

Espoirs du printemps

Le printemps fleurit, les bourgeons pleins d'espoirs s'ouvrent. C'est aussi le moment des décisions et des engagements. Sous la forme de demandes de renseignements plus ou moins élaborées apparaissent deux conceptions.

La dimension « sérieuse » de la sophrologie, sa distinction, de la médecine au bien-être, de la thérapie au comportemental, qui engage à des relations à la fois sociales et thérapeutiques. L'inscription de la sophrologie sur les registres du RNCP a entraîné incontestablement une ampleur particulière et sécurisante.

L'inconvénient est l'interprétation de bonne foi, par beaucoup de demandeurs, de l'acquisition garantie d'un diplôme donnant la possibilité d'avoir une profession. Il y a un danger dans les demandes que nous recevons : « moi, particulier, j'envisage une inscription dans une école de sophrologie, elles ne sont pas si nombreuses, pour obtenir automatiquement un diplôme me permettant d'exercer dans le cadre reconnu du savoir que j'ai plus ou moins acquis. »

Cependant ce désir d'inscription doit inclure formellement l'intérêt que le candidat porte à la sophrologie non pas comme moyen de vivre mais comme moyen de s'améliorer dans le but d'aider les autres. On « n'achète » pas un diplôme de sophrologie par nécessité sociale de travailler mais dans un intérêt où se situe

d'abord le rapport respectueux de personne à personne et la légitimité d'une intervention d'une importance particulière pour l'avenir et pour la vie de l'autre.

C'est

la raison pour laquelle je me permets d'inviter les demandeurs à bien réfléchir à cette dimension étant donné que le RNCP reste une nécessité de reconnaissance professionnelle.

Futur(e)

candidat(e) ou plutôt candidat(e), n'hésitez pas à prendre le temps de la réflexion et à interroger l'école, choisie ou à choisir, sur cette dimension, avant d'entrer dans un « truc » basé sur n'importe quoi.

Bonne

chance !

Réflexions et espoirs sur la sophrologie

C'est avec plaisir et beaucoup de joie que j'adresse mes vœux les plus chaleureux aux sophrologues qui nous entourent.

L'arrivée de cette nouvelle année implique un bilan comportant beaucoup de considérations sans doute sur le passé, le présent et l'avenir.

Des questions vitales à l'aube de cette nouvelle année, concernent la sophrologie telle que nous l'avons créée, que nous la soutenons et que nous l'aimons. Cependant j'ose parler d'une alerte grave, très grave qui implique l'avenir de la sophrologie elle-même. La banalisation à outrance que nous sommes en train de vivre me paraît être un germe mortel. A coup de réclame et de

communication par tous les moyens émanant d'initiatives particulières, grâce aux moyens de communication, un virus de mort a imprégné la sophrologie, son enseignement et sa diffusion.

Cela veut dire que les praticiens, en particulier les praticiens médicaux et paramédicaux, prennent conscience de cette transformation et d'une sophrologie qui n'a plus rien à voir avec l'enseignement initial. Si les représentations d'une jeune femme éclatante de joie les bras en l'air peuvent illustrer des raisons attirantes de formations garanties par des envois de cassettes et des abonnements, il n'y a pas lieu pour autant de prendre des attitudes pessimistes.

Cependant, ces provocations au bien-être sous le terme de sophrologie font en ce moment tache d'huile avec une puissance particulière. Tirer la sonnette d'alarme n'est pas pour autant déclarer la sophrologie en danger de mort mais il y a lieu d'y réfléchir. La puissance de la communication publicitaire est telle que, pour le moment, je ne vois pas comment le sinistre pourrait être convertit en une interprétation ne présentant pas de danger.

Ce que je lance est un cri, qui n'est pas encore un cri de détresse, mais qui, je l'espère, pourra mobiliser et sécuriser les praticiens de formation sérieuse.

A l'heure actuelle sont remises en cause ce qu'une association de recherche nomme les normes de la sophrologie. Ces normes sont définies depuis plus de 60 ans. Alors soyons sérieux et efforçons nous de maintenir le cap, ne serait-ce qu'en respectant l'âme des « grandes pointures » qui ont parrainé la naissance de la sophrologie.

Souhaitons une prise de conscience des responsabilités, souhaitons à la sophrologie, dans le cadre de nos obligations professionnelles, une bonne année 2019.

