sophro-respiration synchronique*, mise en pratique dans de nombreuses stimulations des *relaxations dynamiques*.

Corrélat : *appareil respiratoire – diaphragme – IRTER
– pneumologie – relaxation dynamique de Caycedo –
sophro – respiration synchronique.*

RESPIRATION SYNCHRONIQUE

Voir « Sophro-respiration synchronique ».

RESPONSABILITÉ

Étym. : du lat. *respondere*, de *re*, « en retour », et *spondere*, « s'engager », dans le sens de « s'engager en retour », de « répondre » ; l'expression « répondre de ses actes » indique que je m'en reconnais l'auteur et que je les assume en totalité.

Selon Caycedo*, troisième valeur dite *essentielle*, parmi la liberté, la tridimensionnalité et la dignité.

Terme utilisé en général sur un plan moral, juridique ou pénal. Capacité d'un sujet appelé à répondre de ses actes.

La responsabilité suppose la liberté : un homme responsable doit être en mesure d'assumer l'ensemble de ses actes ; la responsabilité consiste à devoir en répondre, à les reconnaître comme siens, en assumer les conséquences, compte tenu de la liberté qu'ils expriment.

La responsabilité ne se résume pas à soi-même ; elle est aussi, par extension, pour autrui (un conducteur a, par exemple, la responsabilité des personnes qu'il transporte).

Pour Caycedo, elle conduit l'être à accomplir un devoir ou à s'engager librement. La liberté, mécanisme de défense de l'intégrité du *Moi phronique* radical*, constitue une condition nécessaire de la responsabilité : pas de responsabilité sans liberté.

Cette expérience ne se limite pas à soi : la création d'une *région sophronique* (conscience extérieure du monde plus large) peut produire la réflexion que nous sommes, autrui et moi-même, deux sujets bien distincts ; que nous possédons chacun nos valeurs ; que nous pouvons librement les partager ou non, conduits par un sentiment authentique de responsabilité et de respect mutuels.

D'un point de vue technique, la notion de responsabilité s'impose, dans la *relaxation dynamique du onzième degré*, sous le titre : « Marche phronique de la responsabilité et de la tridimensionnalité des êtres ».

Corrélat : *authentique, inauthentique – cycle existentiel – dignité existence – intersubjectivité – liberté – relaxation dynamique de Caycedo tridimensionnalité.*

RESSENTI

Étym. : du lat. *sentire*, « sentir », et *re*, « qui évoque le renforcement, l'achèvement ».

Ce mot est proche des mots « sentiment », « impression », « perception ». Cependant, la dimension affective, subjective, y est plus grande.

Pourtant, le sophrologue* emploie plus volontiers ce mot plutôt que les termes « sentiment » ou « impression ». Cela s'explique par le fait qu'étymologiquement, « ressenti » renvoie à une sensation renforcée. On peut aussi envisager que le sophronisant expérimente une part de subjectivité plus importante.

Corrélat : *émotion – impression – perception – sensation – sentiment.*

RÉTRO-VIVANCE PHRONIQUE DES CAPACITÉS (RVC) (TECHNIQUE DE)

Étym. : **rétro**, du lat. *retro*, « derrière, en arrière » ; **vivance*** ; **phronique*** ; **capacité**, du lat. *capax*, « qui peut contenir ».

Technique de « prétérisation » consistant à évoquer mentalement un souvenir positif* avec la mise en œuvre optimale, le sentiment de réussite, d'une ou plusieurs capacités choisies préalablement. Cette technique est souvent associée à la *projection sophronique des capacités* dans une même séance.

Corrélat : *capacités de la conscience – prétérisation – projection sophronique des capacités.*

RÊVE ÉVEILLÉ

Étym. : du gallo-roman *esvo*, « vagabond », et du lat. *vigil*, « attentif ».

Le rêve est une activité psychique, faite d'images, mais aussi de sensations* et d'émotions*. On distingue les rêves qui se déroulent durant le sommeil (en particulier dans la phase paradoxale) et que nous ne pouvons pas contrôler, et les rêves éveillés qui présentent plusieurs formes. Un rêve éveillé peut s'apparenter à la rêverie : le sujet* ne dort pas, mais il laisse vagabonder ses pensées auxquelles peuvent s'associer des images. Mais le rêve éveillé peut aussi avoir un objectif thérapeutique. Il est alors orienté, dirigé, soit par la personne seule (rêve éveillé libre), soit avec l'aide d'un thérapeute, spécialisé dans le rêve éveillé dirigé (technique mise au point dans les années 1930 par Desoille). Dans ce cas, le sujet est invité à voir des paysages, des objets ou des personnes. Tous les détails sont importants. Il lui est également demandé de vivre tous les sentiments* et émotions qui se présentent. Le sujet verbalise son rêve, soit en même temps qu'il se déroule, soit à l'issue du rêve. Le thérapeute oriente plus ou moins le rêve, propose plus ou moins de détails. Il aide ensuite le sujet à interpréter le rêve, à donner du sens à ce qui a été vécu.

Le rêve éveillé dirigé possède les mêmes vertus que le rêve nocturne et permet au sujet un accès à son inconscient.

En sophrologie, l'imaginaire du sophronisant* est sollicité dans de nombreuses *techniques spécifiques* : la *sophro-présence relaxante**, les différentes futurisations* ou les sophro-mnésies*. En ce sens, les sophronisations* semblent s'apparenter au rêve éveillé libre. Mais le projet n'est pas le même, et il n'y a aucune interprétation de ce qui a été vécu.

Le travail du rêve éveillé se fait sur les *contenus* de la *conscience* (individuels), alors qu'en sophrologie, l'objectif est de renforcer les *capacités* de la *conscience** (universelles).

Corrélat : *contenus de la conscience – sommeil – sophro-thérapie – techniques spécifiques.*

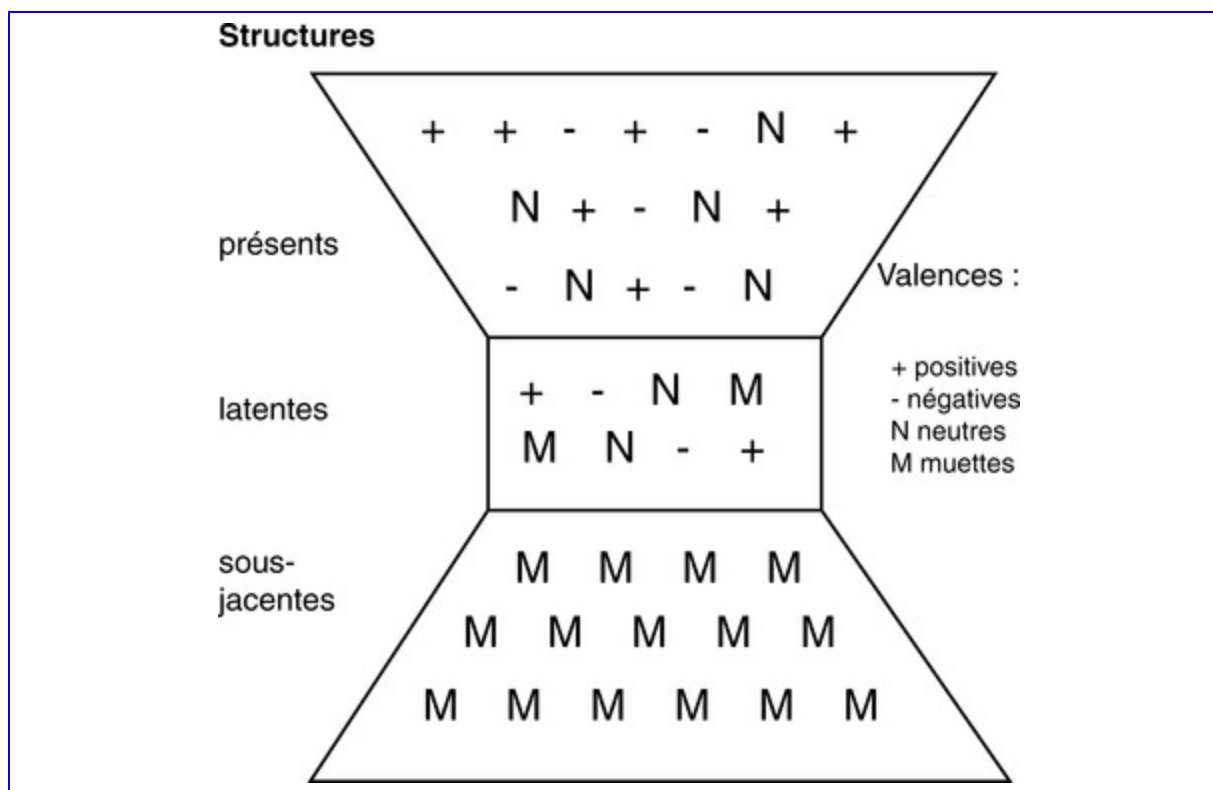
S

SABLIER

Étym. : dér. de sable, du lat. *sabulum* « sable ».

Schéma proposé par Caycedo* pour représenter les structures de la conscience et les valences phroniques.

Corrélat : structures de la conscience – valences phroniques.



SANTÉ

Étym. : du lat. *sanus*, « sain ».

Dans son préambule de la déclaration de 1946, l'Organisation mondiale de la santé* la définit comme « un état de complet bien-être physique, mental

et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». La santé implique donc la satisfaction de tous les besoins fondamentaux de l'individu, depuis sa conception jusqu'à sa mort, et dans tous les domaines : corporels, alimentaires, sanitaires, hygiéniques, psychologiques, affectifs, spirituels, professionnels, sociaux et culturels.

En 1986, la charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, complète la déclaration de 1946 : « La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant « la santé » comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être. »

La sophrologie s'inscrit dans ce vaste projet de promotion de la santé. Elle permet d'aider à restaurer une bonne santé, si nécessaire, mais c'est surtout dans la prévention* et la recherche du bien-être physique et mental de l'individu qu'elle prend tout son sens, avec les conséquences positives sur son environnement familial, social et professionnel.

Dans la nouvelle nomenclature de l'INSEE (code APE), les sophrologues* professionnels sont répertoriés sous le n° 8690 F : « activité de santé humaine non classée par ailleurs ».

*Corrélat : entraînement sophrologique – prophylaxie –
pathologie – sophrologie médicale.*

SCHÉMA CORPOREL

Voir « Principe du schéma corporel comme réalité vécue » et « Principe du schéma existentiel ».

SÉMANTIQUE

Étym. : du gr. *sêmantikos*, « qui signifie », de *sêmainein*, « signifier », de *sêmeion*, « signe ».

Discipline créée par Bréal (1832-1915), au croisement de la philosophie, de la linguistique et de la logique, étudiant le langage et les signes linguistiques sous l'angle de la signification. La sémantique s'efforce en substance de comprendre comment un mot, une phrase sont porteurs de sens et comment celui qui énonce les utilise, comment celui qui reçoit l'énoncé leur confère du sens.

Du fait de son intérêt porté au langage et aux signes linguistiques, au moment du *dialogue pré-sophronique**, des pratiques* ou du *dialogue post-sophronique**, la sophrologie trouve en partie ses sources dans la sémantique.

Corrélat : induire – langage – signifiant, signifié – *terpnos logos*.

SENSATION

Étym. : du lat. *sensatio*, « le fait de comprendre, compréhension ».

Sur le plan physiologique, information transmise d'un récepteur nerveux périphérique, externe (extérocepteur) ou interne (intérocepteur), aux centres nerveux (moelle épinière ou cerveau) où elle sera reçue, comparée, stockée, utilisée ou éliminée, selon les besoins de l'organisme. Pour qu'il y ait sensation, les trois éléments : récepteur périphérique, nerf, récepteur central, sont indispensables. Si l'un des trois fait défaut, il n'y a pas de sensation, donc pas d'action possible.

Les extérocepteurs sont les organes sensoriels. À noter que la sensation, en tant que telle, n'a pas de signification particulière. Elle ne fait qu'amener une excitation aux centres nerveux. Il faut que ceux-ci aient été éduqués pour que la sensation prenne sens, devenant alors perception.

Les intérocepteurs se divisent en propriocepteurs (fondamentaux, car ce sont eux qui nous permettent de savoir comment est positionnée chaque

partie du corps à chaque instant) et viscérocepteurs qui renseignent en permanence les centres nerveux de l'état des organes, même si nous n'en sommes pas conscients la plupart du temps, participant ainsi à l'homéostasie*.

Les viscérocepteurs font partie de la vie végétative, les extérocepteurs et les propriocepteurs de la vie de relation.

On peut distinguer des sensations sensibles : ce sont celles dont nous sommes conscients, et des sensations non sensibles, informations dont nous ne sommes pas conscients, mais qui permettent un bon fonctionnement de l'organisme.

En langage habituel, le mot sensation renvoie le plus souvent à des notions de ressenti*, de sentiment (on aime ou pas tel ou tel événement, tel ou tel environnement, telle ou telle chose), quand ce n'est pas de « sensationnel » (la presse à sensations).

En sophrologie, accueillir les sensations, c'est revenir de façon immédiate au plus près de la réalité corporelle, avec les conséquences positives sur la structuration du *schéma corporel** et ce qui en découle (connaissance de soi, *confiance en soi**, estime de soi, dimension existentielle). Il ne s'agit donc pas de rechercher du sensationnel, de l'extraordinaire, mais de rester au plus près du vécu* corporel.

Corrélat : corps – organes sensoriels – perception – proprioception – sentiment.

SENSORIALITÉ

Étym. : les mots lat. *sensorium*, « organe d'un sens », et *sensus* « action de percevoir » ont donné d'abord l'adjectif *sensoriel*, qui a fourni ensuite *sensorialité* (Merleau-Ponty, 1945).

Le terme, en usage dans les domaines de la physiologie et de la psychologie, définit l'ensemble des fonctions et modalités différentes du système sensoriel, qui comprend les organes sensoriels, les récepteurs sensoriels et les nerfs sensoriels.

C'est lors de la *relaxation dynamique** du deuxième degré que la prise de conscience des différents organes sensoriels, de leur fonction et du sens que leur donne la conscience*, est développée sous la forme de la *sophro-contemplation perceptive* des organes sensoriels.

Corrélat : concentration – contemplation – méditation
– organes sensoriels – perception – sensation.

SENTIMENT

Étym. : du lat. *sentire*, « sentir ».

Ce mot revêt de nombreuses acceptions. Originellement, il est synonyme de sensation, de sensibilité. En langage courant, il fait référence à un état affectif plus ou moins durable associé à des représentations, mais c'est aussi une forme de connaissance comportant des éléments affectifs et/ou intuitifs.

Dans la vie de tous les jours, nous sommes plutôt dans le sentiment que dans la sensation ou la perception. Par exemple, lorsque nous disons « il fait chaud », la plupart du temps nous voulons plus volontiers signifier « j'ai trop chaud » que « il fait X° ». Ce que nous évoquons fait plutôt référence à notre ressenti, avec une connotation d'agréable ou de désagréable. Il s'agit d'un jugement sur ce que nous percevons. Le sentiment est de l'ordre de la subjectivité.

Dans le contexte sophrologique, le mot « sentiment » est pris dans un sens proche de celui d'« impression » (nous laissons volontairement de côté les « grands sentiments » comme l'amour). Le sophrologue* emploie rarement ces mots ; pourtant, le sophronisant* débutant est plus souvent dans ce registre que dans l'accueil de l'information sensorielle pure. Ce n'est qu'avec le temps et l'entraînement qu'il peut s'approcher de la réalité vécue, libérée *a minima* de toute connotation agréable/désagréable.

Corrélat : émotion – impression – perception –
ressenti – sensation – valences existentielles.

SEXOLOGIE

Étym. : du lat. *sexus*, « sexe », et du gr. *logos*, « discours, science, étude ».

Étude globale de la sexualité humaine, s'intéressant à la fois aux éléments qui concourent à la réalisation d'une sexualité épanouie (notion de santé sexuelle) et à ceux qui l'entravent ou la rendent impossible (troubles sexuels).

Science polymorphe tenant compte de tous les aspects de la sexualité (physiologiques, psychologiques, médicaux, sociaux et culturels), autant dans le domaine de l'éducation et de la prévention, que dans celui du traitement.

Pratiquée par des médecins ou des psychologues, la sexologie est souvent réduite à la notion de sexothérapie. Le trouble sexuel est un symptôme dont la signification, relevant d'étiologies variables, peut correspondre à une maladie organique, une inadéquation sexuelle par défaut d'apprentissage ou croyances erronées, l'expression d'un malaise corporel ou d'une image négative de soi, un défaut de communication* et une difficulté d'aller vers l'autre, une situation existentielle particulière.

On retiendra, dans les dysfonctionnements sexuels féminins les plus fréquents, le vaginisme et les dyspareunies, les troubles érectiles et éjaculatoires chez l'homme. Les dysfonctions orgasmiques, la perte du désir et du plaisir sexuel font aussi partie des plaintes fréquentes. La prise en charge thérapeutique peut être pharmacologique, nécessiter un encadrement psychologique (thérapies cognitivo-comportementales, hypnose*, psychanalyse) ou une approche sexothérapeutique (sexocorporelle, sexodynamique, sexoanalyse, systémique).

La sophrologie est un outil précieux, aussi bien dans le domaine de l'apprentissage, que dans celui de la thérapie, rendant le patient actif pour démanteler ses blocages. L'intégration de son *schéma corporel*, l'écoute de son corps ouvert à toutes ses sensations*, la prise en compte de son intimité génitale, l'intérêt porté à sa respiration*, la stimulation* de ses *organes sensoriels**, tout cet apprentissage sophrologique (avec les *relaxations dynamiques** en particulier) est propice au développement des habiletés et des capacités corporelles propres à l'expression et à la satisfaction sexuelles.

La sophrologie est une aide pertinente dans la gestion émotionnelle : diminuer la peur de l'échec, l'angoisse de performance, les pensées négatives (avec les sophronisations* comme la *sophro-présence du positif** ou la *sophro-acceptation progressive**).

L'*entraînement sophrologique** éveille à un nouvel état d'être (confiance en soi, image positive de soi) facilitant la relation à l'autre, le désir et le sentiment amoureux. Les *dialogues pré- et post-sophroniques** et les *phéno-descriptions** constituent des temps favorables à l'expression des émotions* intimes.

Corrélat : *conduite d'échec – confiance en soi – corporalité – corps – image du corps – inhibition – périnée – schéma corporel.*

SIGNE, SIGNAL

Étym. : du lat. *signalis*, « qui sert de signe ».

Geste simple (par exemple, lever un doigt) réalisé au *niveau sophro-liminal* par le *sophronisant**, pour signifier une étape au *sophrologue**.

Corrélat : *sophro-correction sérielle.*

SIGNIFIANT, SIGNIFIÉ

Étym. : **signifiant**, forgé à partir de *signifier*, du lat. *significare*, « indiquer par signe », « vouloir dire », « faire comprendre », participe présent substantivé par Ferdinand de Saussure (1910) ; **signifié**, participe passé du verbe *signifier* utilisé comme substantif depuis Ferdinand de Saussure.

L'approche classique, qui remonte à l'Antiquité, définit le langage par la désignation de choses par des mots. Le fondateur de la linguistique, Ferdinand de Saussure, s'oppose à cette conception en affirmant que la réflexion sur le langage dépend de celle sur le signe.

En sophrologie, le signe linguistique est l'union d'un concept et d'une forme acoustique, d'un ensemble sonore. Il lie donc indissolublement entre elles deux réalités psychiques : le son se définit comme la face signifiante, le concept, qui renvoie à la question du sens, comme la face signifiée. Le signifiant serait donc la partie sensible du langage (le son « s-o-r ») alors que le signifié son élément abstrait, la représentation mentale qui donne son sens au mot (le son « s-o-r » renvoie vers l'idée de « sœur »). Je prononce le mot « sœur » : les éléments qui le constituent sont articulés à bon escient et compris par autrui, parce que leur énonciation et leur audition sont indissociables des représentations mentales inhérentes à ce mot pour les personnes parlant la langue française.

Le langage est en l'occurrence la capacité par laquelle nous constituons des systèmes de signes. La langue, qui s'impose comme un système de signes, est composée de combinaisons de sons et de sens, à savoir de signifiants et de signifiés. La communication linguistique est en partie possible grâce à l'union des sons et du sens.

Le sophrologue* doit avoir conscience, si sa démarche est d'inspiration phénoménologique, que l'utilisation de tel ou tel signifiant, lors d'une pratique, peut exercer un grand pouvoir inducteur : celui de manifester malgré soi, par exemple, des pensées ou des désirs inconscients, celui de dominer, de contraindre, de séduire... D'où la nécessité pour le sophrologue d'avoir un langage le plus épuré possible, de réfléchir sur les signifiants qu'il emploie, pour gagner en neutralité, voire éviter toute forme de projection, afin de laisser le plus possible l'autre vivre sa propre expérience. Par exemple, une phrase formulée pendant une pratique du type « Vous économisez de l'énergie » possède d'un point de vue linguistique plusieurs entrées qui s'articulent en partie autour du signifiant « économiser » : ce mot révèle d'abord l'intention du sophrologue de faire prendre conscience au sophronisant* qu'il ménage son énergie*, mais il nous inscrit aussi dans une dimension économique (« économiser de l'argent »), qui peut être un élément perturbateur pour le sophronisant particulièrement sensible à cet aspect, pour des raisons personnelles que le sophrologue ignore (que penser alors d'un énoncé comme « Votre front devient lisse comme un lac, calme, tranquille, un jour sans vent. » pour un sujet* aquaphobique ?).

