

# La sophrologie au service des patients

---

## Schéma thérapeutique global

J'ai un **CORPS**  
et un **ESPRIT**

**AVOIR**

Découverte de son capital

Avec lesquels  
je **PEUX** être bien

**BIEN-ETRE**

Découverte des possibles

De mieux en mieux

**ETRE**

La transformation pour  
un présent conscient

## 1. Initiation à la sophrologie

---

### 1 / Connaître et comprendre la sophrologie

- 1.1. Historique
- 1.2. Définition
- 1.3. Les principes fondamentaux de la sophrologie
- 1.4. Les états et niveaux de conscience
- 1.5. Comment la sophrologie agit sur le système nerveux ?
- 1.6. L'approche phénoménologique
- 1.7. Le langage spécifique

### 2/ Expérimenter les techniques de base

- 2.1. Le déroulement d'une séance
- 2.2. Les postures et leur adaptabilité
- 2.3. L'importance de la respiration
- 2.4. La sophronisation de base
- 2.5. Les techniques flashes

### **3/ Avoir des réponses adaptées**

- 3.1. Au stress
- 3.2. Aux problèmes de sommeil
- 3.3. A la douleur
- 3.4. Aux soins infirmiers
- 3.5. Aux soins palliatifs
- 3.6. A l'anxiété, l'angoisse et la dépression

### **4/ La sophrologie auprès des personnes âgées**

#### **5/ Protocole de la respiration consciente**

- 5.1 Respirer pour installer la détente
- 5.2 Canaliser le stress par la respiration
- 5.3 Ressentir son corps
- 5.4 Se détacher du moment

#### **Bibliographie & Annexes& Exercices**

La sophrologie est contre-indiquée en cas de psychose chronique, de schizophrénie ou d'absence de motivation du patient. Les séances doivent être arrêtées si aucune amélioration ou bien-être est constaté

# 1/ Connaître et comprendre la sophrologie

## 1.1 Historique

Alfonso Caycedo, né le 19 novembre 1932 à Bogotá en Colombie, est le fondateur de la Sophrologie. Après ses études secondaires, il se rend en Espagne et intègre la Faculté de médecine de Madrid où il obtient le titre de docteur en médecine et en chirurgie.

Il se spécialise ensuite en psychiatrie et en neurologie sous la direction du professeur en psychiatrie, le docteur espagnol López Ibor. Confronté à l'observation professionnelle d'états de conscience modifiés et obligé d'utiliser des procédés thérapeutiques agressifs (comas insuliniques, électrochocs, bains glacés...), il s'interroge alors sur l'utilité d'altérer ou de modifier la conscience dans un but thérapeutique.

### **Une approche limitée : l'hypnose**

Il recherche alors d'autres options et se tourne vers l'hypnose clinique. En 1959, il crée la société Espagnole d'hypnose clinique et expérimentale, à Madrid. Seule l'autosuggestion intéresse le Dr Caycedo qui introduit l'hypnose médicale là où il travaille. Son expérience ne va pas durer très longtemps, il découvrira les limites de l'hypnose, se retrouvant dans l'impossibilité d'en étudier les phénomènes de façon scientifique.

### **Une approche humaniste de la conscience**

C'est ainsi que, dans un désir de mieux connaître et d'aborder de façon nouvelle la conscience humaine, et dans une approche humaniste, il crée le terme de "Sophrologie" en 1960. Il fonde la même année le premier département de sophrologie clinique et de médecine psychosomatique à Madrid, dans le service du Pr. Lopez Ibor.

Caycedo souhaite en effet créer une science médicale de la conscience, qui selon lui mérite d'avoir une place dans les facultés de médecine et il ajoute à juste titre, « nous ne sommes pas des vétérinaires ».

### **L'approche phénoménologique**

Caycedo s'intéresse également à la phénoménologie. Il oriente alors son école scientifique de la conscience vers l'Ecole Phénoménologique Existentielle. Pour mieux en appréhender les applications dans le champ de la psychiatrie, il part se former en Suisse en 1963 et devient l'assistant du Dr Ludwig Binswanger, grand psychiatre et phénoménologue de renom, qui l'initie à la Psychiatrie Phénoménologique Existentielle dans sa clinique de Kreuzlingen.

C'est chez Binswanger qu'il décide de démocratiser la phénoménologie existentielle et de l'orienter vers la dimension positive de l'Etre. Cette méthode éclairera toute la recherche du Pr Caycedo et orientera ses méthodes. Caycedo tente alors de populariser la phénoménologie à travers la sophrologie.

Fort de ces recherches, Alfonso Caycedo développe ce qu'il appelle alors la « relaxation statique » exercices essentiellement basés sur les récents progrès de la psychologie comportementale et cognitive, se pratiquant généralement en état de relaxation sous forme de visualisations.

Il avait constaté que ce niveau particulier de conscience "au bord du sommeil", qu'il appela "niveau sophroliminal", avait de nombreuses propriétés permettant de renforcer l'efficacité de ces techniques.