Sincèrement !

ATTENTION ... ALERTE !

Les vacances estivales décidément n'épargnent pas les sophrologues ou supposés tels !

Je reçois en y prêtant une attention mitigée, un mail de l'association AFNOR qui prétend (pourquoi pas ?), recueillir « les éléments qui permettront de statuer sur la proposition d'ouverture de travaux de normalisation sur la sophrologie. Il s'agit de la norme qui visera à définir ce qu'est la

sophrologie, de spécifier les exigences de services, fournir des recommandations et proposer de mettre en place une commission de normalisation. »

Quelles prétentions !

Depuis la création de la sophrologie en 1960, se poser la question sur les normes de la sophrologie relève d'une intention naïve malgré la bonne fois de personnes qui risquent de lancer, une fois de plus, les sophrologues dans des discussions épuisantes, stériles autant qu'illusaires et ridicules.

Alfonso CAYCEDO, dont j'ai été le premier compagnon de fondation en France, a donné strictement dès 1960, les normes de la sophrologie. C'est incroyable de penser qu'en 2018 on se trouve devant la reprise de questions qui représentent un rabâchage, une suite de discussions dont sont victimes les personnes ignorantes.

N'oublions pas que la sophrologie est née au sein de la médecine et que je n'ai pas toujours été, et loin de là, du même avis commercial que CAYCEDO, mais il est tout de même ahurissant de voir cette question remise sur le tapis.

Depuis 58 ans, nos rencontres et nos recherches se sont poursuivies et ont abouti à des définitions précises. Les sophrologues vétérans ou juniors ont autre chose à faire que de se lancer dans de pareilles histoires. Au contraire, je ne puis que leur recommander d'étudier, de s'informer, de se rencontrer, d'écrire, de travailler.

Heureusement la sophrologie a pu échapper à la commercialisation dans le mauvais sens du mot, c'est ainsi qu'une ultime marque déposée par CAYCEDO sous le nom de SOPHROCAY brevetée n'a engendré qu'un intérêt relatif et non durable. Ne soyons pas piégés, nous avons autre chose à faire que de réviser ce qui n'est pas révisable et que de définir ce qui est déjà largement défini d'autant plus qu'Alfonso CAYCEDO est décédé l'année dernière

Ajoutons que le Ministère du Travail, c'est-à-dire l'ÉTAT, par le biais du RNCP (Registre National des Compétences Professionnelles) a reconnu officiellement la profession de sophrologue, exigeant pour les candidats de satisfaire à des normes précises sous l'enseignement de professeurs connus et reconnus.

Soyons optimistes dans l'harmonie !

Alfonso CAYCEDO est mort



Alfonso CAYCEDO

Comme un séisme, la nouvelle est tombée comme pour ébranler les fondations de la sophrologie. Il serait incongru de ne pas être saisi d'une intense émotion devant cet évènement. Que Madame C. CAYCEDO, son épouse, et ses enfants, trouvent ici l'expression de mes condoléances.

CAYCEDO représente pour moi à peu près 20 années d'enseignement et de collaboration dans une sorte d'union intellectuelle qui fut d'une intensité particulière, d'une richesse incontestable en même temps émaillée de difficultés nous obligeant à rechercher chacun de son côté ce que nous pouvions apporter dans la relation thérapeutique et dans la relation humaine.

Ma rencontre avec CAYCEDO a été particulière, je dirai quelque chose de mystérieux, le fait de rencontrer cet homme aux perpétuelles lunettes noires, suscitant un intérêt, une ardeur, une sorte de provocation, un respect, une crainte et une adhésion.



Le docteur Hubert (à gauche) aux côtés du docteur Caycedo (à droite) à la tribune de l'amphithéâtre de la Domus Medica
lors d'une réunion de maintenance de Sophrologie. Paris 1972

CAYCEDO et moi avons formé une équipe d'une efficacité incontestable qui fut tout aussi importante pour les deux personnages que nous étions.

Simplement des paroles de CAYCEDO viennent systématiquement à mon esprit, prononcées dès la fondation de l'Ecole Française : « Tu es mon général en chef et nous allons vaincre. » Cette attitude a présidé à notre relation, avantaagée d'une collaboration étroite, et parfois paradoxale, avec des praticiens français et suisses. Comme on le sait, la sophrologie est aujourd'hui, essentiellement une « science » française et helvétique comprenant la personnalité de praticiens orientés dans cette recherche.