Le philosophe analytique anglais Austin (1911–1960) dans son ouvrage *Quand dire, c'est faire* (1962) propose des directions susceptibles d'intéresser le sophrologue. Il qualifie de « performatif » (du verbe anglais *to perform*, « accomplir ») un énoncé du type « Vous économisez de l'énergie » : il est des circonstances où parler n'est pas seulement décrire ce que l'on est en train de faire ou affirmer qu'on le fait, mais c'est le faire (si je dis à quelqu'un « je t'avertis », j'annonce une information, mais je peux aussi effrayer la personne à qui je m'adresse : un énoncé performatif fait une chose et ne se contente pas de la dire). Nos phrases sont un acte total à multiples dimensions : un même énoncé a une portée particulière suivant la situation, l'auditoire, les intentions de celui qui énonce, etc.

Le sophrologue doit s'apercevoir que le pouvoir des mots peut être redoutable, parce qu'ils sont un moyen d'action. Il doit reconnaître aussi que la relation signifiant/signifié n'est pas univoque et que l'utilisation des mots recouvre dans le langage des expériences de pensée et plusieurs intentions qu'il faut faire émerger, pour éviter celles diamétralement opposées à une sophrologie* d'inspiration phénoménologique (s'il s'inscrit bien entendu dans cette démarche que le fondateur de la sophrologie, Caycedo*, défend).

Ces dernières remarques prouvent que le métier de sophrologue ne s'improvise pas, qu'il ne s'apprend pas par correspondance et qu'il nécessite une formation sérieuse autour d'une réflexion sur le pouvoir du langage et la communication.

***Corrélat** : autonomie – communication – fonction conative du langage – induire – langage – pouvoir du sophrologue – silence – *terpnos logos*.*

SILENCE

***Étym.** : du lat. *silentium*, « silence ».*

Peut paraître au premier abord négatif, puisqu'il se traduit avant tout par l'absence : de bruits, de sons, de paroles. Un sujet* pourrait donc affirmer qu'il existe une vacuité du silence et que la moindre parole qui résonne vaut toujours mieux que lui. Le silence serait en l'occurrence la négation de la parole. Il semble difficile d'expliquer conceptuellement ce que le silence

évoque, dans le sens où la pensée doit s'efforcer de traduire ce qui ne se dit pas. Pour la sophrologie, le silence n'est pas une négation, parce qu'il possède pour elle une capacité de dire, d'exprimer, de signifier : il est une forme de langage que le sophrologue* produit intentionnellement lors des séances.

En général, au moment des premières séances individuelles ou en groupe, les paroles du sophrologue sont plus nombreuses : il s'agit de plus « accompagner », parce que des temps de silence trop importants, pour certains sophronisants*, sont parfois générateurs de « pensées parasites » selon les mots des débutants, de distractions cognitives, d'angoisse. Les passages progressifs, par exemple, de la *relaxation dynamique* du premier degré* vers celle du *quatrième degré*, nécessitent que le sophrologue* « impose » le silence, de manière à laisser le sophronisant mieux vivre sa propre expérience intérieure, pour être et devenir par lui-même.

En somme, le *terpnos logos* du sophrologue*, si la sophrologie qu'il pratique est d'inspiration phénoménologique, évolue au fur et à mesure des séances : il est au départ explicatif, puisqu'il s'efforce dans une certaine mesure de détailler, tout en s'interdisant d'être persuasif, puisqu'il refuse toute forme d'induction au nom d'un idéal de neutralité ; il devient progressivement orientatif, c'est-à-dire épuré, pour converger vers des temps de silence de plus en plus longs qui inscrivent l'autonomie du sophronisant.

Les différents *dialogues (pré- et post-sophroniques*)*, ponctués de la part du sophrologue par des temps de silence « calculés », permettent au sophronisant de s'acheminer vers sa propre parole : comme s'il fallait, pour que quelque chose se dise, que quelque chose se taise.

La sophrologie ne définit donc pas le silence en termes d'absence ou de vacuité, mais plutôt de présence, de densité et d'éveil : présence du sophronisant à lui-même, conscience de la densité de l'expérience intérieure, éveil ou dévoilement de l'être.

Corrélat : autonomie – Dasein – être et étant – éveil –
fonction conative du langage – induire – langage –

*phéno-description – présence – présent – signifiant,
signifié – terpnos logos.*

SOI

Étym. : du lat. se, défini ici dans une optique jungienne.

Peut être considéré, ainsi que l'a préconisé Jung, comme « étant ce qu'il y a de plus élevé en l'être humain » et comme constituant « la plus haute intensité de vie » et la plus haute instance de l'inconscient, en lui mettant le nom que l'on veut.

Dans cette approche, l'enfance, l'adolescence et la vie de jeune adulte serviraient surtout à structurer le Moi, puis la vie d'adulte, surtout à partir de 35–40 ans, pourrait aider à tendre vers le Soi.

Dans son œuvre, Freud fait du Moi le centre de la *psyché*, vision très occidentalisée, alors que Jung considère le Moi comme « subordonné au Soi », vision plus orientalisée de l'existence*. Le Soi devient alors le nouveau centre de l'individu*, symbole virtuel autour duquel évolution et transformation intérieures s'effectueraient symboliquement en spirale. Mais l'individu ne doit pas s'identifier au Soi : il tend vers le Soi avec une plus grande disponibilité, un vécu* de liberté* intérieure. Rappelons cette définition jungienne de la liberté vraie qui consisterait en l'adhésion sereine à la vie, dans un univers doté de sens. Il est essentiel, dans cette approche, que l'individu continue à mener une existence normale : sport, travail manuel, musique, danse, sexualité, communication*, contacts humains, etc.

Cette recherche du Soi ne coupe pas de la réalité quotidienne ; elle met en place le processus d'individuation et peut s'exprimer, entre autres, dans les rêves, par des images et situations symboliques importantes, semblables à celles des mythes et des mystères antiques.

Tout processus de changement intérieur, et la sophrologie peut en déclencher un, est susceptible de favoriser un élargissement de la conscience*, donc d'aider le sujet à tendre vers le Soi. Les concepts de *schéma existentiel* (voir « Schéma corporel »), de recherche d'harmonie* et d'intentionnalité* positive, la place privilégiée accordée au vécu et au ressenti* de chacun, associées à l'unité *soma-psyché*, comme le préconisent

les pratiques* sophrologiques, participent de cette transformation qui peut faciliter l'atténuation des dualités et plus particulièrement de l'antagonisme conscient-inconscient.

Corrélat : *éveil – individuation – sujet.*

SOMMEIL

Étym. : du lat. *somnus*, « sommeil ».

État de conscience modifié ayant toujours fasciné l'humanité : lien à Dieu, aux ancêtres, à l'inconscient, autant de regards et d'époques différents. Il est actuellement assimilé à un moment de récupération nécessaire ; à ce titre, il se médicalise et se norme.

Le sophrologue* peut aider à mieux dormir en centrant le sophronisant* sur les rythmes de son corps*, sa conscience du temps* et de l'espace, son imaginaire. Cette intelligence du sommeil est nécessaire pour éviter de remplacer le somnifère par un autre abandon.

Des travaux menés à l'Hôtel-Dieu de Paris (évaluation par actimètres) montrent l'utilité de la sophrologie pour le sommeil : elle améliore réellement le vécu*, même si les mesures ne confirment pas toujours le progrès perçu.

Dans la vie quotidienne, le sophronisant apprend à ne pas limiter les phases de récupération à la période de la nuit. Grâce à la sophrologie, il introduit dans la journée des moments de détente, des techniques de respiration qui favorisent la récupération et une bonne gestion du stress.

Les *relaxations dynamiques** et les *sophronisations** permettent l'apprentissage du lâcher prise, constituant dans la circonstance un préliminaire à l'endormissement. Toutes les approches qui favorisent l'approfondissement de la respiration, la conscience du corps* et les images de détente aident le sujet*. La *protection sophro-liminale du sommeil* est une sophronisation essentielle. Le sophrologue consolide ces techniques en créant un nouvel imaginaire du sommeil loin des diktats de la médecine : intégration de la chambre en jouant sur son espace, exploration de la

sensorialité*, méditation sur le sombre, l'obscur, le noir, les rites, tout en revisitant les crépuscules et les aurores.

Dans le monde du travail, l'apport de la sophrologie est déterminant pour éviter les accidents dus à la perte de vigilance qui attire de plus en plus l'attention des services publics (conduite d'automobiles, d'engins divers, travail de nuit, travail posté, etc.).

Corrélat : détente – diaphragme – entreprise – monde du travail – protection sophro-liminale du sommeil – récupération – respiration – stress.

SOPHRO-

Étym. : dér. de sophrologie*.

Préfixe spécifiant la majorité des *sophronisations* (statiques)* ou *techniques spécifiques** utilisées en sophrologie.

SOPHROLOGIE

Étym. : du gr. *sos*, « être sain, en bonne santé physique et mentale », par extension « harmonie, équilibre », *phren*, « esprit, conscience », et *logos*, « science, étude ».

Néologisme créé par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo* en 1960.

La première définition donnée par Caycedo est celle-ci : « La sophrologie est une science, ou mieux, une école scientifique qui étudie la conscience* humaine, ses modifications et les moyens de la faire varier (physiques, chimiques, psychologiques) dans un but thérapeutique, prophylactique ou pédagogique, en médecine. »

Il y aura de nombreuses variantes de cette définition, surtout après que la sophrologie aura pris sa place en dehors du monde médical.

Par exemple : « C'est une science de la conscience admettant une nouvelle possibilité existentielle pour l'être humain. » (Caycedo, 1979) En 1988, la dimension existentielle est encore plus affirmée : « La sophrologie est une école scientifique qui étudie la conscience humaine et les valeurs existentielles de l'être humain. »

En 1998 : « La sophrologie est une école inspirée de la phénoménologie existentielle, créée par le médecin neuropsychiatre professeur Caycedo pour l'étude de la conscience et des valeurs de l'existence par des procédés qui lui sont propres et originaux. »

Aujourd'hui : « La sophrologie est un terme créé par le professeur Caycedo, médecin neuropsychiatre orienté par l'école de psychiatrie phénoménologique et existentielle, pour désigner une méthode scientifique qu'il a conçue pour l'étude de la conscience et pour maîtriser l'équilibre corps-esprit, avec des procédés vivantiels qui lui sont propres. »

Ainsi, la sophrologie qui, à l'origine, avait pour but d'étudier la conscience humaine, a vu progressivement son objectif se modifier : Caycedo a utilisé ses propres expériences, découvertes et études pour élaborer un ensemble de méthodes lui permettant d'étudier sa propre conscience et diffusant alors ses résultats à et pour tout le monde. Mais ce faisant, il a délaissé du même coup les apports d'autres écoles (comme l'hypnose ericksonienne) et les études scientifiques (les neurosciences*).

De ce fait, la sophrologie pourrait se définir aujourd'hui comme « l'étude de ma propre conscience » (chacun expérimente, découvre sa propre conscience), en dehors de toutes références scientifiques. Cela n'enlève en rien son efficacité, puisque chacun est renvoyé à son propre vécu*, à ses propres *expériences vivantielles*, et au sens qu'il peut leur donner, prenant ainsi pleinement sa place dans le monde.

Corrélat : historique de la sophrologie – monde du travail – phénoménologie – sophrologie analytique – sophrologie médicale – sophrologie pédagogique – sophrologie sociale – sophro-thérapie – sophro-thérapie existentielle.

SOPHROLOGIE ANALYTIQUE

Étym. : sophrologie ; analytique, du gr. analytikos, « qui peut être résolu ».*

Termes annoncés pour la première fois en 1982 au Congrès mondial de sophrologie de Bogota (Hubert, conférence « Psychanalyse et sophrologie »). Si Caycedo* a mis à l'écart la psychanalyse pour fonder la sophrologie, la sophrologie analytique s'inscrit d'abord dans la synthèse de ces deux approches.

Le *terpnos logos** du sophrologue*, soumis au respect des techniques caycédiennes, entraîne chez le sophronisant* un niveau de conscience modifié appelé *niveau sophro-liminal** et parfois un mieux-être physique et mental inhérent à une expérience de lâcher prise.

La sophrologie analytique estime que ces expériences causent une émotion* reçue de façon consciente ; mais celle-ci comporte néanmoins un écho émergeant des couches inconscientes du sujet. Cette résurgence constitue le premier niveau des identifications vécues dans la toute petite enfance (identifications œdipiennes) : elle est la manifestation de relations archaïques sous forme d'émois primitifs et de pulsions libidinales (agressives et sexuelles) profondes.

La relation sophrologue/sophronisant est appelée *alliance sophroni+que** par Caycedo. Pour la sophrologie analytique, ce terme est réducteur : elle lui préfère la notion psychanalytique classique de transfert. Le transfert est entendu comme une relation particulière qui lie thérapeute et patient jusqu'à sa résolution. Elle agit en tenant compte continuellement des manifestations du corps* du sophronisant, en privilégiant l'instrument de la parole : le patient est donc conduit à verbaliser dans cet état de conscience modifié dit « sophronique ». Le corps* s'impose alors comme un langage : il est la manifestation d'un retour des émotions primaires. La technique, qui consiste à laisser remonter l'émotion* pour évacuer le vécu négatif*, voire douloureux, est appelée « découvvrante ».

La sophrologie analytique est héritière sous certains aspects de Caycedo sans renier les apports de Freud (1856–1939), de Jung (1875–1961) et de

Lacan (1901–1981). Elle est aussi fondée sur la théorie de la « cuirasse caractérielle » et sur la végétothérapie décrites par Reich (1897–1957). Elle est enrichie par l'analyse bio-énergétique enseignée par Lowen (1910–2008). Elle s'inspire aussi des apports théoriques sur le corps issus de *La Phénoménologie de la perception* de Merleau-Ponty (1908–1961).

La sophrologie analytique vise le démantèlement de la cuirasse pour ouvrir la voie de l'émotion afin de supprimer les centres de blocage d'énergie. L'analyse bio-sophro-dynamique synthétise en une seule méthode un processus de bio-énergie, suivi dans la même séance d'une sophronisation* comprenant une verbalisation, une démarche d'observation et d'écoute. L'analyse comporte ainsi un temps d'expression faisant suite à l'effondrement progressif de la structure défensive composant la cuirasse caractérielle. Cette phase s'accompagne d'un temps de relaxation* et d'interprétation.

Compte tenu de toutes ces perspectives, les sophrologues analystes estiment que leur approche apporte à la sophrologie une nouvelle dimension qui l'inscrit dans le champ des thérapies.

Corrélat : conscience sophronique – contre-transfert – Merleau-Ponty – technique découvriante – sophrothérapie – transfert.

SOPHROLOGIE LUDIQUE

Étym. : **sophrologie*** ; **ludique**, du lat. *ludus*, « jeu ».

Créée par Claudia Sanchez et Ricardo Lopez en 1985 en Colombie à Bogota dans le cadre de la faculté de sophrologie sociale dirigée par Caycedo*. Elle est née du besoin urgent d'appliquer la *sophrologie caycédienne* avec simplicité et sous une forme ludique dans tous les lieux et au sein de groupes d'âge et de classe sociale différents (y compris les enfants de la rue alors nombreux à cette époque à Bogota).

La sophrologie ludique se définit, en substance, comme une « pédagogie créative de la conscience ». Elle se situe au carrefour de la sophrologie de Caycedo et de la dimension créatrice inhérente à toute approche ludique.

Elle ne s'impose pas comme une « autre sophrologie », mais plutôt comme une nouvelle manière d'entrevoir principalement la *sophrologie sociale* et le *développement personnel* du sujet*.

Elle se fonde sur les mêmes principes que la *sophrologie caycédienne*, tout en la rendant plus accessible, plus applicable et mieux adaptée à notre vie quotidienne. Elle peut servir à tous les professionnels du *développement personnel*, de l'enseignement, de la communication* et de la relation d'aide (infirmier, psychologue, art-thérapeute, etc.) qui veulent enrichir leur approche de la *sophrologie caycédienne* d'une manière ludique et pratique grâce aux « dynamiques sophroludiques » (entrecroisement de techniques classiques de la sophrologie de Caycedo et d'approches ludiques autour du mouvement, du souffle, du son, etc.).

L'expérience de l'unité de la conscience et du corps est au centre de la sophrologie ludique, en favorisant principalement sous la forme de jeux corporels le lâcher prise, la conscience du mouvement, de l'espace, de la posture, de l'ancrage, de la verticalité, de l'autonomie, de la présence, de l'éveil et de la créativité, le respect du cadre, la rencontre d'autrui facilitée par la dynamique du groupe (cette dernière notion est essentielle sur tous les plans pour la sophrologie ludique).

La sophrologie ludique s'efforce de croiser constamment l'être et le faire de façon ludique : il s'agit de produire sous une forme créative la fusion de la légèreté (le plaisir, l'effet de surprise, la spontanéité, etc., produits par le jeu) et de la profondeur (l'unité de la conscience et du corps, l'éveil de soi, l'ouverture vers sa propre présence, etc.).

Corrélat : *ancrage – autonomie – créativité – corporalité – corps – développement personnel – éveil – kinesthésie – présence – sophrologie sociale – verticalité.*

SOPHROLOGIE MÉDICALE

Étym. : *sophrologie** ; *médicale*, du lat. *medicalis*, « guérissable, salubre ».

La médecine occidentale, pour l'essentiel tournée vers le soin du corps* des patients, a développé des savoirs et des savoir-faire considérables pour lutter contre les causes des maladies et réparer les lésions dues à celles-ci ou aux agressions extérieures.

Cependant, tandis que le patient est ainsi « l'objet » de soins éclairés, l'action médicale reste souvent au seuil de l'événement subjectif que constitue la maladie ou la blessure, au seuil de l'aventure intime du patient dans sa relation avec la pathologie qui l'atteint.

La sophrologie, parce qu'elle centre toute son attention et appuie son action sur la conscience, celle du patient mais aussi celle du thérapeute, propose une réponse décisive à cette rencontre nécessaire avec les processus qui sont en cours dans l'aventure de la maladie et de sa guérison possible.

La conscience est ici considérée comme la « force d'intégration des structures de l'être », structures corporelles et psychiques tout à la fois, comme totalité vivante, dynamique.

La conscience ne se limite pas aux structures individuelles de chacun, car elle est conscience de soi dans le monde. Elle est tout à la fois totalement individuelle et totalement collective.

Reste après cela à proposer des pratiques*, favorisant l'éveil*, le développement et l'application de cette force d'intégration, de cette force de cohérence et d'harmonie somato-psychique dans son environnement.

La *sophronisation de base** est le départ obligé, sans laquelle le patient resterait dans l'« état de conscience ordinaire » régi par les automatismes du mental.

En l'état *sophronique* ainsi généré, parfois non sans résistances, le sophronisant* est alors dans le ressenti*, la vivance* de son corps*, vécu parfois comme étrange en même temps que naissent en lui des représentations, des images, évoquant parfois des souvenirs, mais toujours vécus dans le moment présent*. Le sophrologue* doit alors être très vigilant pour sauvegarder ce lien avec ce moment présent. L'attention poursuivie au déroulement naturel de la respiration* dans l'instant présent en est le garant.

Ainsi l'expérience s'inscrit dans le *schéma corporel** comme *réalité vécue*, premier principe d'intégration.

Souvent, le patient peut vivre des expériences affectives liées à son passé. La prise de conscience de ces expériences qui s'imposent constitue la *réalité objective* du patient en ce moment, deuxième principe d'intégration (voir « Principe de réalité objective »). La pratique de la *sophro-mnésie** peut être ici tout à fait indiquée, pour mieux explorer ce qui se révèle, lié bien sûr à la situation totale du patient.

Les *techniques spécifiques* peuvent alors être appliquées : la *sophroacceptation progressive**, pour mieux accepter par exemple les difficultés d'un traitement médical ou chirurgical ; la *sophro-correction sérielle**, pour se libérer d'une crainte ou d'une anxiété*, y compris bien sûr celles révélées par la *sophro-mnésie* évoquée plus haut ; la *sophro-substitution sensorielle** pour apaiser ou transformer une sensation* douloureuse.

Au cours du déroulement de ces méthodes, le patient sera fréquemment invité à retrouver, dans son corps, à l'instant même, une sensation d'apaisement, de paix, de bien-être, de bienveillance pour lui-même, répondant ici au troisième principe d'intégration, dit « d'action positive ». Celle-ci ne consiste pas bien sûr à « tourner le dos » aux difficultés présentes ou passées, mais bien plus à les accueillir avec bienveillance et courage pour les exposer à l'action bienfaisante d'une conscience éveillée.

Reste alors à ouvrir à nouveau ou élargir le champ des représentations du patient comme « étant » dans le monde : le patient, comme chacun de nous, risque d'être comme « enfermé » dans le scénario mental ou émotionnel que la maladie ou l'accident favorise ou a mis en route, venant compliquer et souvent exacerber les réponses douloureuses, et gêner les processus naturels de guérison. Les pratiques de la *relaxation dynamique* I, III et IV sont ici tout à fait indiquées. En *relaxation dynamique du deuxième degré*, le corps peut être ressenti comme « enveloppé » d'énergie*. La conscience est révélée comme sans limites, s'ouvrant à des représentations qui déjouent l'espace et le temps*. L'évocation ressentie de ces dimensions immenses peut alors « nourrir » le corps placé au centre d'un foyer d'énergie. En *relaxation dynamique de troisième degré*, le corps assis, stable, posé, établi,

installé ici et maintenant, ici seulement au centre de l'espace infini, maintenant au cœur de tous les temps, déjoue les pièges identificatoires du mental. En *relaxation dynamique du quatrième degré*, l'invite à vivre le corps présent en lien avec tous les phénomènes environnants libère un « moi » initialement isolé et séparé du monde.