La sophrologie devient progressivement une méthode moins inductive : l'expérience subjective de chacun et la déduction personnelle des phénomènes priment alors sur les inductions provoquées par le thérapeute.

### **L'approche orientale**

Encouragé par L. Binswanger, et sans doute influencé par sa femme Colette (Française passionnée de yoga avec qui il se marie en 1963), A. Caycédó se rend en Orient. Selon Binswanger, c'est en effet dans le monde oriental que se pratiquent les techniques ayant trait à la conscience pure, et ce depuis des milliers d'années.

De 1965 à 1968, il séjourne dans les trois hauts-lieux de la tradition orientale : l'Inde, le Tibet et le Japon. Il y étudie les méthodes de modification de la conscience utilisées par les mystiques orientaux ainsi que les moyens d'entraîner cette même conscience.

Il y découvre les différentes sortes de yoga. Il apprend que des médecins indiens utilisaient le yoga comme thérapie, notamment dans les maladies respiratoires. Le yoga se révèle à lui comme la « conquête obsessive du corps » à la différence de l'occident où le corps n'existe pas. Pendant son voyage en Inde, il est très impressionné par le Raja Yoga (le roi des yogas). Il se rend alors dans l'Himalaya pour apprendre cette technique. Technique pour laquelle il est nécessaire de « franchir la porte de l'hyper conscience, d'avoir la clé qui l'ouvre ». Le passage de la conscience ordinaire à la conscience mystique s'effectuant par la contemplation (contemplation de la constatation d'une présence). Il en est de même au Japon avec le Zazen.

Ces exercices, pratiqués depuis des millénaires par ces populations, passionnent Alfonso Caycedo, notamment leurs approches, qui placent le corps au centre du processus d'ouverture de la conscience. Ce voyage influence considérablement les 3 premiers degrés de la relaxation dynamique.

### **Les années de développement**

De 1967 à 2000 le Dr. Caycedo met progressivement en place les 12 degrés de la sophrologie, qui proposent grâce à un entraînement régulier, un chemin vers la conquête d'un véritable équilibre personnel et une vivance profonde des valeurs propres à chacun.

Au cours des 50 dernières années la sophrologie a élargi sa méthodologie et le champ de ses applications, qui s'étendent aujourd'hui d'un exercice purement médical à la pédagogie, au sport ou simplement à tous ceux qu'intéresse la quête d'une conscience équilibrée et le bien-être au quotidien.

### **L'évolution**

L'appellation « sophrologie caycédienne » voit ainsi le jour suivie par d'autres écoles créées par des sophrologues qui en ont conservé les fondements, mais que leurs sensibilités différentes ont conduit à la recherche d'une ouverture, d'un élargissement. Ainsi les sophrologues dits "caycédiens" sont ceux qui sont formés exclusivement dans une école de la Fondation Caycédó.

Les autres sophrologues ont eu envie de sortir des sentiers battus en pratiquant une sophrologie plus libérale, créative ou évolutive.

Si les formations sont aujourd'hui réparties entre écoles caycédiennes ou non, les techniques transmises sont la plupart du temps les mêmes, ce qui ne change pas énormément le cadre des séances.

### Les différents courants

*La sophrologie : "une synthèse des différents courants qui ont cherché à réconcilier le corps et l'esprit". Dr Patrick-André Chéné*

#### Coté oriental :

**Zazen** : "S'asseoir immobile comme une puissante montagne". Dôgen maître de méditation

**Tummo ou Dhumo** : Forme de méditation Bouddhique tibétaine, comprenant des techniques basées sur la respiration, la relaxation et le mental.

**Le Yoga** est l'arrêt de l'activité automatique du mental". Patanjali, philosophe indien

#### Coté occidental :

**L'hypnose** : en hypnose classique, le travail de l'hypnotiseur consiste à induire des réactions chez le patient ou à lui permettre de libérer un matériau refoulé. Dans l'hypnose Ericksonienne le thérapeute ne fait pas de suggestion directe : il utilise des métaphores ou des récits pour que l'inconscient s'oriente de lui-même vers la solution.

**Relaxation** : racine latine "relaxatio" : action de se relâcher, se détendre. Dans l'antiquité "relaxare" se comprenait dans un sens physique et médical. La décontraction neuro-musculaire est à la base de tout processus de relaxation.

**Phénoménologie** : approche qui prône le retour à l'essence même des choses, à l'observation de l'expérience sensorielle sans a priori ni jugement, en faisant abstraction de nos connaissances et de nos acquis. (cf. Husserl – philosophe 1859-1938)

## 1.2. Définition

On dit souvent que la sophrologie ne se définit pas, mais qu'elle se vit ! Et c'est vrai, la sophrologie est avant tout une expérience... Une expérience unique pour chacun de nous, qui sera vécu différemment en fonction de sa propre histoire et de ses besoins.

En premier lieu, voici une **approche étymologique**

Décortiquons le mot SO PHRO LOGIE ... Un néologisme composé de 3 racines Grecques