La sophrologie a bénéficié de leurs réflexions, voire de leurs méditations, de leurs décisions et de l'appui sans réserve qu'ils ont apporté à Alfonso CAYCEDO.

Ce dernier a eu le grand mérite de nous désincarcérer de l'hypnose et d'intéresser nombre de praticiens y compris des psychiatres. Ce n'est pas une mince affaire que de considérer que certains psychanalystes eux-mêmes ont été attirés par les nouvelles données de la sophrologie un peu comme un papillon attiré par la lumière d'un réverbère sans pourtant s'y brûler les ailes, ce qui aurait été le résultat d'une mystification.

A cette époque de fondation, la sophrologie a bénéficié de deux grandes figures : le Professeur Pedro PONS de la Faculté de Barcelone et le Dr Ramon SARRO, dernier élève vivant de Sigmund FREUD. En particulier, Ramon SARRO a appuyé CAYCEDO qui a bénéficié comme nous tous de son savoir, de sa modération et de son expérience.

Les souvenirs qui surgissent aujourd'hui, sont sentimentalement liés à la période de fondation et à la venue en France d'Alfonso CAYCEDO, conséquence de la première invitation que je lui avais adressée avec le Dr Raphaël CHERCHEVE, en vue d'une série de conférences à Paris.

Puis Alfonso CAYCEDO a cru bon d'aiguiller la sophrologie, dans un but humaniste, vers ce qu'il a appelé une sophrologie sociale, laquelle a présenté rapidement des difficultés dans sa conception, son action et ses conséquences.

Souvenir émouvant qui me lie à lui, c'est en 1985 que j'ai invité pour la dernière fois, Alfonso CAYCEDO à une communication dans le service de psychiatrie de La Salpêtrière où il a rencontré pas mal de problèmes au sein de la psychologie, de la psychiatrie et de la psychanalyse.

CAYCEDO me disait que les Français sont difficiles car toujours en train de discuter : « Tu es français, je compte sur toi pour arranger les choses. » C'était beaucoup d'honneur et une grande preuve de sympathie et de reconnaissance.

Pourtant, les difficultés de conception, qui relevaient aussi de la personnalité débordante de CAYCEDO et une représentation parfois difficile à vivre, ont apporté au sein de notre spécialité une

énergie particulière dont le mérite est sans aucun doute lié à la personnalité d'Alfonso CAYCEDO auquel je rends hommage avec une grande affection. Que ce personnage incontestablement hors du commun, dont l'emprunte a une grandeur spécifique, soit aussi pour nous un exemple avec ses qualités et ses manques !

Surmontons notre tristesse, nous sommes les continuateurs de l'œuvre. Ouvrons dans la mesure de nos moyens, le chemin de la Lumière qui est aussi le chemin de la sophrologie.

Alfonso CAYCEDO est dans nos cœurs.

Une pensée pour Barcelone, berceau de la sophrologie

Face à l'événement tragique que vient de vivre la capitale catalane, j'ai à cœur, sophrologue de la première et grande époque, de manifester un sentiment de tristesse emprunt de nostalgie.

C'est en effet à Barcelone que Caycedo a donné ses premiers cours qui réunirent médecins généralistes et psychiatres dans une harmonie professionnelle, je dois dire assez surprenante à cette époque, pour enfin parler de la conscience humaine avant d'aller diner dans quelque petit restaurant du côté de la Rambla, d'une Parillada ou d'une Sopa de Mariscos.

On peut dire aussi que la sophrologie est née en quelque sorte de la maison de la médecine de Barcelone entre la "Diagonale" et le Palais des Congrès, siège du premier Congrès de sophrologie.

Le personnage marquant de cette entreprise acquis aux principes de Caycedo fut le Professeur Pons, Président de l'Académie royale de médecine de Barcelone, qui écrivit en 1969 *"...laissant de côté les discussions byzantines qui aboutissent à la négation et au confusionnisme, la sophrologie oubliant ou évitant des théories périmées sur l'hypnose, désire se dresser comme une invention nouvelle consacrée à la recherche de ce que peut offrir l'étude des phénomènes psychiques avec l'emploi de techniques nouvelles."*

C'est pour le moment une promesse, ou, si l'on veut, une aventure vers les mécanismes ignorés qu'est la conscience de l'Homme. (cité dans le Tome 1 du Traité de Sophrologie - origine et développement, page 141 - Docteur Jean-Pierre Hubert)

Fidèle souvenir, sensibilité particulière, hommage : Barcelone est bien quelque part le berceau de la sophrologie.