L'ensemble de ce cheminement vise donc à « exposer » le patient et son corps malade ou souffrant, à la force d'intégration et donc de rétablissement de la conscience.

Dans le corps du patient, c'est tout d'abord « la fonction tonique » qui va être touchée, rencontrée, découverte ; tonicité* tant des muscles striés que des muscles lisses des viscères.

Cette « rencontre » consciente est déjà l'ouverture d'un changement possible : de nombreux troubles psychosomatiques fonctionnels, comme les coliques spasmodiques et les ulcérations, les tendinites et leurs conséquences articulaires, peuvent trouver une amélioration parfois spectaculaire.

L'imaginaire corporel et la réponse affective, émotionnelle, et tonique à nouveau se modifient en concomitance avec le tonus musculaire.

Tous les états maladifs peuvent bénéficier de cette relaxation* entretenue par la présence* consciente et bienveillante au ressenti corporel. Cette possibilité* découverte, éduquée, entraînée et encouragée, constitue pour les personnes atteintes de maladies longues ou évolutives un recours autonome pour un mieux-être au quotidien, sans préjuger d'améliorations parfois surprenantes objectivement observées. Il s'agit ici des maladies cancéreuses et neurologiques et des syndromes autoimmuns.

Le renforcement des réponses immunitaires aux agressions externes est sans doute une autre action bénéfique souvent affirmée par les sophronisants. Il y a là tout un champ d'étude à venir.

Ainsi s'affirme l'évidence que, si la médecine détient le savoir-soigner, c'est le corps vivant du patient qui détient dans son intimité le pouvoir-guérir. La conscience tout à la fois corporelle et psychique que « sert » la sophrologie est sans doute participante de ce pouvoir.

Corrélat : *cancérologie – conscience – principe d'action positive – principe de réalité objective – relaxation dynamique de Caycedo – techniques spécifiques.*

SOPHROLOGIE OBSTÉTRICALE

Étym. : *sophrologie** ; *obstétricale*, du lat. *obstetrix*, « sage-femme », dérivé du mot *obstare*, « se tenir devant ». Sens ordinaire : *spécialité médicochirurgicale ayant pour objet l'étude et la prise en charge de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum.*

Démarche pédagogique proposant une préparation à la maternité (et à la paternité) dans son ensemble. Vivre en pleine conscience et améliorer le vécu de la grossesse, de l'accouchement et de l'après-naissance en sont les buts principaux.

L'exceptionnelle mutation du corps de la femme enceinte peut entraîner des troubles du *schéma corporel* et des désagréments (douleurs, nausées, etc.). La sophrologie, avec la pratique de la *relaxation dynamique** en particulier, facilitera l'intégration des transformations corporelles, l'acceptation positive de sa nouvelle image et un plus grand confort. L'intégration du *schéma corporel* génital par les exercices de focalisation (sur la vulve, périnée, vagin, etc.), l'acquisition de la respiration* et de la relaxation* tiendront une place importante dans la préparation en renforçant le sentiment de confiance de la femme, vivant ainsi une grossesse plus paisible, plus disponible pour la relation intime avec son enfant.

La *sophro-acceptation progressive**, en vertu du *principe d'action positive**, est une technique majeure en sophrologie obstétricale : proposée de façon progressive, elle permet de faire vivre positivement dans l'imaginaire l'accouchement et ses différentes étapes (le début du travail, la dilatation, l'expulsion, etc.) pour permettre de réguler les peurs et les stress négatifs liés à l'accouchement (pratique dont le père pourra aussi bénéficier).

L'entraînement régulier de ces pratiques* permettra à la femme, le jour de l'accouchement, d'être dans l'expérience de l'événement qui se présente à elle : être dans l'accompagnement des contractions utérines avec les multiples techniques respiratoires spécifiques aux différentes phases de l'accouchement, agir avec les techniques de focalisation sur les parties du corps concernées (col, périnée), savoir récupérer, favoriser le calme entre les contractions, s'adapter de façon active aux différentes situations possibles (césarienne par exemple). La femme devient plus autonome, plus responsable, plus active dans l'acte de la naissance de son enfant accompagnée par son compagnon qui, s'il le désire, pourra pleinement participer par une présence affective et bienveillante qu'il aura su développer.

Toutes ces acquisitions seront des outils précieux pour appréhender la vie avec un enfant de façon plus sereine et responsable. Cette attitude sophrologique pourra se poursuivre bien au-delà du *post-partum*, favorisant le lien mère-enfant et la constitution de la triade père-mère-enfant : vivre au quotidien un projet personnel et familial plus harmonieux, en lien avec ses valeurs personnelles et profondes, selon le *principe du schéma existentiel** comme réalité vécue.

Corrélat : *autonomie – confiance en soi – corporalité – corps – imagination – périnée – principe d'action positive – respiration – responsabilité – schéma corporel – stress.*

SOPHROLOGIE ORTHODOXE

Étym. : *sophrologie** ; *orthodoxe*, du gr. *orthos*, « droit », et *doxa*, « opinion ».

Expression conçue par le fondateur de la sophrologie, Caycedo, pour désigner la sophrologie purement caycédienne et pour différencier sa sophrologie des autres approches, dont il juge qu'elles ne respectent pas sa méthode dans ses fondements, sa mise en pratique et sa déontologie*.

Corrélat : *Caycedo – historique de la sophrologie – sophrologie.*

SOPHROLOGIE PÉDAGOGIQUE (OU SOPHRO-PÉDAGOGIE)

Étym. : *sophrologie** ; *pédagogique*, du *gr. pais*, « *enfant* ».

Les enseignants ont rapidement découvert l'intérêt que pouvaient avoir les techniques sophrologiques dans leur profession, en particulier pour favoriser les apprentissages et pour préparer les épreuves : une personne qui sait se concentrer, qui a développé la confiance en elle, qui sait utiliser sa mémoire est à l'évidence beaucoup plus efficace et moins soumise aux stress des examens (quel que soit leur niveau).

Quels que soient les objectifs, les élèves apprennent d'abord les méthodes du présent*, en particulier la *relaxation dynamique* du premier degré*. Ensuite et éventuellement, les *techniques spécifiques** (*sophroprogrammation future**, *sophro-acceptation progressive**, entraînement de la mémoire) sont abordées. À noter que, dans le cas de la préparation aux examens, il convient de commencer l'entraînement au moins trois mois avant l'épreuve.

L'enseignant peut également utiliser les techniques sophrologiques pour aider à la concentration des élèves ou au retour au calme en cas de trop grande excitation.

Dans les classes de maternelle (la sophrologie peut être pratiquée dès l'âge de trois ans) et de primaire, la sophrologie est utile pour favoriser la structuration du *schéma corporel*, développer la créativité, l'imaginaire et la concentration. Plus tard, outre les aspects cités plus haut, la sophrologie pourra aider le jeune à surmonter les difficultés liées à l'adolescence et à se construire une personnalité équilibrée.

La sophrologie permet aussi de développer l'esprit de tolérance (les enfants constatent, souvent avec surprise, qu'un même exercice ne produit pas les mêmes effets chez les différents participants), améliore l'esprit d'équipe et donc la dynamique relationnelle.

La sophrologie participe ainsi à l'amélioration de la qualité de la vie dans l'établissement.

Sur le plan pratique, l'enseignant peut proposer la sophrologie directement dans ses classes et/ou intervenir dans d'autres classes (à la demande de ses collègues et/ou du chef d'établissement). Mais la sophro-pédagogie peut être également pratiquée par un sophrologue* extérieur à l'établissement, sans qu'il soit obligatoirement issu du monde de l'enseignement.

Pour certains auteurs, la *sophrologie pédagogique* englobe la *sophrologie sociale**, la *sophrologie obstétricale** et la *sophrologie sportive**.

Corrélat : concentration – conduite d'échec – confiance en soi – créativité – imagination – peur de perdre, peur de gagner – schéma corporel – stress.

SOPHROLOGIE SOCIALE

Étym. : *sophrologie** ; *sociale*, du lat. *socialis*, « relatif aux alliés », ou *socius*, « compagnon ».

Caycedo se plaît à rappeler que la sophrologie est née dans la médecine, même si elle ne peut officiellement en être considérée comme une branche. Cependant, d'autres professionnels que ceux de la santé* ont vu l'intérêt que pouvait représenter la sophrologie dans leurs métiers : les enseignants (*sophrologie pédagogique*) et les travailleurs sociaux (éducateurs et animateurs spécialisés, assistantes sociales). Ainsi est née la *sophrologie sociale*. Puis, la sophrologie continuant de se développer, des personnes sans relation directe avec ces professions se sont intéressées et formées à cette discipline. La notion de *sophrologie sociale* s'est ainsi plus largement étendue.

La *sophrologie sociale* s'intéresse à la prévention en général et à l'accompagnement des personnes en difficultés sociales : aux demandeurs d'emploi et personnes en situation précaire, au monde de l'entreprise et du travail (gestion du stress, adaptation au changement, etc.), au milieu carcéral. Son champ d'action et son domaine d'application sont donc très vastes.

Les méthodes privilégiées sont les *relaxations dynamiques** et, si possible, en groupe. Comme dans tous les autres cas, le volontariat et la motivation*

sont des éléments clés pour espérer des résultats.

Corrélat : *entreprise – milieu carcéral – monde du travail – prévention – prophylaxie – sophrologie pédagogique – stress.*

SOPHROLOGIQUE

Étym. : *sophrologie**.

Adjectif dérivé du mot sophrologie. Exemples : méthode sophrologique, techniques sophrologiques.

SOPHROLOGUE

Étym. : *néologisme formé à partir du mot sophrologie**.

Praticien qui exerce la sophrologie dans son cadre professionnel. Cet exercice revêt différentes formes : salarié (par exemple dans un hôpital), libéral ou en association. Il peut exercer sa profession à temps plein ou en complément de sa formation préalable (professionnel de santé*, enseignant, travailleur social, sportif, par exemple).

Mais, plus important que la forme d'exercice, l'attitude et la posture* que doit avoir le sophrologue sont essentielles.

En effet, il ne suffit pas de connaître les différentes techniques de la sophrologie pour être sophrologue. Il faut en plus une réelle qualité d'être : le sophrologue doit s'entraîner régulièrement avec les techniques qu'il propose aux sophronisants*, afin d'améliorer constamment sa *réalité objective* (voir « Principe de réalité objective »). Il doit avoir effectué un travail sur lui-même pour être le plus au clair possible avec le contre-transfert. Il doit également se faire régulièrement superviser, autant dans sa pratique* que dans sa relation* à l'autre, afin d'être toujours plus juste dans ses propositions de travail et dans sa dynamique relationnelle. C'est donc une profession exigeante qui demande une réelle implication personnelle et professionnelle, puisqu'il faut sans cesse se remettre en question.

D'une façon générale, le sophrologue est plutôt en position de formateur qu'en position de thérapeute : il enseigne à ses clients (en bonne santé ou malades) des méthodes qu'ils reproduiront chez eux ; en outre, dans sa pratique, il ne s'occupe pas directement du symptôme ou de la raison qui pousse une personne à le consulter. La sophrologie est véritablement une pédagogie qui permet aux sophronisants de progresser à leur rythme, de prendre leur place. Le sophrologue est un passeur, un accompagnant, et non pas un conseiller, un « directeur de conscience ». Il n'est pas celui qui « sait » pour l'autre.

Si le sophrologue se dit thérapeute, il faut que sa formation initiale l'y autorise : cette approche est réservée aux psychothérapeutes, aux professionnels de santé, médicaux et paramédicaux.

***Corrélat** : alliance sophronique – contre-transfert – déontologie – pouvoir du sophrologue – principe de réalité objective.*

SOPHRONISANT

*(n.m.) **Étym.** : substantif de sophronisé, formé à partir du mot sophrologie*.*

D'usage en sophrologie d'inspiration phénoménologique ou existentielle. Désigne la personne qui pratique la sophrologie. Il est préféré au mot « sophronisé ». Le sophronisé serait passif et comme hypnotisé, alors que le sophronisant est et reste actif durant les pratiques. Il prend toute sa place, garde son autonomie et s'inscrit dans une dynamique existentielle.

***Corrélat** : autonomie – pratique – relaxation dynamique de Caycedo – sophronisation – sophronisé.*

SOPHRONISATION

***Étym.** : dér. de sophrologie*.*

Processus stéréotypé pour modifier le niveau de conscience et l'amener au *niveau sophro-liminal**. Dirigée par le sophrologue en début du cursus, la

sophronisation peut être rapidement maîtrisée et réalisée en autonomie. Elle se réalise au début de la pratique*, après la fermeture des yeux (même s'il est possible de la réaliser les yeux ouverts). Elle précède l'*activation intra-sophronique**.

Corrélat : autonomie – lecture du corps –
sophronisation de base.

SOPHRONISATION DE BASE (SB) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophronisation** ; *base*, du lat. *basis* « base, piédestal ».

Technique initiant un processus plus complet, en début de *relaxation dynamique** ou avant une *activation intra-sophronique**. Elle consiste en une prise de conscience des différentes régions ou systèmes* corporels, puis du corps* tout entier. Elle peut se pratiquer debout (notamment lors des *relaxations dynamiques**), assis ou, désormais plus rarement, en position allongée. Avec l'*entraînement sophrologique**, la *sophronisation de base*, première technique enseignée, permet rapidement et à elle seule un relâchement musculaire et une détente* mentale.

Lorsque la sophronisation ne précède pas une *activation intrasophronique* mais est directement suivie de la désophronisation*, certains auteurs parlent de *sophronisation simple*. Elle n'est pas alors la « base » d'un autre processus et peut servir de relaxation flash ou relaxation minute, facilement réalisable dans le quotidien.

Corrélat : *sophronisation – lecture du corps.*

SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE (SBV) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophronisation de base** ; *vivantielle*, adj. dér. de *vivance**, de l'espagnol *vivancia*, « vécu ».

Variante de la *sophronisation de base** privilégiée depuis 1989. Il s'agit d'une *technique spécifique** avec activation de la présence du corps* à l'aide

de la contraction musculaire, synchronisée avec la respiration (voir « IRTER »). En plus de faciliter l'accueil des sensations*, la stimulation* corporelle vise une plus grande conscience vigile aux phénomènes*.

La stimulation peut être réalisée au début de la technique (avant la *lecture du corps*) pour faciliter la perception* des sensations*. Elle est plus souvent privilégiée à la fin de la *lecture du corps* et vise alors la perception de la globalité* et unité corporelle. Une dernière variante, moins fréquente et parfois proposée pour la *sophronisation de base vivantielle par systèmes**, consiste à mobiliser ou contracter les différentes régions ou systèmes* corporels (puis l'ensemble du corps) au fil de la sophronisation*, ceci pour en faciliter la prise de conscience.

Corrélat : *lecture du corps – schéma corporel – sophronisation de base – sophro-respiration synchronique – sophro-stimulation corporelle – vivance.*

SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE PAR SYSTÈMES (SBVS) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophronisation de base vivantielle** ; *système*, du gr. *systema*, « assemblage, ensemble, composition ».

Variante de la *sophronisation de base vivantielle** et dont le nom complet est *sophronisation de base vivantielle par les cinq systèmes Isocay* (SBV5SI). Il s'agit d'une *technique spécifique**, privilégiée depuis les années 2000. Le protocole consiste essentiellement à prendre conscience des sensations* et de la forme d'un système (région corporelle précise) puis de l'espace d'interaction correspondant, dans l'ordre successif des cinq systèmes (de la tête aux pieds), avant la globalité* du corps*.

Corrélat : *espace d'interaction – sophronisation de base – systèmes Isocay.*

SOPHRONISATION STATIQUE

Étym. : *sophronisation*, dér. de *sophrologie** ; *statique*, du gr. *statikos*, « relatif à l'équilibre des corps ».

La *sophronisation* (ou *sophronisation statique*) désigne ici un type de séance, en *sophrologie*, dans lequel les participants ne réalisent pas de stimulations corporelles. Elle est initiée par une *sophronisation de base*, avant une *activation positive au niveau sophro-liminal* (*activation intra-sophronique**) et se termine par une *dynamisation* et la *désophronisation**.

Corrélat : *sophronisation de base – techniques spécifiques*.

SOPHRONISÉ

(n.f. ou n.m.) **Étym.** : néologisme formé à partir du mot *sophrologie**.

Désigne à l'origine la personne qui pratique la *sophrologie*. Au fur et à mesure de l'évolution de celle-ci vers la dimension phénoménologique et existentielle, considérant que ce mot est passif, certains *sophrologues* ont préféré employer le mot « *sophronisant* ». Le *sophronisé* serait plus proche de la *relaxation** profonde, d'une forme d'*hypnotisation*, alors que le *sophronisant* est actif et partie prenante dans le processus *sophrologique*.

Corrélat : *pratique – sophronisant*.

SOPHRO-ACCEPTATION PROGRESSIVE (SAP) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro*-* ; *acceptation*, du lat. *acceptio*, « action de recevoir, admission » ; *progressive*, du lat. *progressum*, « aller en avant ».

Première et principale technique de « *futurisation* » décrite par Caycedo* ; souvent utilisée pour la préparation à une épreuve ou au changement (physique, émotionnel ou cognitif).

Dans un premier temps, le sophronisant*, au *niveau sophro-liminal**, est invité à s'imaginer, se ressentir positivement dans une situation à venir (classiquement dans un délai d'un à deux mois). Lorsque la situation lui est présente, il le signale au sophrologue* (voir « Signe, signal* ») qui s'efforce alors, à l'aide d'un *terpnos logos** persuasif, à renforcer l'acceptation du *schéma corporel* d'alors, puis à renforcer les capacités de la conscience utiles à cette occasion et dynamiser les émotions* et pensées positives. Cette pratique* devra être, idéalement, répétée de manière quotidienne et autonome par le sophronisant qui, au fil des entraînements, diminuera progressivement le délai envisagé pour se rapprocher des jours qui suivent l'exercice. D'autres variantes de protocoles* sont possibles. Elles visent toutes l'acceptation progressive d'un nouveau *schéma existentiel* (voir « Principe du schéma existentiel »).

Corrélat : *futurisation – principe du schéma existentiel
– schéma corporel – sophro-programmation future.*

SOPHRO-ACTIVATION VITALE (SAV) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; **activation**, dér. d'actif, du lat. *activus*, « qui agit, qui concerne l'action » ; **vitale**, du lat. *vitalis* « qui concerne la vie, qui entretient, donne la vie » et « qui est digne d'être vécu ».

Technique de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) »), variante de la *sophro-stimulation vitale*. Elle se distingue de cette dernière par le fait d'activer les sensations* de manière plus douce, sans véritable stimulation.

Corrélat : *sophro-stimulation vitale.*

SOPHRO-ANALYSE VIVANTIELLE CAYCÉDIENNE (SAVC) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; **analyse**, du gr. *analysis*, « décomposition, résolution d'un tout en ses parties » ;

vivantielle, dér. de *vivance** ; *caycédienne*, adj. du nom de Caycedo*.

Examen des phénomènes expérimentés lors des pratiques sophrologiques à partir de la description orale ou écrite du sophronisant*. Cette analyse est, dans un premier temps, menée par le sophrologue qui, sans porter de jugement, utilise des questions ouvertes orientées, pour renforcer et activer le *principe d'action positive* et faciliter la découverte progressive par le sophronisant de ses *valeurs existentielles**. Elle sera par la suite réalisée de manière autonome par les participants, notamment lors de leur *entraînement sophrologique** à partir de leurs phéno-descriptions écrites.

Corrélat : *dialogue post-sophronique – écoute active – écoute participative – phéno-description – principe d'action positive.*

SOPHRO-ATTENTION (SA) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-**; *attention*, du lat. *attentio*, dér. de *attendere*, « tendre son esprit vers ».

Technique de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) ») consistant à s'intéresser de manière prolongée, sans jugement ni rationalisation, à un phénomène* choisi. Cette attention peut être sur un ou plusieurs stimuli internes (par exemple une ou plusieurs sensations intéroceptives, la respiration*, une évocation mentale) ou externes (sensations extéroceptives). On peut, de plus, distinguer l'attention focalisée sur un stimulus* (inhibition des autres phénomènes), l'attention divisée (plusieurs stimuli simultanément), l'attention partagée (changement volontaire de stimuli au cours d'un même exercice), etc. Cela permet aussi d'apprendre à faire une « parenthèse » avec les éventuelles difficultés quotidiennes ou les pensées automatiques (discours intérieur) au profit d'un support décidé.

Il est probable que toutes les techniques et méthodes utilisées en sophrologie renforcent cette capacité. L'attention se renforce et augmente avec la répétition, l'*entraînement sophrologique**.

Corrélat : concentration – contemplation – méditation
– Moi présentiel – objet de concentration – sensation.

SOPHRO-CONCENTRATION (SCO) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; **concentration**, du lat. *cum*, « avec »,
et *centrum*, « centre d'un cercle, milieu d'un ensemble ».