Hommage au Docteur Frédérick Leboyer



Docteur Frédérick Leboyer

Frédérick Leboyer vient de mourir.

J'ai appris personnellement avec beaucoup d'émotions la mort du Professeur Leboyer.

C'est une grande figure de la médecine à la fois scientifique et humaine qui disparaît.

"L'esprit Leboyer" pour une naissance naturelle et heureuse a été lié à la formation de mon école dès ses débuts, constituant en obstétrique un progrès considérable.

C'est ainsi que la Sophro relaxation obstétricale SRO, avec la collaboration du Docteur Bertrand, a transformé pour le bébé et pour la mère (et le père) la venue au monde.

Réjouissons-nous ! Un grand pas pour la sophrologie.

Depuis le congrès du Cinquantenaire de la Société Française de Sophrologie, les 3 et 4 décembre derniers, la sophrologie semble pouvoir entrer dans la cour des grands, à condition encore de reconnaître son caractère médical et paramédical.

En effet, les orateurs ont développé avec le plus grand sérieux, suivant leur formation, des sujets du plus grand intérêt, selon le titre bienheureux de la rencontre : le conscient, le préconscient et l'inconscient.

Enfin la sophrologie n'est plus le discours du conscient contre l'inconscient.

Il y a 40 ans que je plaide et attire l'attention vers cette version plus raisonnable pour être crédible et échapper au folklore de la sophrologie qui fut souvent délirant.

Tout n'est pas parfait !

A la suite d'une conférence, on ne nous a pas fait grâce hélas, d'un hymne entonné à la gloire de la sophrologie, remplaçant des questions intéressantes qui n'ont pas pu être posées ...

Cependant et sincèrement toute notre reconnaissance au bureau de la Société Française et à sa Présidente, Madame Claude CHATILLON, qui nous donne un moyen supplémentaire d'échapper à la banalisation et à une diffusion mercantile qui n'a rien à voir avec la sophrologie et qui est fort dangereuse pour tout le monde.

Mais quel soulagement que cette position judicieuse et impartiale de la part de confrères compétents !

L'EDHES peut continuer son enseignement dans un confort agissant et tranquille. Merci !

Bonne nouvelle !

Parmi les événements qui régissent nos activités de sophrologue, je me réjouis de mentionner tout particulièrement le Congrès des 50 ans d'existence de la Société Française de Sophrologie qui aura lieu les 3 et 4 décembre 2016 et auquel je participerai avec plaisir. Je peux lire dans le texte de présentation, les phrases suivantes :

« Ce sentiment global de soi – encore nommé sentiment physico psychique de soi – est composé de trois éléments : les représentations mentales, les émotions et les sensations corporelle, le tout fonctionnant en interaction. Ces interactions sont pour partie conscientes, subconscientes ou inconscientes.

Le sophrologue a donc pour tâche non seulement de faciliter l'accès à la conscience mais d'aider à l'inscription des accroches inconscientes, teintées d'émotion, dans le corps. Le non verbal prend place grâce à un élargissement de la conscience.

Il s'agira également de libérer des tensions corporelles, des conflits inconscients mais aussi de

découvrir de nouvelles capacités qui seront reproductibles car devenues conscientes.

Cela se travaille avec et par le corps aussi bien en créant une relation et une écoute avec le ressenti corporel, mais aussi en impulsant une dynamique corporelle grâce aux relaxations actives.

Par exemple la SAP (Sophro Acceptation Progressive) pour préparer un examen peut aider à faire prendre conscience de la charge émotionnelle et inconsciente rattachée à l'évènement. La personne, ensuite, pourra se consacrer entièrement à son examen plutôt que de lutter contre ses angoisses ou ses vécus négatifs des examens.

Nous visons dans notre pratique à installer une circularité entre ces trois matrices pour que la personne accède au sentiment d'entièreté et d'adaptabilité.

Durant ces deux journées nous rendrons compte des différentes entrées possibles dans la circularité : Corps-Conscience-Inconscient. »

Si j'ai bien compris, et avec un sentiment de satisfaction, voilà un texte que j'aurais déjà pu écrire il y a maintenant 40 ans, c'est-à-dire dès 1977.

40 ans pour voir une autorité telle que la S.F.S. exprimer ce programme représentent pour moi un aboutissement d'une valeur particulière n'en déplaie, s'il en existe encore, aux derniers partisans de SOFROCAY !

Cela renforce ma foi dans l'enseignement qui est le mien au sein de l'EDHES. J'ose espérer avec beaucoup de joie qu'il s'agit pour la sophrologie d'une étape de consécration, confirmée par le RNCP.

Qu'on me fasse l'honneur de lire mon livre ! « La sophrologie analytique - la sophranalyse » L'Harmattan Editeur, 2010.

Jean Pierre HUBERT

“La Sophranalyse” avec Jean-Pierre Hubert

Interview d'Alain Giraud (1)

La sophranalyse fait l'objet de constants développements théoriques et cliniques. Elle part des bases théoriques freudiennes, jungiennes et lacaniennes, fait appel aux techniques du cycle supérieur du training autogène et du rêve éveillé pour aboutir à une sophranalyse intégrative à visées phénoméno-structurales.

Jean-Pierre Hubert, psychanalyste, bio énergétique, chargé de cours à la Faculté de Médecine de Paris XII, auteur des livres fondamentaux sur la sophrologie depuis 1982 a écrit en 2010 un ouvrage conséquent sur "La sophranalyse" aux éditions L'Harmattan.

Alain Giraud : Pourquoi avoir écrit un ouvrage sur la sophranalyse analytique ?

Jean-Pierre Hubert : A l'heure actuelle, j'estime que le moment est venu de préciser sans plus attendre ce qu'est la sophrologie analytique désignée sous le vocable de sophranalyse. Ce terme a été malheureusement banalisé sous de nombreuses formes ne présentant aucune cohérence car sans rapport avec la réalité de la sophranalyse et la formation que l'on doit respecter. Cette mise au point contribuera à faire avancer les relations non seulement entre thérapeutes mais encore entre toutes les personnalités s'occupant de la relation et de la souffrance humaine. C'est aussi par réaction à une sorte de "nouvelle vague" qui semble destinée à vendre la sophrologie comme un produit de consommation facile et pratique. Je pense en effet, qu'il est nécessaire de maintenir la sophrologie dans la ligne d'une déontologie rigoureuse qui était celle de la période de fondation car la sophrologie est indissociable de la thérapeutique et du rapport social gouverné par une éthique qui va de soi mais qui n'est pas toujours respectée.

AG : Que peut-il survenir au cours d'une "simple" sophronisation de base ?

JPH : Prenons par exemple le cas de Christiane 35 ans. Elle déclare au cours de sa première relaxation : *"Je me suis sentie et je me suis vue...et soudain devant une glace, en me passant de*

l'eau de toilette sur le corps, j'ai eu une envie subite et frénétique de me lacérer à coup de griffes, de me couper, de me battre, de détruire ce corps que je déteste et qui me trahit de cent mille manière, qui vit sa vie propre sans me demander mon avis et sur qui je n'ai pas de contrôle qu'illusoire et limité, qui contient des tas de trucs, de liquides, d'odeurs dégoûtantes contre lesquels je ne peux plus grand chose et que je contrôle plus ou moins bien avec la terreur qu'ils surgissent à l'improviste. Peut-être est-ce pour cela aussi que, moi qui ne rêve que câlins et protection dans les bras des gens qui me plaisent et dont je suis amourachée, dès qu'on me touche, dès que la fiction mentale devient réalité physique, j'ai des réflexes de brûlée, d'écorchée vive, je souffre comme un diable dans un bénitier, je me raidis, je suis affreusement mal à l'aide. Ne pas savoir que faire de ce corps encombrant, quelle angoisse ! Et encore maintenant cela se justifie étant donné l'ampleur dudit corps. Mais cela a toujours été ainsi même à douze ans, à quinze ans, vingt ans. Le désir de câlins, de caresses, de blottissements...et dès qu'on me touche, je me rétracte. Moi qui adore toucher, peloter les autres, je ne supporte pas la réciprocité. "