Technique de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) ») visant à développer la concentration mentale. On peut y distinguer notamment la concentration sur un *objet neutre**, initiée avec la *relaxation dynamique* du premier degré*, de la concentration dite réflexive, inspirée des *koans du zen** et utilisée dans la forme originelle (avant 1993) de la *relaxation dynamique du troisième degré*.

Corrélat : concentration – contemplation – méditation
– Moi présentiel – objet de concentration.

SOPHRO-CORRECTION SÉRIELLE (SCS) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; **correction**, du lat. *corriger*, « redresser, réformer » ; **sérielle**, du lat. *series*, « file, enchaînement, suite ininterrompue ».

Technique de « futurisation* » utilisée pour une désensibilisation émotionnelle progressive à une situation redoutée. Il s'agit d'une technique qui vise un changement ou un déconditionnement comportemental. Elle est surtout utilisée pour le traitement des états anxieux dans le cadre de la sophro-thérapie.

Le sophronisant* établit avec le praticien une hiérarchie de situations, sources d'angoisse ou de manifestations de stress* importantes. Après un entraînement préalable sur plusieurs séances à d'autres techniques préparatoires, il est invité à évoquer mentalement, au *niveau sophro-liminal**, la situation la plus faible de la liste établie. Dès qu'il en ressent le besoin, il signifie au praticien, à l'aide d'un signe convenu, son souhait d'arrêter l'évocation. Le sophrologue induit alors, à l'aide d'un *terpnos*

*logos** persuasif, la substitution des sensations* désagréables par des sensations positives préalablement expérimentées dans d'autres séances et facilement mobilisables. Plusieurs séries d'expositions en imagination* et de substitutions sont ainsi réalisées au cours de la même pratique* et répétées en entraînement quotidien. Ensuite, lorsque l'évocation de la situation devient confortable, le sophronisant est invité à l'expérimenter dans la réalité, là encore de manière progressive et programmée. Les séances et entraînements suivants progresseront conformément à la liste établie initialement.

Cette technique, très proche de la technique de désensibilisation systématique mise au point par le thérapeute comportementaliste Wolpe, est à manier avec beaucoup de prudence.

Corrélat : *anxiété – hypnose – sophro-acceptation progressive – sophrosubstitution sensorielle – sophrothérapie.*

SOPHRO-DÉPLACEMENT DU NÉGATIF (SDN) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; **déplacement**, du lat. *dis-*, préfixe qui indique l'éloignement, et *platea*, « place » ; **négatif**, du lat. *negativus*, « qui nie, qui refuse ».

L'une des trois techniques clés de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) »), avec la *sophronisation de base vivantielle** et la *sophro-activation vitale** proposée actuellement en *sophrologie orthodoxe**. Le *sophro-déplacement du négatif* se réalise en *sophrorespiration synchronique**. Après une contraction du corps en apnée inspiratoire, il s'agit, sur plusieurs expirations successives, de « déplacer » vers l'extérieur ou « mettre entre parenthèses » le négatif.

Cette technique peut se décliner sous différentes formes. Elle peut être réalisée directement sur l'ensemble du corps* (une contraction globale associée à une série d'expirations). Elle peut se faire par les cinq systèmes* corporels (*systèmes Isocay**), du premier au cinquième ; elle prend alors le nom de *sophro-déplacement du négatif par cinq systèmes* et peut se faire

soit avec une contraction d'un système et plusieurs expirations, avant de passer aux systèmes suivants puis la globalité* du corps, soit démarrer par une seule contraction de l'ensemble du corps, puis plusieurs expirations sur chaque système successif, en terminant toujours par l'ensemble du corps (cette dernière modalité prend alors le nom de *sophro-déplacement du négatif par les cinq systèmes abrégés*).

Corrélat : contraction – détente – IRTER – libération des tensions inutiles – négatif.

SOPHRO-HARMONISATION VITALE (SHV) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; *harmonisation*, du gr. *harmonia*, « harmonie, accord » *vitale*, du lat. *vitalis* « qui concerne la vie, qui entretient, donne la vie » et « qui est digne d'être vécu ».

Technique de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) »), variante de la *sophro-stimulation vitale*. Elle se distingue de cette dernière par le fait d'essayer d'activer seulement les tissus et organes, pour un fonctionnement harmonieux.

Corrélat : *sophro-stimulation vitale*.

SOPHRO-INTÉGRATION MNÉSIQUE (SIMN) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; *mnésique*, du gr. *mnêsis*, « mémoire, rappel, souvenir » ; *intégration*, du lat. *integratio*, « rétablissement ».

Variante de la *sophro-mnésie progressive* sur une ou plusieurs périodes (voir *sophro-mnésie progressive des trois âges**, dans ce dernier cas) avec, comme pour la *sophro-mnésie senso-perceptive*, un accent sur les sensations* et perceptions* de la situation, et ce de manière explicite à l'aide du *terpnos logos** du praticien.

Corrélat : *prétérisation – sophro-mnésie progressive – sophro-mnésie senso-perceptive.*

SOPHRO-MNÉSIE OU SOPHROMNÉSIE

Étym. : *sophro-** ; *mnésie*, du gr. *mnêsis*, « mémoire, rappel, souvenir ».

1. Les sophro-mnésies désignent les phénomènes* spécifiques de la mémoire, qui peuvent être expérimentés lors des techniques ou méthodes sophrologiques.
2. Ces termes sont utilisés comme préfixes génériques pour désigner des techniques spécifiques de prétérisation pendant lesquelles le sophronisant* évoque, selon différentes modalités et protocoles*, un ou plusieurs souvenirs.

Corrélat : *prétérisation.*

SOPHRO-MNÉSIE LIBRE (SMNL) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-mnésie** ; *libre*, du lat. *liber*, « sans entrave ».

Technique de « prétérisation* » pendant laquelle le sophronisant* évoque, mentalement et à sa propre initiative, un ou plusieurs souvenirs agréables, récents ou anciens, à l'aide d'images, de sentiments*, pensées, etc.

Corrélat : *sophro-mnésie.*

SOPHRO-MNÉSIE POSITIVE SIMPLE (SMNPS) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-mnésie** ; *positive*, de *positif**; *simple*, du lat. *simplex*, « simple ».

Technique de « prétérisation* » débutant comme une *sophro-mnésie libre* avec l'évocation d'un ou plusieurs souvenirs. Le praticien demande au

sophronisant* de s'arrêter sur un moment positif déterminé et réel de son choix (étape de « fixation ») en le signifiant par un signe convenu. Le sophrologue interroge alors le sophronisant sur les sentiments positifs de la situation, avant de passer à un autre moment, une autre période, et répéter le même protocole*. Plusieurs périodes, dans un ordre chronologique, peuvent être ainsi évoquées au cours d'une même pratique*.

Cette technique, avec l'expression du sophronisant au cours de la pratique, peut permettre au praticien de repérer, indirectement et en douceur, le négatif* latent derrière le positif exprimé. Le sophrologue vise ensuite à renforcer le positif de l'expérience lors du *dialogue post-sophronique**.

Corrélat : positif – principe d'action positive – sophro-analyse vivantielle – sophro-mnésie libre.

SOPHRO-MNÉSIE PROGRESSIVE (SMNP) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-mnésie** ; *progressive*, du lat. *progressus*, « marche en avant, développement des choses ».

Technique de « prétérisation* » pendant laquelle le sophronisant* s'entraîne à renforcer, dans un processus d'intégration progressif, le positif* de toutes ses expériences passées. Pour cela, il est invité à évoquer le souvenir positif le plus ancien, à l'aide d'images, de sentiments*, pensées, etc., avant de remonter progressivement et chronologiquement le cours de sa vie, de souvenirs en souvenirs, jusqu'à l'instant présent*, renforcé par les sensations* actuelles.

Certains praticiens proposent de démarrer par les souvenirs positifs les plus récents, pour évoquer ensuite et progressivement les souvenirs de plus en plus anciens, toujours au cours de la même pratique*.

Une autre variante fréquente, qui semble plus facile à mettre en œuvre, est la technique de *sophro-mnésie progressive* dite *des trois âges*.

Corrélat : *prétérisation – sophro-mnésie progressive des trois âges.*

SOPHRO-MNÉSIE PROGRESSIVE DES TROIS ÂGES (TECHNIQUE DE) OU SOPHRO-MNÉSIE POSITIVE SIMPLE DES TROIS ÂGES (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-mnésie progressive** et *sophro-mnésie positive simple**.

Modalité particulière de la *sophro-mnésie progressive*, volontiers utilisée pour la rééducation de la mémoire. Le praticien propose au sophronisant* de diviser sa vie passée en trois tiers à peu près égaux, puis d'évoquer librement un souvenir positif* pour la première période, avant de passer, après quelque temps, à la suivante pour terminer avec la plus récente.

Pour chaque période, le praticien peut inviter le sophronisant à fixer un moment particulier pour le préciser, l'enrichir de détails sensoriels, affectifs, émotionnels, avant de le « présenter » sous forme de résumé (mot, image, phrase).

La technique de *sophro-présence du positif** peut être réalisée de manière abrégée après chaque période.

Corrélat : *sophro-intégration mnésique – sophro-mnésie progressive.*

SOPHRO-MNÉSIE SENSO-PERCEPTIVE (SMNSP) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-mnésie** ; *senso, de sensation** ; *perceptive, de perception**.

On trouve dans cette technique des similitudes avec la *sophro-mnésie libre*. L'accent est mis sur les sensations et perceptions de la situation, et ce de manière explicite à l'aide du *terpnos logos** du praticien.

Le protocole* démarre comme pour la *sophro-mnésie libre* mais, au lieu de laisser venir les phénomènes* dans un temps de silence*, le praticien demande au sophronisant* de fixer le positif*, souvent à l'aide d'une stimulation* corporelle en *sophro-respiration synchronique**, et d'enrichir son expérience à l'aide d'un maximum de sensations, perceptions, sentiments, etc. Une *sophro-mnésie libre* vise à devenir senso-perceptive dans une approche davantage phénoménologique.

Corrélat : *perception – sensation – sentiment – sophro-mnésie libre.*

SOPHRO-PÉDAGOGIE SPORTIVE

Étym. : *sophro-** ; **pédagogie**, du gr. *paidagôgos*, « qui conduit les enfants » ; **sportive**, de *sport**.

Ensemble des outils sophrologiques utilisés pour la préparation des sportifs ; ces outils, comme dans toute pédagogie, s'enseignent et s'apprennent avec un sophrologue* pour que le sujet sportif soit autonome dans leur usage.

Corrélat : *autonomie – concentration – conduite d'échec – corporalité – corps – peur de perdre, peur de gagner – récupération – sport.*

SOPHRO-PRÉSENCE IMMÉDIATE (SPI) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; **présence*** ; **immédiate**, du lat. *immediatus*, « qui se fait sans intermédiaire, sans intervalle dans le temps ou dans l'espace ».

Technique de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) ») similaire à la technique de *sophro-présence du positif* qui la remplace actuellement. La *sophro-présence immédiate* souligne le caractère actuel, dans l'instant, des phénomènes* expérimentés.

Corrélat : *sophro-présence du positif.*

SOPHRO-PRÉSENCE DU POSITIF (SPP) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; *présence** ; *positif**.

Complément du *sophro-déplacement du négatif**, cette technique de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) ») consiste à mobiliser sur chaque inspiration le positif dans tout le corps*, toute la conscience*. Une évocation agréable (image, sensation*, sentiment*, etc.) peut faciliter et/ou amorcer le processus. La *sophro-présence du positif* est réalisée en début de pratique* pour l'orienter vers le « positif ».

Comme pour le *sophro-déplacement du négatif**, il est possible de réaliser cette technique en suivant l'ordre des systèmes*.

Caycedo* parle, au sujet de cette technique, d'une « somatisation du positif ».

Corrélat : *positif*.

SOPHRO-PRÉSENCE RELAXANTE (SPR) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; *présence** ; *relaxante*, de *relaxation**.

Technique de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) ») consistant à évoquer un contenu (image, émotion*, etc.) qui favorise le calme intérieur, la détente* dans le moment présent*, qui peut parfois s'accompagner d'un ancrage* corporel pour en faciliter l'intégration et la mobilisation à venir. La répétition du support choisi librement par le sophronisant* induit, au fil des répétitions, une efficacité accrue dans un laps de temps* qui peut être progressivement écourté.

Corrélat : *détente – relaxation*.

SOPHRO-PROGRAMMATION FUTURE (SPF) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-**; *programmation*, du gr. *programma*, « ce qui est écrit à l'avance, ordre du jour » ; *future*, de *futurisation**

Technique de « futurisation » complémentaire à la *sophro-acceptation progressive*. Comme pour cette dernière technique, plusieurs modalités sont possibles. Le plus souvent, la SPF consiste en une sorte de mémoire du futur : le sophronisant* se projette en imagination* au-delà d'un événement redouté pour en évoquer son vécu* positif* à un proche (ou à lui-même). Il peut, par exemple, se projeter après la situation et s'imaginer raconter à un être cher sa grande satisfaction d'avoir surmonté des difficultés, évoquer ses sensations positives d'alors, etc. Une autre variante consiste à imaginer positivement (physiquement et psychologiquement) le déroulement de la situation elle-même, de la veille à l'après-épreuve (image finale de bien-être). Le sophrologue* devra toujours veiller à respecter le *principe de réalité objective** et à se démarquer d'une pensée magique.

Corrélat : *futurisation* – *pensée magique* – *sophro-acceptation progressive*.

SOPHRO-RESPIRATION SYNCHRONIQUE (SRS) (TECHNIQUES DE)

Étym. : *sophro-** ; *respiration** ; *synchronique*, du gr. *sunkronismos*, « événement en même temps ».

Désigne, en sophrologie, les techniques qui associent un ou plusieurs moments de la respiration* avec des mouvements (par ex., des stimulations* corporelles lors des *relaxations dynamiques**), des formulations mentales (exemple type avec la *protection sophro-liminale*), des images choisies par le sophronisant* (parfois utilisées lors de la *sophro-présence du positif** et d'autres techniques), des sensations* (par ex., de la *sophro-stimulation vitale**), etc.

La synchronisation de la respiration avec des techniques est très fréquemment utilisée en sophrologie. En plus de faciliter la présence* à l'expérience par une respiration dirigée, elle permet d'entraîner ou renforcer l'effet ou les effets visés.

N.B. : la *sophro-respiration synchronique* est parfois confondue avec la technique de *protection sophro-liminale* qui n'est que l'une des modalités décrites.

Corrélat : IRTER – protection sophro-liminale – respiration.

SOPHRO-STIMULATION CORPORELLE (SSTC) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; *stimulation** ; *corporelle*, de *corps**.

Processus qui vise essentiellement à activer la présence du corps* ou d'une région corporelle à la conscience*, à l'aide de mouvements codifiés ou libres. Les *sophro-stimulations corporelles* ont une place fondamentale dans les *relaxations dynamiques* et permettent de dynamiser le *principe du schéma corporel comme réalité vécue**. Elles sont réalisées en respiration* libre ou, plus souvent, en *respiration synchronique**. Elles sont suivies d'une *pause phronique d'intégration**.

Corrélat : IRTER – relaxation dynamique de Caycedo – *sophro-respiration synchronique*.

SOPHRO-STIMULATION PROJECTIVE (SSTP) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; *stimulation** ; *projective*, du lat. *projectus*, « jeté en avant ».

Technique volontiers utilisée dans les domaines de la musique, de la danse, du cirque, de la kinésithérapie* et aussi en *sophro-pédagogie sportive** (qui

nous servira d'exemple dans cette définition), pour l'amélioration d'un geste technique et son application à l'entraînement et en compétition.

Dans un premier temps, au *niveau sophro-liminal**, le sportif précise et améliore son geste technique avec l'aide de son entraîneur, en profitant de sa capacité à vivre son *schéma corporel** en mouvement par sa pratique* sophrologique ; dans un deuxième temps, toujours au *niveau sophro-liminal**, le sportif se représente, par sa capacité de visualisation, en train de réaliser le geste technique à la perfection ; dans un troisième temps, le sportif se projette en situation future en train de réaliser, lors d'une compétition, le geste parfait, animé de sentiments* positifs*, tels que la *confiance en soi**, la réussite, l'harmonie* et l'élégance.

On imagine l'adaptation de cette technique aux autres domaines cités plus haut.

Corrélat : futurisation – sport – visualisation.

SOPHRO-STIMULATION VITALE (SSTV) (TECHNIQUE DE)

Étym. : **sophro-*** ; **stimulation*** ; **vitale**, du lat. *vitalis*, « qui concerne la vie, qui entretient, donne la vie » et « qui est digne d'être vécu ».

Technique de « présentation » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) ») proposée en *sophrologie orthodoxe** depuis 2001 et présentée comme la troisième et dernière technique clé (après la *sophronisation de base vivantielle** et le *sophro-déplacement du négatif**). Elle oriente la vivance* de chaque système* corporel successif, du premier au cinquième, et/ou de tout le corps* (suivant la procédure de la technique de *sophro-déplacement du négatif**), vers « une douce augmentation de la température, de l'énergie*, de la chaleur vitale et du plein fonctionnement des tissus et des organes vitaux » (Caycedo, 2001)

Trois modalités ou variantes très proches les unes des autres sont proposées : la *sophro-stimulation vitale* proprement dite, la *sophro-activation vitale* et la *sophro-harmonisation vitale*.

Ces techniques sont réalisées en *sophro-respiration synchronique**, assis ou debout. Il est proposé de prononcer mentalement les deux premiers mots de la technique sur l'inspiration, le mot « vitale » sur l'expiration. D'abord expérimentées de manière spécifique, lentement et progressivement, une fois maîtrisées, elles sont réalisées plus rapidement suivant un protocole* abrégé, avec les deux autres techniques clés et ce au début des *techniques spécifiques** et *relaxations dynamiques**.

Corrélat : *présentification – sophro-activation vitale – sophro-harmonisation vitale.*

SOPHRO-SUBSTITUTION MNÉSIQUE (SSUBSTMN) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-mnésique** ; *substitution*, du lat. *substituere*, « mettre sous, mettre à la place de ».

Technique thérapeutique qui consiste en la désensibilisation d'un souvenir perçu au départ comme négatif*.

Le sophronisant* évoque quelques instants un souvenir « légèrement » négatif. Dès que les sensations* négatives deviennent inconfortables, l'évocation est arrêtée au profit d'un *sophro-déplacement du négatif* abrégé (un signe convenu, comme le lever d'un index, peut être utilisé). Suit alors l'évocation d'une situation ressource positive, préalablement maîtrisée (par exemple la *sophro-présence relaxante**). Le souvenir « négatif » est ensuite de nouveau évoqué, mais de manière distanciée ou dissociée : il est par exemple possible de le percevoir comme de l'extérieur (certains praticiens proposent de le « voir comme sur un écran »).

Une variante consiste à faire émerger puis développer le positif* du souvenir, avec ses répercussions existentielles actuelles.

La *sophro-substitution mnésique* est délicate à utiliser et peut faire émerger des phénomènes* difficiles à gérer. Elle est de ce fait volontiers réservée aux psychothérapeutes.

Le sophronisant peut, avec cette technique, bénéficier d'une double action, avec un effet cathartique et une prise de distance, voire une prise de sens positive.

Corrélat : *prétérisation – sophrologie analytique – sophro-correction sérielle – sophro-déplacement du négatif – sophro-thérapie.*

SOPHRO-SUBSTITUTION SENSORIELLE (SSUBSTS) (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-**; **substitution**, du lat. *substituere*, « mettre sous, à la place de » ; **sensorielle**, dér. du lat. *sensorium*, « siège d'une faculté ».

L'une des premières techniques de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) »), la SSS, issue de l'hypnose, consiste à remplacer une sensation par une autre. Cette technique, très inductive, est proposée comme anesthésie naturelle puis analgésie locale. La sensation douloureuse peut ainsi être remplacée par une sensation de froid, d'engourdissement, etc. Après une période *d'entraînement sophrologique**, il devient possible de planifier (*sophro-programmation future**) le changement de sensation pour une durée déterminée.

Corrélat : *douleur – hypnose – induire – odontostomatologie – perception – sensation.*

SOPHRO-THÉRAPIE (ORIENTATION PSYCHANALYSE PHÉNOMÉNOLOGIQUE)

Étym. : *sophro-** ; **thérapie**, du gr. *thérapeueîn*, « soigner » ; **phénoménologique**, de *phénoménologie**.

Au même titre que la *sophrologie médicale** et la *sophrologie analytique**, la sophro-thérapie est une branche distincte de la sophrologie unissant la sophrologie aux méthodes psychothérapeutiques. Elle est utilisée dans les

cas de troubles psychopathologiques. Et le sophro-thérapeute est à la fois psychothérapeute et sophrologue.

Dans un premier temps, en sophro-thérapie, deux sophrologues français, Jacques Donnars et Jean-Pierre Hubert, ont distingué la *sophrologie découvriante** d'inspiration analytique et ses outils, tels que la sophroanalyse, la sophro-onirie ou la sophro-mnésie*, de la *sophrologie recouvrante** d'inspiration comportementale et ses outils, tels que la *sophro-acceptation progressive** ou la *sophro-correction sérielle**. Cette distinction est un peu dépassée aujourd'hui, puisque la sophro-thérapie met en application des techniques thérapeutiques comportementalistes et des techniques d'exploration en profondeur qui ne relèvent plus du paradigme de la psychanalyse, mais de l'avènement de la phénoménologie. Car, la sophro-thérapie a trouvé son origine dans la phénoménologie de Binswanger, psychiatre suisse, père de la psychiatrie phénoménologique qu'il introduit en 1922. L'approche phénoménologique du sujet* perturbé a pour but de lui laisser découvrir « ses ou son projet(s) de monde » – ses schémas imaginaires – qui l'animent, afin d'en décrire les tonalités et les directions de signification.