Si cette observation présente un caractère dramatique d'une ampleur exceptionnelle, il n'en reste pas moins vrai qu'à des degrés différents, il peut arriver que des sujets venant rechercher les bienfaits de la relaxation ou du training, se trouvent brutalement confrontés à une rencontre stupéfiante avec eux-mêmes. Il est évident qu'une intense émotion ne peut pas être laissée à l'abandon et ne peut être résolue par telle ou telle technique relevant de la relaxation d'aide ou techniques de comportement. C'est l'intérêt majeur et évident de la sophrologie analytique, que de pouvoir assurer cette suite, à la condition que le praticien soit rigoureusement formé.

AG : Ce qui signifie concrètement ?

JPH : Que la spécialité doit commencer par la formation complète du praticien sophrologue d'abord dans les attitudes comportementales cognitives et ensuite que le praticien doit être conscient d'une nécessité d'évolution vers la rencontre analytique qui seule pourra prétendre résoudre le symptôme tel l'exemple que je viens de relater. Quand on dit "résolution du symptôme", il s'agit de considérer la pathologie d'entrée, qui peut remonter très loin dans la vie du sujet, c'est-à-dire tous les traumatismes, les affects, même ceux qui peuvent apparaître les plus modestes ou qui sont tombés dans l'oubli.

AG : Devant ce cas, quelle entreprise thérapeutique peut apporter la sophrologie analytique ? Et quel plan de traitement le sophrologue, au clair avec ses propres compétences, peut-il proposer ?

JPH : L'observation évoque une structure hystérique. La première attitude est l'écoute bienveillante, attentive et scrupuleuse. Le thérapeute proposera progressivement une sophronisation de base très prudente et insistant sur le dialogue que cette maladie entreprendra avec son propre corps, quelques soient les réponses de ce corps senti et perçu douloureusement

dans une expression cathartique. C'est bien en tout premier lieu l'apport de la sophrologie. Ce langage du corps, cette confrontation régulière qui implique une cure longue, ouvre la voie à l'écoute analytique et au langage dans les principes de la sophrologie découvriante. Cette expression est suivie à la fin de chaque séance d'un recentrement sur le corps. C'est exactement l'inverse de la répression symptomatique et même à l'inverse du processus psychanalytique de base que de passer ainsi au fur et à mesure du corps douloureux au corps vécu puis enfin au corps intégré en tant que corps phénomène. Il sera alors toléré, progressivement admis et caressé par la patiente comme elle a tendance à le faire pour l'autre. Il s'agit bien entendu d'une cure de longue durée dans un transfert-translation d'émotions, de l'objet extérieur à l'objet intérieur. Par le corps médiateur, la sophrologie permet d'entreprendre même dans un cas extrême, une intégration qui n'est pas toujours dans la possibilité d'autres thérapies. L'intérêt du thérapeute comme du patient est de pouvoir accéder à la pathologie d'entrée et de la connaître pour parvenir à la résoudre même si cette résolution n'apparaît pas au premier abord systématique.

AG : Comment devient-on sophrologue analyste ?

JPH : Il faut bannir les épithètes qui tendent à catégoriser la sophrologie par tel ou tel adjectif visant à distinguer chaque "promoteur". La sophrologie analytique ne fractionne la sophrologie au profit d'une conception réductrice. Cela veut dire au contraire que le sophrologue analyste est d'abord un sophrologue de formation classique et responsable prouvé par ses certificats et son diplôme. C'est à la suite de sa qualification qu'il pourra opter pour l'analyse, bien souvent d'ailleurs par nécessité professionnelle devant l'obligation d'instituer une suite thérapeutique comme nous venons précisément de le voir. Ce praticien se situe donc comme le fait un étudiant en médecine qui, par ses études, est d'abord médecin et entreprend ensuite une spécialisation. C'est la raison pour laquelle il n'y a pas "un cours de sophrologie analytique", hormis les théories et les fondements qui sont nécessairement exposés et étudiés, mais une cure didactique et thérapeutique. J'ajoute que de toute façon, il s'agit toujours, malgré certaines distinctions de principe, d'une cure thérapeutique. Il est également dans l'ordre du thérapeute de se situer dans un pouvoir dont la réalité n'est pas contestable mais qui doit être raisonné. C'est l'humilité qui fait les grands thérapeutes.