Certes, la sophro-thérapie tire parti de la première topique de Freud (inconscient, préconscient et conscient), étant donné que l'état sophronique nous place au niveau du préconscient et nous ouvre sur l'inconscient pour laisser émerger nos schémas imaginaires en tant que sujet-sophronisant.

Les sophro-thérapeutes retiennent plus volontiers le terme de « sophro-thérapie phénoménologique » que celui de « sophro-analyse », plus à même de décrire la rencontre des deux imaginaires, celui du sophro-thérapeute et celui du sujet-sophronisant, car :

- le dénominateur commun de ces pratiques cliniques est le passage du corps* propre au corps fantasmé, passage favorisé par ce premier état modifié de conscience qu'est le *niveau sophro-liminal** ;
- au *niveau sophro-liminal*, les résistances ou défenses du sujet-sophronisant sont amenuisées, ce qui permet de déjouer le pouvoir du mental et de laisser jaillir de l'inconscient les schémas imaginaires ;
- le *niveau sophro-liminal*, vécu par le sophro-thérapeute et le sujet-sophronisant, opère l'espace de la rencontre par les associations des deux

imaginaires, des deux inconscients.

Il n'est plus question de la libre association verbale (*cf.* psychanalyse), mais d'une libre association de deux schémas imaginaires s'exprimant dans l'espace de la rencontre, sous forme de fantasmes, rêves, images et sensations*.

À l'encontre d'une psychanalyse classique, le recueil du vécu* en sophro-thérapie phénoménologique se veut *a priori* descriptif et non analysant. Les phénomènes psychiques et physiques structurants opèrent dans l'espace de la rencontre des deux imaginaires, celui du sophro-thérapeute et du sujet-sophronisant.

La sophro-thérapie phénoménologique met en œuvre, outre les techniques classiques de la sophrologie (*sophro-acceptation progressive, sophro-correction sérielle, sophronisation de base*, relaxations dynamiques de Caycedo**), la sophro-onirie. C'est l'exploration des rêves au *niveau sophro-liminal*. Dans l'espace de la rencontre, le sujet-sophronisant revit soit des situations de rêves rapportées de ses rêveries nocturnes, soit l'*activation intra-sophronique** déclenche une activité onirique à partir de situations imaginées ou réelles naissant du vécu corporel immédiat de la séance, d'un affrontement des deux imaginaires et de ce qu'il éveille comme sensibilité affective imaginée. Cet outil de la sophro-thérapie phénoménologique s'intéresse au déchiffrement de ce que, d'une part, les rêves nous dévoilent de notre passé et, d'autre part, de ce qu'ils symbolisent dans le présent*, mais encore la direction de signification qu'ils font apparaître pour nos futurs agissements. La sophro-mnésie, autre pratique de la sophro-thérapie phénoménologique, explore notre mémoire en déjouant les résistances et les défenses que notre *psyché* a installées. Par-là même, le sujet-sophronisant* sera amené à revivre et revisiter des situations réelles ou fantasmées du passé, vécues comme traumatisantes, surgissant de son inconscient.

En effet, le sujet-sophronisant n'est jamais seul dans cet espace. Il vit et verbalise ses émotions* psychiques et physiques dans l'espace de la rencontre imaginaire. L'effet volcanique et désinhibiteur (la *catharsis*), qu'entraîne la re-vivance traumatique, est recherché afin de réconcilier l'être avec lui-même.

Corrélat : Binswanger – contre-transfert –
phénoménologie – transfert.

SOPHRO-THÉRAPIE EXISTENTIELLE

Étym. : *sophro*-* ; *thérapie*, du gr. *thérapeueîn*, « soigner » ; *existentielle*, *d'existence**.

Pour certains, la sophrologie est une pédagogie qui peut évidemment avoir des effets thérapeutiques : la personne intègre des techniques, les reproduit et constate les résultats.

Pour d'autres, la sophrologie est une thérapie : elle s'inscrit dans le champ des psychothérapies.

La sophro-thérapie existentielle, courant qui considère la sophrologie comme une psychothérapie, se place dès le début dans le champ clinique de la sophrologie comme dans une recherche holistique.

Elle se situe d'abord comme un prolongement de la *sophrologie caycédienne* : Caycedo* a été le premier à parler de « sophrologie existentielle » mais, selon la sophro-thérapie existentielle, il n'est pas allé assez loin dans la recherche de l'être-mieux que chacun porte en soi et n'a donc pas exploité suffisamment la dimension thérapeutique de la sophrologie.

Si la psychologie traite seulement des comportements de la *conscience ordinaire**, la sophro-thérapie existentielle s'intéresse à la totalité des phénomènes* qui traversent les états de la conscience*, dont le sentiment de mal-être.

L'*entraînement sophrologique** est indissociable de la méthode : il installe progressivement un ancrage* dans la corporalité* du sujet*. Ce dernier se sent alors plus présent* à lui-même et provoque ainsi un changement dans sa position d'être.

Ce changement se traduit en particulier par la « fonte » des défenses pathologiques générées par l'angoisse : la sophro-thérapie existentielle oriente alors une partie de son travail sur ce terrain, en constatant que, par la

pratique*, le regard du sophronisant* évolue à la fois sur le monde et lui-même : être présent à soi évite de se faire happer par le monde ambiant, tout en créant progressivement un sentiment de sécurité interne qui régule l'angoisse.

La sophro-thérapie existentielle se veut une thérapie, partant du principe qu'elle constitue un soin apporté au sophronisant* inscrit dans une connaissance toujours plus subtile de lui-même. Elle permet au sujet de ne plus être seulement ce que l'entourage et la société souhaitent qu'il soit, mais ce que lui-même décide, en trouvant sa juste place dans le temps* où il se situe.

Corrélat : authentique, inauthentique – on (dictature du) – relaxation dynamique de Caycedo.

SOPHRO-TRIDIMENSIONNALITÉ AXIOLOGIQUE TEMPORELLE EXTERNE (TECHNIQUE DE)

Étym. : **sophro-*** ; **tridimensionnalité*** ; **axiologique**, **d'axiologie*** ; **temporelle**, de temps* ; **externe**, du lat. *externus*, « ce qui est extérieur ».

Technique de sophronisation*. Se pratique plus volontiers en relation individuelle, lorsque le sophronisant* maîtrise bien les *techniques spécifiques** du présent, du futur, du passé et les *sophro-tridimensionnalités internes**. Elle dure environ dix minutes et s'effectue en posture* des deuxième et troisième degrés.

Après une *sophronisation de base vivantielle**, une *activation intrasophronique**, le sophronisant prend la *posture du troisième degré*. Il entrouvre les yeux, porte son regard sur un objet et laisse venir (sans intellectualisation) successivement et guidé par le *terpnos logos** du praticien, les *valeurs existentielles* passées, présentes et à venir de l'objet qu'il regarde. Puis il referme les yeux, reprend la *posture du deuxième degré*. Vient ensuite la *question radicale* sur les *valeurs existentielles* du sujet* à cet instant précis, puis la désophronisation* et le *dialogue post-sophronique**.

Cette technique est intéressante, car elle permet au sophronisant de se rendre compte que c'est lui qui donne (ou non) des valeurs à ce qui l'entoure. Elle développe ainsi le sentiment de responsabilité*, de place dans l'existence*. En même temps, elle favorise le développement de l'intuition (le sujet « voit » les valeurs à venir de l'objet choisi).

Lorsque cette pratique* est bien intégrée, il est possible d'effectuer en groupe le même travail sur les personnes.

Corrélat : axiologie – existence – responsabilité – temps – valeurs existentielles.

SOPHRO-TRIDIMENSIONNALITÉ AXIOLOGIQUE TEMPORELLE INTERNE (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; *tridimensionnalité** ; *axiologique*, *d'axiologie** ; *temporelle*, *de temps** ; *interne*, *du lat. internus*, « ce qui est en dedans ».

Technique de sophronisation*. S'effectue le plus souvent en relation individuelle, lorsque le sophronisant* maîtrise bien les *techniques spécifiques** du présent*, du futur et du passé. Elle dure environ dix minutes et se pratique en *posture** *du deuxième degré*.

Après une *sophronisation de base vivantielle**, une *activation intrasophronique**, le sophronisant* laisse venir (il est important qu'il n'y ait aucune intellectualisation) successivement et guidé par le *terpnos logos** du praticien des *valeurs existentielles* passées, présentes et à venir, qu'il porte à un thème défini par lui (le sophronisant) lors du *dialogue présophronique**. Vient ensuite la *question radicale* sur les *valeurs existentielles* du sujet* à cet instant précis, puis la désophronisation* et le *dialogue post-sophronique**.

Cette technique est très efficace, car elle permet au sophronisant de repérer ses *valeurs existentielles* et leur évolution dans le temps. Elle dynamise également l'intuition (le sujet « voit » les valeurs à venir de ce qu'il a choisi comme thème). Elle permet de donner ou de trouver du sens à l'existence

passée, présente et à venir, renforçant ainsi la personne dans son être-au-monde.

Corrélat : axiologie – existence – temps – valeurs existentielles.

SOPHRO-TRIDIMENSIONNALITÉ SPATIALE (TECHNIQUE DE)

Étym. : *sophro-** ; *tridimensionnalité** ; *spatiale*, du lat. *spatium*, « espace ».

Technique de sophronisation* qui se pratique en groupe ou en individuel, lorsque le sophronisant* maîtrise bien les *techniques spécifiques** du présent*, du futur et du passé, les *tridimensionnalités temporelles*. Elle dure environ dix minutes et se déroule en posture* des deuxième et troisième degrés.

Après une *sophronisation de base vivantielle**, une *activation intrasophronique**, le sophronisant prend la *posture du deuxième degré*. Par la *lecture du corps**, il prend conscience du *Moi corporel**. Par la *concentration sur l'objet** (si nécessaire), il prend conscience du *Moi présentiel**. Ainsi se produit la rencontre entre le *Moi corporel* et le *Moi présentiel*, ce qui permet l'émergence du *Moi phronique**. Le « lieu » du *Moi phronique* est la *région phronique*.

Puis, le sophronisant prend la *posture du troisième degré*, entrouvre les yeux et les referme plusieurs fois, à son rythme et à sa convenance. Il prend conscience de l'espace phronique.

Après une phase d'intégration en *posture du deuxième degré*, il reprend la *posture du troisième degré*. Il entrouvre les yeux et les referme plusieurs fois à son rythme et à sa convenance. Il prend conscience du *territoire phronique*.

La *pause de totalisation** s'effectue en *posture du deuxième degré*, avec la *question radicale* sur les valeurs, et enfin, la *désophronisation** suivie du *dialogue post-sophronique**.

Technique peu utilisée, elle favorise la prise de conscience de la place que le sujet occupe, par rapport à lui-même, dans son environnement, dans le monde.

Logiquement, le *territoire phronique* devrait correspondre à notre monde intérieur, puisque le mot territoire désigne ce qu'il y a de plus proche, de plus intime et de mieux connu pour chacun d'entre nous ; viendrait ensuite la *région phronique*, ce qui nous est encore assez facilement accessible ; et, enfin, devrait se trouver l'*espace phronique*, l'immensité de l'infini.

Dans cette expérience, le plus proche est la région, ce qui donne d'emblée une place plus large à notre monde intérieur ; l'espace nous devient accessible par nos *organes sensoriels** ; l'immensité de l'univers est le territoire, ce lieu où nous sommes en sécurité, parce que « chez nous ». L'impact existentiel de ce travail est important pour toutes les personnes qui souffrent d'insécurité, de manque de confiance en elles : où qu'elles aillent, elles sont partout « chez elles ».

Corrélat : *confiance en soi – espace phronique – existence – région phronique – territoire phronique – valeurs existentielles.*

SPASMOPHILIE

Étym. : du gr. *spasmos*, « spasme », et *philo*, « ami ».

Syndrome clinique, atteignant trois femmes pour un homme, comprenant un ensemble de symptômes se développant dans un climat de tension nerveuse et d'anxiété. La symptomatologie est invalidante et fait aller le patient à la recherche de solutions diverses, médicales et autres. Elle associe différents signes : picotements, fourmillements, tressautements et tremblements de groupes musculaires, crispations, contractures, sensation de perte de connaissance sans réelle perte de connaissance, tachycardie, dyspnée, céphalées et migraines. Les causes biologiques ne sont pas affirmées ; en particulier, la carence en magnésium n'est plus retenue. Il est, par ailleurs, à noter que l'entité spasmophilie, expliquée par des troubles métaboliques, n'est reconnue qu'en France ; elle n'existe pas dans les autres pays mais l'ensemble des symptômes y est regroupé sous l'appellation de « trouble

panique », où l'origine est plus située sur une anomalie de la réponse physiologique.

Pour l'individu en situation de stress, entre l'agression bien supportée et la dépression réactionnelle, la spasmophilie représente un état intermédiaire qui peut être considéré comme un signal d'alarme d'un mal-être. Si, dans la plupart des cas, les traitements médicaux échouent, les succès dus au repos et aux techniques de relaxation psychocorporelles sont remarqués et régulièrement prescrits.

La sophrologie, précisément parce qu'elle considère l'individu dans toutes ses dimensions, s'intègre complètement dans un projet d'accompagnement tout autant pédagogique et prophylactique que thérapeutique. Faire l'expérience de la rencontre, en harmonie*, du corps et de l'esprit favorise le contrôle des manifestations physiques et psychiques de la spasmophilie par une action positive sur le *système neurovégétatif** : les *relaxations dynamiques** et les *sophronisations**, animées par les trois principes de la sophrologie, sont des techniques de choix pour permettre au sujet spasmophile d'améliorer sa qualité de vie.

Corrélat : *anxiété – corporalité – corps – prophylaxie – stress – système neurovégétatif.*

SPORT

Étym. : *de l'angl. sport, « divertissement », s'appliquant à des activités corporelles effectuées par plaisir, souvent dans un esprit de compétition.*

Le sport est rapidement devenu un centre d'intérêt pour la sophrologie. Abrezol dans les années 1960 et Fernandez dans les années 1970 ont développé sa présence d'une façon remarquable ; aujourd'hui, de plus en plus de sportifs et de clubs font appel aux sophrologues* pour accroître un certain nombre de qualités, capacités et vertus nécessaires à la performance : concentration, *confiance en soi**, lucidité*, présence* à soi et aux autres, énergie*, relâchement, qualité du geste technique, récupération. Par ailleurs, par sa vision globaliste et humaniste, la sophrologie permet au sujet sportif

de trouver et d'affirmer sa juste place et ses propres valeurs parmi les nombreux enjeux, parfois contradictoires, présents dans le monde du sport.

La sophrologie propose également un accompagnement à la sortie de la carrière sportive, lorsque celle-ci s'est exercée sur le mode professionnel ou d'intense pratique.

Les techniques utilisées sont autant les *relaxations dynamiques**, en particulier les quatre premières, que les *sophronisations** (*sophro-mnésies** pour ancrer des vécus positifs*, les *futurisations** pour développer la capacité du sportif à se projeter avec confiance dans ce qu'il entreprend pendant et après sa période d'activité sportive).

Corrélat : *conduite d'échec – peur de perdre, peur de gagner – santé – sophro-pédagogie sportive – sophro-stimulation projective – valeurs existentielles.*

STIMULATION

Étym. : *du lat. stimulus, « aiguillon ».*

Lors des pratiques de *relaxation dynamique*, ce mot est plus volontiers employé que mouvements ou exercices : le sophrologue propose des stimulations corporelles, respiratoires, diaphragmatiques et autres. Il est en effet plus intentionnel (voir « Intentionnalité » et « Intention »), plus dynamisant.

Corrélat : *pratique – relaxation dynamique de Caycedo – schéma corporel – vivance.*

STIMULUS

Étym. : *du lat. stimulus, « aiguillon ».*

Agent capable de provoquer la réaction d'un système excitable ; peut affecter la sensibilité interne (proprioceptive) ou la sensibilité externe (ouïe, vue, etc.). À la notion de stimulus correspond la notion de réponse, type de comportement sélectionné qui intervient à la suite du stimulus et qui dépend

à la fois de l'état interne de l'organisme (par ex., la motivation*) et de la présence de stimulations* externes ou internes. La réponse consiste généralement en une réaction de type musculaire ou neurovégétatif.

Dans la pratique* sophrologique, le sophronisant* est à la fois l'expérimentateur et le sujet* de son expérience, puisqu'il provoque lui-même les stimuli (par ex., mouvements, étirements, déséquilibres et équilibration, latéralisations dans les *relaxations dynamiques**, visualisations*, évocations en sophronisations*) et qu'il en accueille les résultats pour les intégrer au *niveau sophro-liminal**; il renforce ainsi sa capacité à être présent à lui-même et au monde.

Corrélat : conscience – corps – présence – présent – proprioception.

STRESS

Étym. : de l'angl. *stress*, « agression », dér. du lat. *stringere*, « serrer, resserrer ».

Terme polysémique : renvoie parfois aux agents stressants (les sources de stress, « stressseurs » ou « stressors »), plus souvent au processus, d'autres fois aux symptômes physiques ou psychologiques (signes de stress), voire à leurs conséquences. Il est très souvent connoté négativement et sa « gestion » fait partie des demandes les plus fréquentes en sophrologie.

L'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail définit le stress comme un « déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ». Cette définition souligne l'interaction de l'individu* avec son environnement. Les évaluations dépendent des ressources et caractéristiques de la situation (environnement social et culturel, normes, attributs physiques de la situation, degré d'urgence, etc.), et des ressources et caractéristiques de la personne (avec ses composantes physiques, psychologiques et sociales). Elles sont donc spécifiques à une situation et une personne données, contrairement à la définition du syndrome général d'adaptation développé dans l'approche physiologique de Selye (1936).

Ces dernières décennies, devant le coût élevé de ses conséquences, de nombreux travaux autour du stress au travail et des risques psychosociaux ont été réalisés, et plusieurs modèles explicatifs développés (modèle transactionnel de MacKay et Cooper, celui de Lazarus et Folkman, le modèle « exigences-maîtrise-soutien » de Karasek, etc.) dont la description sort du cadre de cet ouvrage. Les entreprises ne peuvent plus ignorer les conséquences de la souffrance au travail, et de plus en plus proposent des formations spécifiques pour développer de nouvelles capacités d'adaptation ou d'ajustement face au stress. La *sophrologie sociale** et la *sophrologie pédagogique** ont une place de choix.

L'*entraînement sophrologique** aux techniques de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) ») permet de mieux repérer nos signes de stress, d'éliminer les tensions inutiles, d'économiser notre énergie*, de faciliter la présence* à nous-mêmes, l'ancrage* corporel, distant des ruminations ou anticipations anxieuses (le corps* est toujours au présent*). Les techniques de « futurisation* » aident à se préparer plus sereinement aux épreuves. Les techniques de « prétérisations* » permettent de valoriser nos ressources passées pour être mieux dans notre présent et préparer notre devenir. Certaines techniques ou méthodes – telle la *relaxation dynamique* du deuxième degré* – permettent de prendre de la distance par rapport aux événements, de faire la distinction entre la *réalité objective* et notre perception des situations, et donc de mieux nous adapter (voir « Principe de réalité objective »). D'autres nous permettent de mieux nous affirmer dans notre quotidien, relié à nos *valeurs existentielles**. La sophrologie est une prophylaxie* permettant de mieux faire face aux exigences familiales, sociales et professionnelles.

Corrélat : émotion – entreprise – confiance en soi – inhibition – monde du travail.

STRUCTURES (DE LA CONSCIENCE)

Étym. : du lat. *struere*, « construire ».

De la même façon qu'un bâtiment est constitué de différentes parties cohérentes et reliées entre elles au point de former un tout, Caycedo*

propose une construction de la conscience en trois étages : les *structures présentes*, les *structures sous-jacentes* et les *structures latentes*.

- Les *structures présentes* concernent la réalité consciente, interne ou externe, tout ce dont nous sommes conscients et que nous appréhendons directement.
- Les *structures sous-jacentes* sont inaccessibles à notre connaissance directe, c'est-à-dire qu'elles sont constituées par tout ce que nous ne pouvons percevoir ni connaître de nous, tant sur le plan psychique (par ex., l'inconscient de Freud) que sur le plan physiologique (par ex., le fonctionnement de nos organes, notre système immunitaire).
- Les *structures latentes* se situent entre les deux structures précédentes : elles ne sont pas encore perceptibles, mais suffisamment proches des *structures présentes* pour y surgir par un rêve, une séance de sophrologie, un travail sur soi.

Corrélat : conscience – sablier.

SUJET

Étym. : du lat. *subjicere*, « placer sous, subordonner ».

À partir de quel moment suis-je perçu comme un sujet ? Lorsque l'autre dépasse mon apparence immédiate pour reconnaître en moi l'existence d'une conscience. Par cette conscience, je peux entrer en relation avec lui, entrer en relation avec le monde ; je peux par moi-même accéder à ma réalité intérieure et tenter de communiquer à autrui certaines des perspectives, auxquelles je peux avoir accès, en les formulant par le langage*.

La prise de conscience de ma réalité intérieure me révèle la dimension subjective de mon être par la lecture de mes sensations*, émotions*, sentiments*, pensées et rêves. Grâce à ma conscience, je peux donc m'apercevoir que je possède, en tant que sujet, une capacité à réfléchir et un pouvoir à m'inscrire dans une expérience vécue par mon corps ; et il serait absurde pour la sophrologie de réduire le sujet à l'un plutôt qu'à l'autre : il

s'agirait plutôt de reconnaître et consolider leur indissociable union par l'*entraînement sophrologique**.

La notion de sujet ne s'inscrit pas exclusivement dans une relation de moi-même à moi-même, en tenant compte de ma conscience et de mon corps. Elle présuppose une relation à l'autre et aux responsabilités qui nous incombent mutuellement.

La responsabilité du sujet sophrologue* commence par le respect du code de déontologie* et celui d'un principe fondateur de la sophrologie dans sa dimension phénoménologique, à savoir le *principe de réalité objective*. Sur le plan méthodologique, le sophrologue, qui s'inscrit dans une démarche phénoménologique, est en l'occurrence soumis à un devoir de neutralité, tant du point de vue des personnes qu'il rencontre que des différents dialogues qui s'établissent avec les sophronisants, pour éviter d'induire* et pour laisser l'autre être et devenir par lui-même.

La responsabilité du sophronisant* relève plutôt des moyens qu'il va mettre en œuvre pour pratiquer régulièrement ce que le sophrologue lui transmet et pour respecter les autres membres s'il pratique la sophrologie en groupe.

La notion de sujet témoigne donc de la dimension intersubjective de la subjectivité, qui nous oblige à ne pas considérer le sophronisant comme un simple objet. Il s'agit de le reconnaître comme une personne digne de respect, parce que sujet à part entière, ayant vocation à prendre en charge et conduire son existence.

Corrélat : *alliance sophronique – authentique, inauthentique – autonomie – conscience – corporalité – corps – individu – individualité – individuation – intersubjectivité – pouvoir du sophrologue – principe de réalité objective – responsabilité.*

SYSTÈME NEUROVÉGÉTATIF

Étym. : **système**, du gr. *systemia*, « réunion en un corps de plusieurs choses ou parties » ; **neuro-**, du gr. *neuron*, « nerf » ; **végétatif**, du lat. *vegetativus*, « qui fait végéter, qui assure les fonctions vitales primaires ».

Innervent les viscères, leurs muscles et leurs glandes. Régule et coordonne les fonctions dites végétatives et intervient dans la plupart des activités métaboliques, pour maintenir la « constance du milieu intérieur » (Claude Bernard, 1813-1878). Commande aux adaptations végétatives (cardiovasculaires, respiratoires, etc.) nécessaires à toutes dépenses motrices et aux signes visibles (vasodilatation cutanée, sudation, etc.) des comportements dits affectifs ; sollicite le système nerveux commandant la vie de relation lorsque les régulations végétatives sont débordées, afin d'assurer les besoins primaires (fonctions alimentaires, digestives, d'élimination, sexuelles).

Comprend deux systèmes distincts : le système orthosympathique ou sympathique et le système parasympathique ou vagal. Leur commande est assurée essentiellement par l'hypothalamus et les mécanismes de transmission utilisent soit des neurotransmetteurs chimiques (acétylcholine, noradrénaline), soit des neurohormones (hormones de libération hypothalamo-hypophysaires).

La plupart des viscères ont une innervation double, ortho- et parasympathique, aux effets antagonistes :

- l'innervation sympathique est intensifiée quand l'organisme se prépare à l'action et est en action, c'est-à-dire quand il doit fournir du travail musculaire et des dépenses d'énergie ; cette activation provoque notamment une tachycardie, une augmentation de la pression artérielle, un ralentissement du péristaltisme intestinal et une vasoconstriction ;
- l'innervation parasympathique s'occupe des fonctions d'entretien de l'organisme : nutrition, assimilation, évacuation ; son activation entraîne une bradycardie, une augmentation du péristaltisme intestinal, une augmentation des sécrétions gastriques, salivaires et intestinales.

La fonction harmonisante de la sophrologie s'exerce pleinement au niveau du système neurovégétatif en s'appuyant sur la réalité et la puissance de l'antagonisme entre les systèmes ortho- et parasympathique. Et, pour commencer, l'expression même *relaxation dynamique** indique que cette technique stimulera les deux systèmes en alternance et en permanence :

- *en relaxation dynamique du premier degré*, les périodes de stimulation* sont suivies d'une *pause phronique d'intégration** ou de récupération, où

la relaxation* est souvent obtenue ;

- en *relaxation dynamique des deuxième, troisième et quatrième degrés*, les postures* toniques spécifiques et les positions* de relâchement se succèdent régulièrement et engagent l'un et l'autre systèmes.

La *sophro-respiration synchronique**, le *sophro-déplacement du négatif** et la séquence IRTER* souvent présents dans de nombreuses techniques activent tantôt un système, tantôt l'autre. Les techniques sophrologiques, profondément stimulantes ou relaxantes, permettent aussi, selon l'intention* du sophronisant*, d'obtenir une activation volontaire de chaque système. Que ce soit pour améliorer le bien-être ou aider à soigner une pathologie*, le contrôle des fonctions et effets de chaque constituant du système neurovégétatif, dans la mesure du possible, représente un outil efficace à entraîner et acquérir.

Cette « conjonction des opposés », pour reprendre un concept de Jung (1875–1961), au niveau biologique, permet, sur un plan symbolique, d'avoir un accès à la prise de conscience de cet antagonisme, à la présence en chaque être humain d'éléments opposés et ouvre la voie à une connaissance et une conscience de soi dynamiques, nécessaires à toute entreprise de changement.

Corrélat : conscience – émotion – entraînement
sophrologique – homéostasie – neurotransmetteurs –
respiration.

SYSTÈME PSYCHO-NEURO-IMMUNO-ENDOCRINIEN

Étym. : **système**, du gr. *systemia*, « réunion en un corps de plusieurs choses ou parties » ; **psycho-**, du gr. *psukhê*, « âme sensitive » ; **neuro-**, du gr. *neuron*, « nerf » ; **immuno-**, du lat. *immunis*, « exempt » ; **endocrinien**, du gr. *Krinein*, « sécréter ».

L'unité psychocorporelle est assurée par un réseau complexe d'interactions permanentes entre les systèmes psychique, nerveux, immunitaire et endocrinien. La rencontre entre ces disciplines et d'autres, telles que les neurosciences*, l'anthropologie médicale ou la physique quantique, permet

de considérer l'homme dans sa totalité*, dans toutes ses dimensions mentale, corporelle, historique et culturelle.

Pour le sophrologue*, savoir qu'il existe en permanence des relais organiques connus entre le corps* et l'esprit, notamment lors des séances de *relaxation dynamique* ou de sophronisation* qu'il anime, lui permet de s'inscrire dans une démarche identifiée, reconnue et pouvant être partagée et discutée par d'autres approches et courants de la relation d'aide.

Corrélat : système neurovégétatif.

SYSTÈMES ISOCAY

Étym. : *système*, du gr. *sustéma*, « assemblage, ensemble, composition » ; **Isocay***.

Pour la sophrologie, l'être humain forme une unité existentielle indissoluble. Dans cette unité, Caycedo* propose une approche séquentielle suivant six étapes avec cinq régions ou « systèmes » corporels – les premier, troisième et cinquième étant les plus importants – avant une étape globalisante.

Initialement abordée à partir du cinquième degré de la *relaxation dynamique**, cette proposition est désormais faite dès les premières séances, par exemple lors de la technique de *sophronisation de base vivantielle par systèmes*.

Descriptif des systèmes, du premier au cinquième avant l'ensemble du corps* :

- tête (le crâne et la face) et les organes correspondants ;
- cou, partie externe des membres supérieurs, qui comprend les régions deltoïdes (épaules), postérieures des bras, postérieures des avant-bras et le dos des mains, avec, comme organes principaux, la thyroïde et les cordes vocales ;
- thorax, partie interne des membres supérieurs, qui comprend les régions axillaires (aisselles), antérieures des bras, antérieures des avant-bras et la paume des mains, avec comme organes principaux le thymus, les poumons et le cœur ;

- régions abdominale et lombaire, qui comprennent la partie supérieure de la région ombilicale et la région épigastrique, l'appareil digestif, les reins, le foie et la rate ;
- régions du bas-ventre, qui comprend la partie inférieure de la région ombilicale et la partie de la région pubienne ou hypogastrique, et les membres inférieurs, avec principalement les organes sexuels et le système urinaire ;
- globalisation (tout le corps et l'ensemble des organes).

Pour une cohérence avec le *principe du schéma corporel comme réalité vécue**, l'usage du terme « système » lors de l'animation des séances, moins descriptif de la réalité anatomique, semble plus adapté à des sophronisants* expérimentés.

Corrélat : énergie epsilon – énergie omicron – énergie ompsilon – espaces d'interaction – schéma corporel – sophronisation de base vivantielle par systèmes.

T

TECHNIQUE CONDITIONNÉE (TC) OU GESTE-SIGNAL

Étym. : **technique**, du gr. *tekhné*, « art » ; **conditionnée**, du lat. *condicio*, « situation, stipulation » ; **geste**, du lat. *gestus*, « attitude, mouvement du corps » ; **signal**, du lat. *signalis*, « qui sert de signe ».

Technique de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) »), non proposée en *sophrologie caycédienne*, qui consiste à associer un état particulier (par ex., de calme) au *niveau sophro-liminal**, à un geste ou mouvement précis, voire une sensation*, choisi préalablement par le sophronisant*. Cet apprentissage, fondé sur le conditionnement, utilise un ancrage corporel qui doit être répété de nombreuses fois, lors d'autant de séances, avant d'être utilisé à un niveau de conscience plus ordinaire ou dans des situations critiques.

Corrélat : *ancrage*.

TECHNIQUES DÉCOUVRANTES

Étym. : **technique**, gr. *tekhné*, « art » ; **découvrante**, du lat. *discooperire*, « découvrir ».

Techniques sophrologiques favorisant la mise en évidence des causes psychologiques profondes, responsables de la problématique de la personne, en opposition avec les *techniques recouvrantes* qui, elles, vont laisser de côté le symptôme et ses origines.

Il est cependant difficile, sinon impossible, d'établir une liste exhaustive de ces techniques, car ce qui peut s'avérer découvrant chez une personne sera recouvrant chez une autre, et réciproquement.

Citons cependant les techniques de la sophrologie analytique et de la sophro-thérapie.

Étonnamment, les *relaxations dynamiques* sont souvent découvertes, alors qu'elles ne s'adressent pas directement aux structures inconscientes du sophronisant*.

Corrélat : *relaxations dynamiques de Caycedo – sophrologie analytique sophro-thérapie – techniques recouvrantes.*

TECHNIQUES RECOUVRANTES

Étym. : **technique**, gr. *tekhné*, « art » ; **recouvrante**, du lat. *cooperire*, « couvrir ».

Techniques sophrologiques qui ne s'occupent pas de dévoiler les causes profondes d'un problème. Elles permettent par exemple à la personne de (dé)passer une épreuve, un examen, une période de vie délicate, sans aller chercher les raisons profondes de la difficulté ou des blocages.

Comme pour les *techniques découvertes*, il est difficile d'en établir une liste précise : ce qui est recouvrant chez une personne s'avérera découvert chez une autre et réciproquement.

Classiquement, les techniques sophrologiques sont plus volontiers recouvrantes, du moins en apparence. Elles présentent ainsi l'avantage de ne pas brusquer les choses. Le sophronisant* chemine à son pas.

D'autre part, rappelons que la sophrologie concerne autant les personnes en bonne santé*, et qui veulent le rester, que les personnes souffrantes.

Corrélat : *relaxation dynamique de Caycedo – sophrologie pédagogique sophrologie sociale – techniques découvertes.*

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES (OU SOPHRONISATIONS SPÉCIFIQUES)

Étym. : **technique**, gr. *tekhné*, « art » ; **spécifique**, du lat. *specificare*, « distinguer (une espèce) ».

Il s'agit de l'adaptation en protocoles* plus courts, plus précis ou ciblés, des méthodes fondamentales. Ces techniques complémentaires visent davantage

le court terme et sont plus spécialisées (voire davantage sur les contenus* que les capacités*) que les *relaxations dynamiques*.

Concrètement, elles se réalisent en une dizaine de minutes environ, le plus souvent dans une posture* statique et tonique (*posture Isocay**). Le terme de technique est ainsi distingué de celui de méthode sophrologique, ce dernier désignant la *relaxation dynamique*, méthode clé de la sophrologie selon son fondateur.

Corrélat : *entraînement sophrologique – méthodologie*
– *relaxation dynamique de Caycedo*.

TEMPS

Étym. : du lat. *tempus*, « temps ».

Je me trouve dans la salle d'attente d'un sophrologue et je consulte ma montre pour me situer dans ce que j'estime être le temps : en résumant le temps aux mouvements des aiguilles de ma montre, ai-je en l'occurrence affaire à lui ? Je me tourne vers moi et j'observe ce que communément je nomme ma vie intérieure. Je remarque qu'elle est peuplée d'attentes, de désirs, de projets, d'espoirs, de regrets... Toute mon existence est temporelle et ma conscience du temps est un flux de sensations*, d'impressions, d'émotions*, de sentiments*, de pensées qui s'écoulent et se succèdent ici et maintenant.

Je débute ma séance de sophrologie en présence du sophrologue. Je ferme les yeux sans être endormi : mes muscles se détendent doucement, mon rythme cardiaque ralentit ; je suis juste entre veille et sommeil. Sans le savoir, j'expérimente ce que Husserl* (1859–1938), fondateur de la phénoménologie*, nomme la « conscience intime du temps ».

Pour définir théoriquement notre rapport au temps, la sophrologie s'appuie avant tout sur la pensée de Husserl, compte tenu de l'importance que le philosophe a accordée à ce qu'il appelle le « présent vivant » ; elle s'intéresse aussi à celle de Heidegger* (1889–1976) et à son approche du temps originaire. Ces deux philosophes ne traitent pas le temps « en soi » mais « pour nous » : le thème central de la phénoménologie n'est pas le

temps en général, mais l'entrecroisement entre le temps et l'être humain. La question n'est pas de savoir de quelle façon l'homme réfléchit ou conçoit le temps, mais comment le temps se donne dans l'expérience vécue.

Que se passe-t-il lorsque ma conscience* éprouve pendant la séance de sophrologie le temps présent ou, selon Husserl, le présent vivant, non réductible aux mouvements des aiguilles de ma montre ? Dans cet instant, j'oublie les repères chronologiques : depuis combien de temps la séance a-t-elle commencé ? Quelle heure est-il exactement ? Je perds des repères communs et, sans m'en rendre compte, tout en m'inscrivant ici et maintenant dans mon propre rythme, je pratique ce que le phénoménologue appelle une « réduction phénoménologique » (*époqué**), c'est-à-dire une « suspension de mon rapport au monde », une « mise entre parenthèses » du sens commun du monde, du temps des horloges, du temps socialisé...

La voix du sophrologue s'interrompt et j'entends au loin une musique qui me décentre un peu par rapport à la conscience de mon corps. Je ne connais pas cet enchaînement de sons et j'en apprécie la mélodie. Ce morceau de musique est d'un point de vue phénoménologique un objet temporel, invisible, intangible, un tout dont les phases sont des parties distinctes mais inséparables. Je saisis cette mélodie comme un ensemble dont j'admire l'harmonie ; toutefois, je n'accède qu'à des moments différents que j'expérimente dans le présent : je ne perçois à chaque fois que le bref instant d'une note ici et maintenant.

Mais comment puis-je réussir à percevoir la mélodie dans sa durée ? Comme saisir le rapport entre ce qui n'est déjà plus et ce qui n'est pas encore ? Pour saisir cette mélodie dans sa durée, il est nécessaire que les trois dimensions du temps, passé, présent et futur s'interpénètrent au moment où je perçois les sons. Pour Husserl, nous vivons toujours dans les trois dimensions du temps à la fois, mais le présent vivant est pour lui prioritaire : le passé et le futur n'ont qu'un statut d'arrièreplan. Le présent est toujours « ma » position, le centre autour duquel les deux autres dimensions se déploient. « Être » et « être présent » sont équivalents ; mais le présent est entouré par le passé et le futur qui lui permettent d'être présent. En effet, lorsque je perçois une note, je me situe sans en avoir conscience entre un passé que je retiens spontanément (rétention), dont les notes ne sont plus pour moi perceptibles, et un futur que j'anticipe spontanément (protention),

dont je ne sais pas exactement à quoi ressembleront les notes et si la mélodie s'interrompra brutalement ou non. Sans en être conscient, je retiens donc dans le présent la note précédente que je relie à celle à laquelle je suis spontanément attentif ici et maintenant et j'attends sans m'en apercevoir la suivante. La rétention n'est pas l'acte mental que nous appelons « souvenir », qui nous permet d'entrer dans l'horizon du passé pour revivre ou reproduire par l'imagination une expérience non présente. Rétention et protention nous situent à partir du présent vivant (auquel je suis plus ou moins attentif, dans lequel je suis plus ou moins ancré) dans les trois dimensions du temps (tridimensionnalité). Cette conscience du temps qui dure est donc un présent élargi vers le passé et le futur par une succession de rétentions et protentions. Toute conscience est donc temporalité, parce qu'elle doit son unité au temps.

Pendant ma séance de sophrologie, je n'entends plus maintenant la mélodie ni aucun bruit de l'extérieur. Je perçois seulement la forme, les contours de ma tête et de mon visage, de mes bras, de mes jambes, les mouvements de ma région abdominale, les battements de mon cœur, l'unité, la globalité* de mon *schéma corporel** : je sens dans cet instant présent mon corps vivant. Ma conscience mais aussi mon corps sentant éprouvent le flux du temps. Le rôle du corps est central. Mais le corps physique externe, visible et objectif, n'est pas la même chose que le corps vécu ou corps propre que je sens en me déplaçant, en dansant ou lors d'une séance de sophrologie.

Dans l'expérience sophrologique, la subjectivisation du corps le restitue à sa vie vécue intime. Tout en favorisant cette conscience d'un présent élargi, l'expérience intime du temps en sophrologie correspond à une appropriation du temps, voire à une appropriation progressive de soi. Mais comment le temps s'auto-constitue-t-il ? Temps et conscience coïncident-ils ? Le temps se créerait-il dans et par ma conscience ? Heidegger dans *Être et temps* (1927) pose ces questions qui intéressent la sophrologie d'un point de vue théorique et pratique.

Heidegger envisage, selon ses mots, un temps à trois « extases » (passé, présent, futur). La question de l'interdépendance et de la détermination réciproque du passé, présent et futur rappelle l'approche husserlienne. Mais Heidegger évoque la priorité de l'avenir, plutôt que celle du présent. Elle s'explique par le caractère projectif de mon existence. L'homme est

constamment situé sans en avoir conscience en avance de lui-même ; lorsqu'il se projette dans l'avenir, il se saisit comme possibilité d'être et peut reconnaître ponctuellement la priorité de la possibilité sur l'actualité : je saisis et je comprends l'actualité de mon présent, à la lumière de l'avenir que je projette devant moi ; je vis mon présent en fonction de ce que j'anticipe ; j'agis avec compréhension en regardant mon action en avance du point de vue de sa réalisation. Toutes les techniques de futurisation de la sophrologie (*futurisation simple**, *technique de projection synchronique des capacités**, *sophro-acceptation progressive**, etc.) trouvent leur source dans cette conception du temps. Comment puis-je vivre positivement mon présent si je projette devant moi du négatif ?

L'idée de priorité de l'avenir n'est compréhensible que par la distinction authenticité/inauthenticité de l'être. L'avenir n'est pas un horizon infini, puisqu'il se termine par ma mort. Immergés dans le quotidien, nous fuyons cette révélation pour nous réfugier dans une existence inauthentique, non assumée : le futur est vécu comme un présent à venir que nous attendons passivement, que nous ne prenons pas en charge. À l'inverse, ma reconnaissance authentique de la temporalité inclut celle de ma finitude, c'est-à-dire de ma capacité à regarder ma mort en face, tout en donnant sens au temps de vie qui m'est imparti. Elle présuppose la possibilité de rassembler en un tout les dimensions temporelles de mon existence : à partir de l'avenir que je projette devant moi, que j'assume en le rendant conscient, je saisis mon présent et mon passé comme les parties d'une constitution significative totale. Le temps est le déroulement de mon existence.

Si Husserl rend prioritaire le présent, Heidegger estime que nous pouvons le « dépasser » en interprétant et en assumant notre vie « depuis » l'avenir. L'authenticité est une détermination existentielle qui, compte tenu de la priorité du futur, explore la totalité des dimensions de mon existence. En entrecroisant la conception husserlienne et heideggérienne, les techniques de sophrologie proposées par Caycedo montrent que nous avons les moyens d'agir sur le présent, le futur et le passé de la conscience, en instaurant une unité qui donne sens au concept et à l'expérience sophroniques de la totalisation. Pour la sophrologie, même si bien sûr le présent est central, le problème est plus d'avoir conscience des rapports réciproques des dimensions du temps dans une structure unifiée, plutôt que de valoriser un ordre de priorité.

Corrélat : authentique, inauthentique – corporalité – corps – éveil existence – imagination – perception – possibilité – présence – présent – sujet – tridimensionnalité.

TERPNOS LOGOS

Étym. : du gr. *terpnos*, « agréable, charmant », et *logos*, « discours, science ».

Cette expression grecque, utilisée par le fondateur de la sophrologie et les sophrologues, est inspirée de Platon*. Elle désigne la parole utilisée lors de la pratique* en sophrologie. Si le premier terme (*terpnos*) reprend le sens premier du mot latin *carmen*, désigne le chant magique, envoûtant, et s'adresse davantage aux couches plus profondes de la conscience*, le second (*logos*) renvoie davantage à la raison et vise donc la conscience vigile et l'autonomie. Cette première distinction souligne une ambiguïté dans la formule. De plus, on y distingue le contenu (le discours, ce qui est dit), du contenant (la manière de dire). Le contenu, le mot, est un signe qui renvoie à un signifiant (ici, une suite phonétique) et à un signifié (ce dont on parle). C'est ce dernier qui est le plus délicat : il est relié au culturel, aux connaissances, expériences et affects personnels. Ce qui est perçu comme positif* pour l'un peut être vécu de manière négative* pour l'autre, d'où l'intérêt de privilégier des termes le plus neutres et descriptifs que possible (cf. fonctions du langage).

Le *terpnos logos* sera (devra être) différent en fonction de l'intentionnalité* du sophrologue, du courant de sophrologie, des caractéristiques du ou des sophronisants* et de l'objectif de la séance.

Le fondateur de la sophrologie précise d'ailleurs que le *terpnos logos* doit évoluer au fil des rencontres. Le discours est d'abord explicatif : il s'adresse à des personnes n'ayant pas encore l'expérience de la technique proposée. Il devient ensuite orientatif, c'est-à-dire plus épuré et discret. Il est plus rarement persuasif, dans des techniques plus proches de l'hypnose* traditionnelle (par ex., la *sophro-substitution sensorielle**) ou avec un public particulier. Au final, le silence est un idéal vers lequel le praticien doit tendre : il signe l'autonomie du sophronisant.

Le discours d'une même technique ne doit donc pas être le même lors d'une première expérience et d'autres séances, au risque de passer à côté de l'un des projets importants de la sophrologie : permettre à chaque participant de conquérir son autonomie dans la méthode et son quotidien.

L'analyse linguistique des constituants phonétiques et linguistiques est, en ce sens, une aide précieuse pour le praticien. Elle lui permet de mieux comprendre ce qui se « joue » dans l'expérience, identifier et utiliser les différentes formes de *terpnos logos*. Elle sert aussi de référence pour déterminer le courant de sophrologie pratiqué.

Corrélat : *autonomie – fonctions du langage – langage – signifiant, signifié silence – voix.*

TERRITOIRE PHRONIQUE

Étym. : *territoire*, du lat. *terra*, « terre » ; **phronique***.

Concerne et englobe tout ce qui est au-delà de ce que nos organes sensoriels peuvent percevoir.

On le travaille dans les *sophro-tridimensionnalités spatiales* et, d'une certaine façon (car cela n'est pas nommé), dans les *relaxations dynamiques des deuxième et quatrième degrés*.

La difficulté réside dans le fait de ne pas se limiter à l'imaginaire pour le découvrir.

Corrélat : *conscience – espace phronique – intégration – organes sensoriels – perception – région phronique – relaxation dynamique de Caycedo – sophrotridimensionnalité spatiale.*

TONICITÉ, TONUS

Étym. : du lat. *tonus*, « tension ».

De ces deux synonymes, on retiendra le second, associé à l'adjectif musculaire, pour caractériser l'état de tension légère et la résistance à

l'étirement d'un muscle. Le tonus musculaire constitue la base de toute activité motrice et posturale, permettant ainsi le mouvement, sa régulation, son maintien et son adaptation à toute situation. Sa grande complexité d'organisation fait appel à la plupart des structures nerveuses, centrales et périphériques, comprenant des systèmes d'activation et d'inhibition, et repose sur la présence au sein du muscle de fibres toniques et phasiques en proportion variable selon la fonction de ce muscle.

Le fonctionnement du tonus musculaire est déterminé par l'existence du réflexe d'étirement ou réflexe myotatique de Sherrington, grâce à la présence dans le muscle des fuseaux neuromusculaires, dont l'activité est adaptée en permanence par un système complexe qui comprend le système gamma et ses motoneurones gamma, le système inhibiteur dans la moelle épinière, des éléments périphériques (organes tendineux de Golgi, récepteurs cutanés, articulaires et viscéraux), des structures nerveuses centrales (appareil vestibulaire, cervelet, noyaux gris centraux, cortex, formation réticulaire).

On comprend alors l'importance du tonus musculaire et de ses variations dans la vie de relation puisque tous nos actes, pensées, sentiments* et émotions* retentissent sur lui, et inversement. Autrement dit, le tonus musculaire est lié à la conscience*, et la sophrologie et toutes ses techniques agissent sur lui, soit pour l'activer (préparation à l'effort, au mouvement, à l'action), soit pour l'abaisser (relaxation, détente), soit pour l'harmoniser, c'est-à-dire le rendre plus juste, selon la tâche à accomplir. Par exemple, lors des *relaxations dynamiques**, l'exécution des stimulations déclenche l'adaptation du tonus musculaire au mouvement demandé, au maintien de l'équilibre debout et à celui des différentes postures ; de même, lors de la désynchronisation*, par tous les mouvements qu'elle nécessite en conscience, l'augmentation du tonus musculaire est indispensable à une reprise complète du niveau *de conscience ordinaire**.

Corrélat : détente – équilibre – posture – proprioception – relaxation schéma corporel.

TOTALITÉ

Étym. : du lat. *totus*, « tout ».

Mot employé dans la *relaxation dynamique du quatrième degré*, également appelée « vivance* de totalité ». Dans cette vivance, le sophronisant* rassemble toutes les expériences des vivances précédentes, à chaque instant réactualisées : la rencontre entre le *Moi corporel** et le *Moi présentiel** (qui permet l'émergence du *Moi phronique**), la dynamisation des structures positives de la conscience, la relation entre la *région phronique** (monde intérieur) et l'*espace phronique** (monde extérieur), auxquelles s'ajoute le dévoilement des *valeurs existentielles*.

Le sophronisant se vit ainsi dans toutes ses dimensions, prend pleinement sa place et se pose comme sujet* libre et responsable, conscient de sa dignité*.

Corrélat : *entraînement sophrologique – relaxations dynamiques de Caycedo – structures de la conscience – valeurs existentielles.*

TRAINING AUTOGÈNE

Étym. : **training**, de l'angl. *training*, « entraînement » ; **autogène**, du gr. *autos*, « de lui-même », et *gennan*, « qui produit ».

Le training autogène (appelé également auto-hypnose) a été mis au point par le docteur Schultz (1884–1970), médecin psychiatre et psychanalyste allemand, adepte de la pratique de l'hypnose.

Il s'est aperçu que la plupart des personnes hypnotisées présentent les mêmes sensations* et dans le même ordre. À partir de ce constat, il crée une méthode pour induire plus rapidement un état de relaxation* favorisant l'état hypnotique et la verbalisation. Il l'appelle « Méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative ».

Il distingue un cycle inférieur et un cycle supérieur.

Le cycle inférieur comprend six exercices visant à la décontraction musculaire, à un meilleur fonctionnement respiratoire et cardiaque. Cette technique est très pratiquée en France.

Une fois le cycle inférieur bien intégré, on peut passer au cycle supérieur. Il consiste en des formulations positives, en direction des organes (formules organo-spécifiques) ou du psychisme (formules intentionnelles).

Après quoi, le sujet s'entraîne à la « méditation autogène », qui tourne autour de questions existentielles et se rapproche de la psychanalyse.

Caycedo* s'est inspiré du training autogène pour construire les sophronisations : après la prise de conscience du corps*, le sophronisant* travaille sur le mental. Cependant, au fur et à mesure que la phénoménologie* et la dimension existentielle* ont pris plus de place dans ses recherches (en particulier dans les *relaxations dynamiques**), il s'en est éloigné, le trouvant trop inductif.

Corrélat : *hypnose – induire – phénoménologie – relaxation – sophronisation.*

TRAM OU TRAINING AUTOGÈNE MODIFIÉ

Inspirée du training autogène de Schultz, cette technique a été mise au point par les docteurs Abrezol et Dumont en 1966. Elle tient tout autant de la prophylaxie* que, par exemple, de la *sophro-pédagogie sportive**. Pratiquée en positions debout, assise et couchée, au *niveau sophro-liminal**, elle vise non seulement à renforcer la présence du corps*, mais aussi à développer la puissance de la pensée, des émotions* et des symboles.

Corrélat : *relaxation – respiration – sport – training autogène.*

TRANSFERT

Étym. : *du lat. transerre, « porter d'un lieu à l'autre ».*

Au sens psychanalytique, le transfert est un phénomène dynamique et inconscient de la cure analytique. Il en est le moteur central, nourri du rapport affectif singulier de la relation entre le psychanalyste et l'analysant. L'analysant reporte sur le psychanalyste ses vécus sentimentaux et affectifs fantasmés ou réels du passé, de son enfance. Le transfert vit de la répétition et de la résistance à la remémoration complète des vécus*.

Le transfert s'établit dans une relation sujet-objet. Le sujet cherche à investir un objet, en l'occurrence l'analyste.

Le contre-transfert est un phénomène analogue ; seulement, ce sont les vécus affectifs de l'analyste qui émergent dans la relation psychanalytique.

Le terme « alliance » apparaît en 1932, lors d'un congrès de psychiatrie aux États-Unis. Aujourd'hui, en thérapie, il désigne le plus souvent une relation relativement rationnelle entre le thérapeute et le client (*cf.* cadre d'une psychothérapie).

En sophrologie, Caycedo a établi le terme d'*alliance sophronique*. Il la décrit comme une affinité, un contrat ou encore une relation* entre le sophrologue et le sophronisant. Dans leur rencontre, le sophrologue et le sophronisant* vivent la *réalité objective*, celle du sophrologue et de la connaissance qu'il a de son état de conscience et celle du sophronisant telle qu'elle émerge lors de la séance.

Binswanger*, psychiatre phénoménologue, parle d'un « lien d'amour bienveillant » que l'analyste phénoménologue devrait créer dans l'espace de la rencontre avec son patient. Cet espace de la rencontre se distingue alors par une relation de sujet* à sujet. C'est la rencontre du « Je » et du « Tu », la « nostrité » dans une compréhension subjective et intuitive de l'autre dans sa singularité d'être.

En sophrologie, le sophrologue phénoménologue et le sophronisant créent ensemble l'espace de la rencontre en état modifié de conscience. Ensemble, ils sondent l'inconscient phénoménologique, qui est une conscience élargie chargée de phénomènes* significatifs (images, sensations*, pensées, fantasmes). Le sophrologue phénoménologue et le sophronisant laissent émerger les forces cachées et profondes et leurs significations apparentes qui animent le sophronisant. Ces forces cachées, jaillissant de nos profondeurs, expriment par exemple des tonalités affectives : un sol brûlant, un froid caverneux, une lumière joyeuse, des marécages immondes. Ces tonalités affectives aideront le sophrologue à explorer ces forces profondes et cachées et à dévoiler les schémas imaginaires du sophronisant. Ces schémas imaginaires englobent le passé, le présent* et l'avenir.

Dans le cas d'un sujet-sophronisant qui vit le « temps sans relâche », celui où prédomine la course aux rendez-vous, où le moindre interstice de temps reste à remplir, la découverte des schémas imaginaires, dans un premier temps, peut être infructueuse car uniquement intellectuelle. Le sujet-sophronisant est enfermé dans l'étage du mental. Il est possible de lui proposer un travail de *relaxation dynamique** pour arrêter ce « moulin mental ». Ce n'est seulement qu'après ce premier déblayage qu'il est possible d'ouvrir un chemin à l'étage du cœur et de faire parler son monde imaginaire. Le sophrologue accueille et tente alors de se laisser gagner par les schémas imaginaires du sophronisant et à leur façon d'apparaître sans y apporter une valeur critique, qu'elle soit analytique ou autre. Et c'est là que vient se nouer l'alliance phénoménologique entre sophrologue et le sophronisant que Binswanger nomme « nostrité ».

Corrélat : alliance sophronique – contre-transfert –
sophrologie analytique sophro-thérapie.

TRIDIMENSIONNALITÉ

Étym. : de l'angl. *tridimensional*, « qui a trois dimensions ».

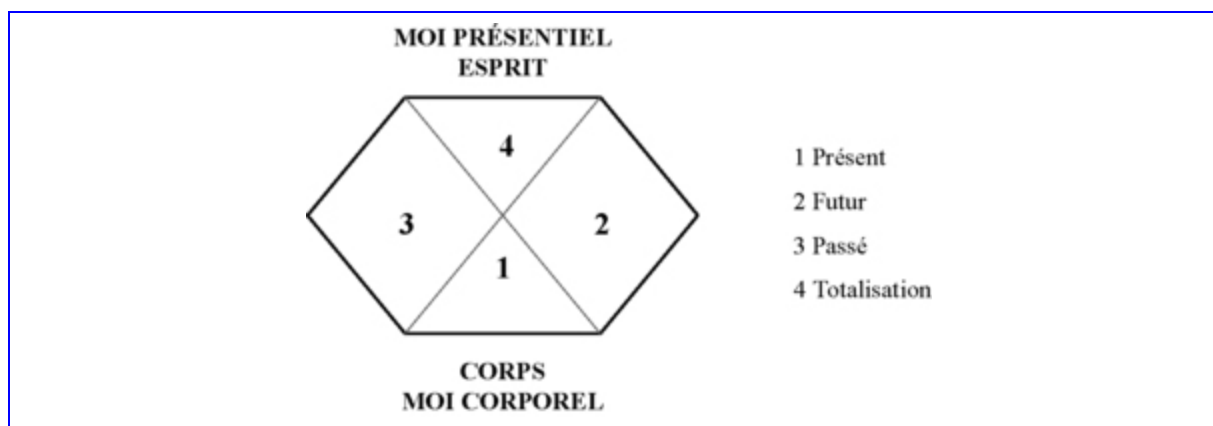
Selon Caycedo*, deuxième *valeur dite essentielle*, parmi la liberté, la responsabilité et la dignité.

D'un point de vue théorique, la notion de tridimensionnalité s'est formée sous l'influence successive de deux philosophes, Husserl* (1859-1938) et Heidegger* (1889–1976).

Dans la phénoménologie* de Husserl, le présent ne se réduit pas à un instant ou un point. Il est élargi, en tant que « présent vivant », à ses deux dimensions spécifiques : passé et avenir.

Chaque instant présent nous inscrit dans les phases dynamiques de la rémanence du passé, nommée par Husserl rétention (activité spontanée de la mémoire), et dans celles de l'anticipation ou du pressentiment de l'avenir, nommé protention (activité spontanée de l'imagination*).

Caycedo considère que la *région phronique* est tridimensionnelle. Il la représente sous la forme d'un hexagone décrivant la tridimension temporelle ; celle-ci ne se résume pas aux paramètres du présent, futur et passé, mais elle inscrit ces trois dimensions dans un processus de totalisation : par l'*entraînement sophrologique**, le sujet* peut avoir conscience d'ouvrir son présent aux dimensions du passé et de l'avenir ; cette conquête d'un nouveau territoire (voir « Territoire phronique »), rendue possible par la rencontre du *Moi corporel** et *Moi présentiel** lors des vivances*, favorise progressivement l'élargissement de la *région phronique*.



La temporalité de l'existence constitue, pour le philosophe Heidegger, le fondement de toute historicité : parce que l'existence* est temporalité, elle est essentiellement historicité. Il serait donc absurde de penser le temps comme un cadre délimité et figé, dans lequel l'existence des êtres humains se déroulerait. Caycedo retient de la phénoménologie de l'existence de Heidegger que la tridimensionnalité est inhérente à l'historicité de chaque sujet.

D'un point de vue technique, la notion de tridimensionnalité est principalement présente au cœur de la *sophro-tridimensionnalité spatiale**, de la *sophro-tridimensionnalité temporelle**, de la *sophro-tridimensionnalité axiologique temporelle interne**, de la *sophro-tridimensionnalité axiologique temporelle externe**, de la *sophro-tridimensionnalité interne des capacités** ; ainsi que dans la dixième et onzième *relaxations dynamiques*, sous les titres respectifs : « Marche phronique de la tridimensionnalité des objets et constitution de la région sophronique » et «

Marche phronique de la responsabilité et de la tridimensionnalité des êtres
».

Corrélat : conscience – cycle existentiel – dignité –
liberté – présence présent – région phronique –
relaxation dynamique de Caycedo – responsabilité –
temps – territoire phronique.

V

VALENCES PHRONIQUES

Étym. : *valence*, néologisme créé par Caycedo* (ne correspond en rien aux valences évoquées en chimie) ; *phronique**.

Une *valence phronique* correspond à la manière dont les situations, les événements, etc., sont vécus par un sujet*.

- Dans les *structures présentes* de la conscience, les valences sont dites positives si les événements sont considérés comme agréables. Elles sont dites négatives si le vécu* est désagréable, et neutres s'il n'y a pas de sensations*, ressentis, sentiments* ou impressions particuliers.
- Dans les *structures sous-jacentes*, comme le sujet ne peut connaître ce qui s'y passe, les valences sont qualifiées de muettes : nous ne savons pas si c'est agréable ou désagréable. Mais cela ne signifie pas que ces valences soient inactives et n'ont pas de conséquences sur la conscience tout entière.
- Dans les *structures latentes*, Caycedo considère qu'il y a des valences positives, négatives et neutres, comme dans les *structures présentes*, et également des valences muettes comme dans les *structures sous-jacentes*.

Corrélat : conscience – sablier – structures de la conscience – phronique.

VALEURS EXISTENTIELLES

Étym. : *valeur*, du lat. *valere*, « être évalué » ; *existentielle*, du lat. *ex et sistere*, « se tenir hors de ».

Caycedo* et tous les praticiens en sophrologie ont rapidement pris conscience que les personnes pratiquant la sophrologie constataient des améliorations dans ce qui les avaient amenées à consulter un sophrologue, évidemment, mais également des changements notables dans leur façon de

vivre, de considérer les événements, leur vie prenant davantage de sens. C'est pourquoi la définition de la sophrologie s'est enrichie de la notion de *valeurs existentielles* en 1988.

Une *valeur existentielle* appartient, est propre à l'individu, à la différence des *valeurs morales** qui concernent la société. Elle est ce qui donne du sens à la vie, à l'existence. Elle est un moteur formidable pour agir, pour vivre pleinement sa vie, de façon digne, libre et responsable. Grâce aux valeurs existentielles, la personne prend complètement sa place dans l'existence et lui donne tout son sens.

Les valeurs existentielles apparaissent fréquemment d'elles-mêmes lors de l'*entraînement sophrologique**. Elles sont aussi directement dynamisées, renforcées après avoir été « conscientisées » dans la *relaxation dynamique** du quatrième degré et dans les *tridimensionnalités axiologiques*.

Corrélat : *entraînement sophrologique – existence – sophrologie – sophrotridimensionnalité axiologique temporelle – sophro-tridimensionnalité axiologique temporelle externe – sophro-tridimensionnalité spatiale – tridimensionnalité.*

VALEURS MORALES

Étym. : *valeur*, du lat. *valere*, « être évalué » ; *morale*, du lat. *mores*, « mœurs ».

Elles sont ce qui permet à une société donnée (une association, un parti politique, une famille, etc.), à un moment précis, de rassembler ses membres sur des grandes idées, des aspirations, des qualités communes. À l'inverse des *valeurs existentielles**, elles ne tiennent pas compte des idéaux individuels ; qui n'est plus en accord avec elles est tenu de quitter le groupe.

À noter qu'une *valeur morale* peut être une *valeur existentielle* et réciproquement, tout dépend de la réalité de la personne.

Il est important que le sophrologue* n'oriente pas le sophronisant* vers des valeurs qui ne seraient pas les siennes, ne serait-ce qu'en citant des exemples de *valeurs existentielles*. À partir du moment où elles sont

nommées, le sophronisant peut les considérer comme un but à atteindre, alors qu'elles ne correspondent pas à sa réalité profonde. Elles deviennent alors des *valeurs morales* avec le risque non négligeable d'augmenter les difficultés de la personne plutôt que de l'amener vers sa réalité propre.

Corrélat : *entraînement sophrologique – existence – sophrologie.*

VALEURS ONTOLOGIQUES

Étym. : *valeur*, de *valere*, « être évalué » ; *ontologique*, du gr. *ontos*, participe présent de *einai*, « être », et de *logos*, « discours, science, étude ».

La pratique de la sophrologie de Caycedo* s'articule principalement autour des douze degrés de la *relaxation dynamique**. Le sophronisant* est conduit, pendant l'*entraînement sophrologique**, et surtout à partir de la *relaxation dynamique** du *quatrième degré*, à visiter ses valeurs : en renforcer certaines, se libérer d'autres, en inventer de nouvelles.

Si l'ontologie est une partie de la philosophie, qui tente d'éclairer le sens de l'être dans sa dimension abstraite, générale, et dans sa dimension concrète, existentielle, une *valeur ontologique* peut être définie comme constitutive de l'être en tant qu'être : Caycedo considère le *Moi phronique existentiel* comme la première *valeur ontologique*.

Aucun sophrologue* ne peut imposer au sophronisant une valeur particulière lors des séances, au risque d'empêcher un cheminement personnel : chaque sujet* doit évaluer ce qui est structurant, positif pour lui, mais aussi ce qui peut ou doit évoluer en fonction de sa *réalité objective* du moment (voir « Principe de réalité objective »).

Corrélat : « *comme si c'était la première fois* » – *Moi phronique – ontologie – positif – principe de réalité objective – valeurs existentielles – valeurs morales.*

VÉCU

Étym. : du lat. *viver*, « vivre ».

Fait référence à l'expérience (physique et mentale) propre au sujet*. Dans toutes les pratiques sophrologiques, l'accent est mis sur l'expérience. L'important est ce que le sujet vit, quelle que soit la manière dont il le vit. À l'issue de la pratique, lors du *dialogue post-sophronique**, il est invité à mettre en mots son vécu, ce qui a pour effet de renforcer l'expérience.

Avec l'*entraînement sophrologique**, la qualité du vécu du sophronisant* s'améliore. Le vécu est de plus en plus précis, fort. Le sophronisant vit et habite son corps autrement, « gère » mieux son mental, ses pensées. On parle alors de « vivance ».

Corrélat : *corporalité – corps – phéno-description – pratique – vivance.*

VERTICALITÉ

Étym. : du lat. *vertex*, « sommet ».

Conquête, selon Caycedo*, de la conscience humaine. L'homme peut se tenir debout, malgré la pesanteur qui l'attire vers le bas. Il est le seul du monde animal à s'être ainsi redressé, érigé. À partir du moment où il a conquis la position verticale, il a pu utiliser ses mains et se libérer progressivement de nombreuses contraintes. Il a appris à se déplacer de façon différente. Sa pensée a pu se développer et, progressivement, l'être humain a pris conscience de sa réalité existentielle.

Ainsi, lorsque dans les *relaxations dynamiques*, il est proposé au sophronisant* de se mettre debout, de prendre la position verticale, cette action prend tout son sens. L'expérience de cet instant le relie à l'origine même de l'humanité. Debout, dans la verticalité, il se vit pleinement dans sa réalité d'être humain, en relation avec l'humanité tout entière.

Corrélat : *conscience – pratique – relaxation dynamique de Caycedo – vécu – vivance.*

VISUALISATION

Étym. : dér. du verbe visualiser, empr. à l'angl., « rendre visible (un phénomène qui ne l'est pas) ».

Capacité mentale qui consiste à rendre visible par l'esprit. Nous pourrions dire aussi qu'elle est une capacité de l'esprit à se représenter une sensation* visuelle relative à une situation, un événement du passé, du présent* ou du futur. Nous sommes ici dans le registre du réel : il s'agit de quelque chose qui a réellement eu lieu, ou qui se réalise au présent*, ou qui va avoir lieu d'une façon réelle, réaliste, plausible.

La visualisation procède des mêmes circuits neuronaux que le sens de la vue.

En sophrologie, la visualisation est présente dans la préparation aux épreuves ou changements (examens, compétitions sportives, accouchement, interventions chirurgicales, etc.)

Dans le domaine sportif, le mot est utilisé dans le même sens qu'imagerie mentale, même si, selon les auteurs, la seconde expression recouvre d'autres réalités.

Certains sophrologues s'interdisent d'employer le terme visualisation, estimant qu'il prête à confusion en prétendant englober à tort l'ensemble des perceptions visuelles, auditives, olfactives, gustatives et tactiles. En affirmant que la visualisation se restreint au champ du visuel, ils préfèrent employer le mot perception.

Corrélat : *image mentale – imagination – perception – sport – sophrologie obstétricale – sophrologie pédagogique – sophro-pédagogie sportive.*

VITTOZ ROGER (1863–1925)

Médecin suisse. Considéré comme l'un des premiers psycho-somaticiens. Il estime que les psycho-névroses (qu'on appellerait aujourd'hui dépressions) sont dues à un déséquilibre entre l'émissivité, trop forte, et la réceptivité, insuffisante. Ce déséquilibre entraîne une perte ou une diminution de ce qu'il nomme le contrôle cérébral. L'émissivité coïncide avec la pensée ; le cerveau travaille et dépense donc de l'énergie. La réceptivité correspond à la

sensorialité interne et externe ; le cerveau se contente de recevoir les informations (sensations*) et ne produit aucun effort. La rééducation du contrôle cérébral passe donc par un renforcement de la réceptivité, au moyen d'exercices de prise de conscience du corps* et des exercices sur les organes sensoriels et par des exercices de contrôle de l'émissivité. Dans la vie de tous les jours, il est demandé d'effectuer un maximum d'actes conscients. L'entraînement et la sincérité sont des éléments clés pour obtenir une amélioration.

Caycedo* ne cite pas Vittoz parmi ses inspirateurs. Pourtant, de nombreux exercices de la méthode Vittoz se retrouvent en sophrologie : la *lecture du corps**, les exercices sur les organes sensoriels et leur fonction du deuxième degré de *relaxation dynamique*, la *concentration sur l'objet**, la *sophro-présence relaxante**, les *sophro-mnésies**, etc.

Corrélat : eutonie – Jacobson – organes sensoriels – relaxations dynamiques de Caycedo – sensorialité – sophronisations – training autogène.

VIVANCE

(n.f.) **Étym.** : néologisme dér. de *vivancia*, « vécu ».

Au fil de l'entraînement, le vécu du sophronisant* se modifie. Ses sensations* sont plus nombreuses, plus fines. Le corps est vécu comme un véritable « moi » (voir « Moi corporel »). De la même façon, les pensées sont moins nombreuses, moins accaparantes. Elles sont plus conscientes et plus constructives. Le mental est mieux géré (voir « Moi présentiel »).

On parle alors de « vivance » : ce que le sujet est en train de vivre, dans toutes les dimensions de son être et de façon consciente et existentielle (d'abord lors des pratiques, puis dans la vie de tous les jours).

Corrélat : corporalité – corps – entraînement sophrologique – éveil – existence – Moi corporel – Moi présentiel – sujet.

VIVANCE PHRONIQUE DE LA RESPIRATION (TECHNIQUE DE)

Étym. : *vivance** ; *phronique** ; *respiration**.

Technique de « présentation* » (voir « Présentification ou présentation (techniques de) ») consistant en une « lecture » aussi large que possible du phénomène* respiratoire : prise de conscience des mouvements du corps*, rythmes et différents temps respiratoires, trajet et température de l'air, etc.

Corrélat : *lecture du corps – respiration – sophro-respiration synchronique.*

VOIX

Étym. : du lat. *vox*, « voix ».

Constituée par l'ensemble des sons produits par la mise en vibrations des cordes vocales, au niveau du larynx. Elle dépend du sexe, de la morphologie, de l'âge et de l'état émotionnel. Elle est une traduction fidèle de notre personnalité et de notre état émotionnel. La voix se définit par son timbre, son rythme, sa hauteur, son amplitude, sa tessiture, son volume et ses inflexions : elle peut être grave ou aiguë, saccadée ou liée, froide ou chaleureuse, chantante ou monocorde, etc. Elle peut être parlée ou chantée, modulée à volonté. Elle permet l'expression spontanée ou travaillée des émotions*. Même si nous n'en sommes pas conscients, nous sommes influencés par les voix que nous entendons, et ce dès notre naissance et, probablement, dès la vie intra-utérine.

La voix et l'oreille sont indissociables. Elles sont activées par le mouvement de l'air. Si une personne n'entend pas sa propre voix, elle ne peut acquérir le langage articulé. Il est à remarquer que le son de notre propre voix nous est mal connu, sinon même totalement méconnu. Ce que nous en entendons n'a que peu de rapport avec ce que les autres perçoivent et lorsque nous entendons notre voix enregistrée, la plupart d'entre nous sont très surpris et souvent ne se reconnaissent même pas.

La voix du sophrologue* sert de support au *terpnos logos*, c'est-à-dire les mots qu'il énonce et comment il les dit. Elle est donc fondamentale, ainsi que la prononciation. Le sophrologue* veillera à ce que sa voix soit claire et audible, ni trop forte, ni trop faible (ce qui réclamerait trop d'attention de la

part des participants) ; le débit ne devra pas être trop rapide, mais pas trop lent non plus, afin de générer un rythme harmonieux. Il ne s'agit pas non plus que la voix soit charmeuse, séductrice (*cf.* les différentes fonctions du langage), car la sophrologie* doit mener à l'autonomie*. Le sophrologue se doit donc de travailler sur lui-même, puisque la voix est le reflet de la personnalité, pour éviter toute prise de pouvoir sur les sophronisants*. Il doit apprendre à connaître sa voix, pour être en mesure d'évaluer les effets qu'elle peut produire sur l'autre.

Corrélat : *langage – orthophonie – pouvoir du sophrologue – signifiant, signifié – terpnos logos.*

Y

YOGA

Étym. : du sanskrit *yug*(योग), « relier, unir ».

Intimement lié à la sagesse hindoue et aux *Upanishads* (–800 av. J.-C.), sources des *Vedas*. Il est, pour le *yogi*, à la fois un moyen, une voie et le but de l'existence*. À l'aide d'une ascèse corporelle et spirituelle sous la direction d'un maître (*Gourou*), une pensée, des actions et paroles pures, le *yogi* vise l'unité avec sa propre essence ou celle de toute existence. S'il existe de nombreuses formes de yoga, elles sont toutes issues de quatre voies principales en lien avec autant de potentialités ou spécificités personnelles : *Râja-yoga* (méditation*), *Jnana-yoga* (connaissance), *Bhakti-yoga* (émotion* et dévotion), *Karma-yoga* (service et action). Le yoga n'est pas une religion, mais il ne peut et ne doit pas être pratiqué de la même manière par une personne non hindouiste. Il devra être adapté aux croyances et possibilités (physiques et psychiques) de l'intéressé. Ces adaptations, à l'extrême, font que nous trouvons parfois une représentation caricaturale du yoga en France comme une gymnastique douce.

Lors de son séjour en Inde, Caycedo* expérimente et étudie de manière phénoménologique divers yogas auprès des plus grands maîtres de l'époque (dont Swami Chidananda), particulièrement le *Râja-yoga* et le yoga intégral de Sri Aurobindo. Deux découvertes marquent définitivement sa méthode en devenir : l'importance de la corporalité* donnée dans ses approches, d'autant que le corps* est absent de la psychiatrie qu'il étudie, et une forme de méditation* particulière (méditation dhyanique) utilisée en avant-dernière étape du *Râja-yoga*, avant le *samadhi* (« état d'union avec le Dieu personnel ou d'absorption dans le Dieu impersonnel », Caycedo, 1979). Le premier degré de sa *relaxation dynamique* est, initialement, une adaptation directe de ses expériences personnelles en yoga.

Corrélat : *historique de la sophrologie – relaxation dynamique de Caycedo.*

Z

ZEN

Étym. : du chinois *chan*, « méditation ».

Né au Japon. Issu de la tradition bouddhiste.

Le bouddhisme est apparu il y a bientôt 2 500 ans en Inde, s'est répandu en Chine au VI^e siècle d'où il a gagné le Japon. Le zen a essaimé en Occident à la fin du XIX^e siècle, mais c'est surtout à partir des années 1960 qu'il a commencé à s'enraciner en Europe.

Le but du zen est d'atteindre l'éveil (le *Satori*), par la méditation*. On distingue deux grands courants : le *zen Rinzaï* ou « zen de la parole », où l'on pratique la méditation sur un thème ou sur des *koans* (ce sont des questions apparemment sans réponse, en tout cas sans réponse intellectuelle, mais qui permettent de dépasser la pensée conceptuelle), et le *zen Sôtô*, ou « zen de l'éveil subit », où l'on pratique *zazen* (méditation assise), le plus souvent face au mur.

Dans le zen, il s'agit de vivre l'instant, de se connecter à la réalité ultime, ce qui nécessite de laisser de côté les modèles de pensée auxquels nous sommes habitués.

L'entraînement est certes utile et même nécessaire, mais le zen insiste sur l'importance de garder une conscience éveillée et claire dans tous les actes de la vie quotidienne et à chaque instant. C'est pourquoi, dans les monastères, une place importante est donnée aux activités ménagères. Lors de son voyage en Orient, Caycedo a séjourné quelques mois dans un monastère zen de l'école Rinzaï. De retour en Occident, il a élaboré le troisième degré de *relaxation dynamique* à partir de son expérience. En particulier, il propose la posture du troisième degré, inspirée de *zazen*, une méditation sur trois thèmes, rappelant en cela les *koans*, et une marche particulière, inspirée de la marche *Kin hin* pratiquée entre deux *zazen*. Ce troisième degré restera l'ultime degré jusqu'en 1985, date de l'apparition du quatrième degré. En 1993, il sera totalement modifié, perdant alors toute

ressemblance avec le zen, à l'exception de la posture. À noter que, dans tous les degrés ultérieurs, la posture est souvent présente.

Caycedo a longtemps dit qu'il souhaitait que la sophrologie* devienne le zen de l'Occident.

Corrélat : Caycedo – historique de la sophrologie – posture – relaxation dynamique de Caycedo.

Bibliographie

- L. Audouin, *Bien dans son corps au quotidien*. (2003) éd. D'Organisation.
- L. Binswanger, *Le Rêve et l'existence*. (1954) éd. Desclée de Brouwer.
- L. Binswanger, *Introduction à l'analyse existentielle*. (1971) .
- E. Bonvin, G. Salem, *Soigner par l'hypnose*. (2006) éd. Masson.
- A. Caycedo, *Progrès en sophrologie*. (1969) Encyclopedica sophrologica.
- A. Caycedo, *Dictionnaire abrégé de sophrologie et relaxation dynamique*. (1972) éd. Emegé.
- A. Caycedo, *L'Aventure de la sophrologie*. (1979) ; propos recueillis par Y. Davrou éd. Retz.
- P.-A. Chéné, *Sophrologie, tome 1, fondements et méthodologie*. (1998) éd. Ellébore; 2008.
- P.-A. Chéné, *Sophrologie, tome 2, champs d'application*. (1999) éd. Ellébore; 2008.
- M. Declerck, *Schéma corporel en sophrologie et ses applications thérapeutiques*. (1999) éd. L'Harmattan.
- M. Eliade, *Techniques du yoga*. (1975) éd. Gallimard.
- R. Esposito, *Mais... qu'est-ce que la phénoménologie selon Husserl ?*. (2000) ISR, La Sablière.
- B. Etchélecou, *9 cas pratiques de sophrologie : santé, pédagogie, vie professionnelle*. (2010) InterEditions.
- P. Étévenon, *Du rêve à l'éveil. Bases physiologiques du sommeil*. (1987) éd. AlbinMichel.
- P. Étévenon, B. Santerre, *États de conscience, sophrologie et yoga*. (2006) éd. Tchou.
- L. Fernandez, *Sophrologie expliqué aux sportifs et aux autres*. (1993) éd. Amphora.
- B. Fouché, *La Sophrologie ou le pouvoir des images en psychothérapie*. (2004) éd. L'Harmattan.
- P. Gautier, *Découvrir la sophrologie*. (2008) InterEditions, Dunod.
- M. Heidegger, *Être et temps*. (1927) éd. Gallimard; 1986.
- J.-P. Hubert, *La Sophrologie*. (1999) éd. Bernet-Danilo.

- E. Husserl, *Méditations cartésiennes*. (1953) éd. Vrin; 2000.
- E. Husserl, *Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps*. (1983) éd. PUF ; Leçons de; 1905.
- E. Jacobson, *Savoir relaxer pour combattre le stress*. (1980) éd. de l'Homme.
- M. Jouvet, *Le Sommeil et le rêve*. (1992) éd. Odile Jacob.
- A. Karpf, *La Voix*. (2008) éd. Autrement.
- D. Lebreton, *Anthropologie du corps et modernité*. (1992) éd. PUF.
- M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*. (1945) éd. Gallimard; 1976.
- Platon, *Charmide*. (2004) éd. Flammarion.
- F. Rosenfeld, *Méditer c'est se soigner*. (2007) éd. les Arènes.
- B. Santerre, *Mais... qu'est-ce que la sophrologie ?*. (2000) ISR, La Sablière.
- H. Santerre, *Mais... qu'est-ce que le langage ? À propos du terpnos logos*. (1998) ISR, La Sablière.
- J.H. Schultz, *Le Training autogène*. (1965) éd. PUF.
-

Index

Ces mots ne bénéficient pas d'une entrée principale mais sont abordés dans les définitions.

A

Abrezol [55](#), [92](#), [170](#), [184](#)
Ajuriaguerra [121](#), [128](#)
Aurobindo [193](#)
Austin [142](#)

B

Bergès [121](#)
Bernheim [58](#)
Bienveillance [80](#), [149](#)
Bio-énergie [29](#), [147](#)
Bouddhisme [195](#)
Braid [58](#)

C

Catharsis [166](#)
Charcot [58](#)
Charmide [109](#)
Conditionnement [109](#), [177](#)
Conversion [4](#), [44](#), [123](#), [124](#)
Corps phronique radical [38](#), [131](#)

D

Daseinsanalyse [7](#), [107](#), [126](#)
De Saussure [141](#)
Désensibilisation [158](#), [164](#)
Donnars [165](#)
Dummo [129](#)
Dumont [27](#), [184](#)
Dupré [121](#)

E

Empathie [35](#), [77](#), [114](#)

Erickson [58](#)
Esprit phronique radical [38](#), [131](#)
Estime de soi [15](#), [16](#), [25](#), [85](#), [102](#), [117](#), [118](#), [139](#)
Éventail de la conscience [17](#), [18](#), [19](#), [69](#), [89](#)
Explicatif [143](#), [172](#), [181](#)
Extérocepteur [94](#), [138](#), [139](#)

F

Fantasme [1](#), [22](#), [166](#), [185](#)
Fernandez [170](#)
Fonction impérative du langage [47](#)
Fonction impressive du langage [47](#)
Fonction incitative du langage [47](#)
Force phronique [94](#), [108](#)
Freud [7](#), [58](#), [67](#), [144](#), [147](#), [165](#), [172](#)

H

Historicité [186](#)
Hubert [55](#), [146](#), [165](#)
Humanité [56](#), [70](#), [129](#), [189](#)

I

Imaginaire [61](#), [62](#), [84](#), [135](#), [144](#), [145](#), [150](#), [151](#), [152](#), [166](#), [182](#),
[185](#)
Incarnation [23](#)
Inconscient [15](#), [16](#), [22](#), [55](#), [58](#), [65](#), [88](#), [135](#), [142](#), [144](#), [165](#), [166](#),
[172](#), [184](#), [185](#)
Inde [8](#), [12](#), [54](#), [193](#), [195](#)
Intérocepteur [94](#), [138](#), [139](#)
Interprétation [2](#), [54](#), [91](#), [94](#), [135](#)
Intuition des essences [125](#)

J

Jakobson [47](#)
Jung [7](#), [65](#), [144](#), [147](#), [175](#)

K

Koans [130](#), [157](#), [195](#)

L

Lacan [147](#)

Lâcher prise [13](#), [15](#), [145](#), [146](#), [148](#)

Lowen [55](#), [147](#)

M

Mémoire [2](#), [14](#), [20](#), [23](#), [101](#), [115](#), [152](#), [159](#), [160](#), [162](#), [166](#), [185](#)

Mesmer [58](#)

Métanoïa [4](#), [44](#), [127](#)

Moi epsilon [131](#)

Moi omicron [131](#)

Moi sonore [130](#)

N

Niveaux de conscience [17](#), [40](#)

Noème [23](#)

Noèse [23](#)

Non-directivité [57](#), [59](#)

Nostrité [7](#), [185](#)

O

Orient [12](#), [129](#), [195](#)

Orientatif [13](#), [143](#), [181](#)

P

Parole [29](#), [70](#), [77](#), [96](#), [99](#), [103](#), [107](#), [109](#), [110](#), [114](#), [143](#), [147](#),
[181](#), [195](#)

Performance [37](#), [102](#), [141](#), [170](#)

Périnéologie [101](#)

Persuasif [143](#), [156](#), [158](#), [182](#)

Phénoménologique transcendantale [123](#)

Pleine conscience [18](#), [19](#), [41](#), [69](#), [79](#), [83](#), [92](#), [99](#), [113](#), [129](#)

Préconscient [165](#)

Protention [115](#), [179](#), [180](#)

Psychoanalyse [7](#), [22](#), [29](#), [40](#), [55](#), [57](#), [58](#), [67](#), [84](#), [106](#), [114](#), [121](#),
[141](#), [146](#), [165](#)
Psychose [21](#)

Q

Question radicale [167](#), [168](#), [169](#)
Réduction eidétique [123](#), [125](#), [126](#)
Réduction phénoménologique [69](#), [105](#), [106](#), [123](#), [124](#), [126](#)
Reformulation [35](#), [103](#), [114](#)
Reich [147](#)
Rétention [115](#), [120](#), [179](#), [180](#)
Retour aux choses mêmes [105](#), [106](#), [124](#)
Risques psychosociaux [64](#)
Rogers [35](#), [57](#)

S

Samadhi [193](#)
Schémas imaginaires [7](#), [165](#), [166](#), [185](#)
Schultz [27](#), [55](#), [58](#), [73](#), [113](#), [128](#), [183](#), [184](#)
Selye [171](#)
Sophronisation simple [154](#)
Sophro-onirie [165](#), [166](#)
Soubiran [121](#)
Souffle [13](#), [110](#), [111](#), [132](#), [133](#), [148](#)
Symboles [49](#)
Symptôme [9](#), [33](#), [64](#), [99](#), [111](#), [117](#), [140](#), [153](#), [169](#), [177](#)
Syndrome général d'adaptation [171](#)

V

Valeurs structurales [70](#)
Variation eidétique [125](#)

W

Winnicott [96](#)

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>