"La sophranalyse" un livre à découvrir et à étudier en profondeur aux éditions L'Harmattan.

(1) Alain Giraud est sophrologue praticien.
Diplômé universitaire en sophrologie et en

pathologie neuro-fonctionnelle
(Université de Dijon), en phytothérapie et
aromathérapie (Université de Besançon).

SOPHROLOGIE A DEUX ÉTAGES

Comme chacun le sait, la sophrologie s'est « banalisée » depuis maintenant plusieurs années. Ce sujet a été largement développé dans un article précédent.

En résumé il y a deux sophrologies, deux étages, deux conceptions, deux interprétations à modules variables à l'infini selon les intéressés, les cultures, les nécessités sociales et le développement intellectuel. Ce qui fait beaucoup et ce qui ouvre la porte à un nombre d'interprétations tout-à-fait valables ou illusoire autant que fantaisistes.

Soyons francs en reconnaissant qu'il y aurait en quelque sorte, comme valeur d'enseignement, une sophrologie « low cost » et une sophrologie réservée à une « sorte d'élite » susceptible d'en profiter et de s'en approprier la valeur.

Le mérite des chefs d'école est de créer des sophrologues adaptés à leur propre personnalité et au monde qui les entoure. C'est aussi leur responsabilité et il n'est pas toujours facile de déceler ce qui pourra aller ou ce qui n'ira pas. Cela relève d'une première rencontre concernant les motivations du demandeur avant toute inscription à un cours. Un recrutement peut être raté et engendrer une interprétation caricaturale.

La valeur de la sophrologie est incontestable. Ce qui est contestable c'est la personnalité et la valeur du sophrologue, ce qu'il transmet et ce qu'il apporte tant à lui-même qu'à ceux qu'il prétend aider.

Il y a donc irrémédiablement la sophrologie d'un côté et le sophrologue de l'autre, qui représente la sophrologie de façon positive ou de façon négative avec toutes les conséquences que cela peut comporter.

De temps en temps on peut entendre de la bouche d'un consultant que « *la sophrologie ne lui a*

rien fait ». C'est une réflexion qui entraîne un certain degré d'amertume et une sorte de blessure d'amour propre. Dans les trois quarts des cas ce n'est pas la sophrologie qui « n'a rien fait » mais le sophrologue lui-même qui n'a pas été à la hauteur de la tâche. J'ai à cœur d'exposer dans ce développement deux conséquences et deux jugements totalement opposés quant au résultat que nous pouvons espérer.

1ère observation - un échec : Robert (le prénom a été changé), âgé de 35 ans, se déclarant moniteur sportif, a été accepté comme étudiant.

C'est un homme à priori sympathique qui en fin de formation et devant un échec au moment d'une évaluation (contrôle de connaissances) s'est enfermé dans une attitude d'hostilité regrettable envers les formateurs.

Quelle est son attitude ? Il écrit (sélection d'extraits) : *« J'ai acheté des dizaines de livres et des centaines de sujets sur la conscience, mais finalement, cela ne me servira à rien dans les mois qui viennent, ni pour trouver des clients, ni pour nourrir mes enfant (sic). ... Peut-être dans trois ans, dans cinq ans, si je décide d'être thérapeute !!! »*

Après quelques commentaires peu amènes sur les formateurs, il conclut : *« pour ce qui est de la richesse de l'esprit de ces intervenants et leur pertinence pratico professionnelle, je me tournerai plus volontiers vers internet et you tube où l'on trouve des vidéos de congrès. ...*

Il m'avait semblé que cette formation était une formation professionnelle pour être sophrologue relaxologue et d'autre part sophrologue pédagogue (sic). ... J'aurais aimé au moins apprendre quelques exercices et méthodes de relaxation que j'aurai pu utiliser avec mes enfants (sic) mais cela doit être trop caycédien. Alors que je ne peux même pas pratiquer la sophrologie avec mes enfants. Mon fils de 15 ans me dit que c'est toujours la même chose et ma fille de 9 ans bouge dans tous les sens, et quand nous arrivons à l'expérimentation de la lourdeur, comme pour vérifier la magie de la chose, mon fils ne peut s'empêcher de lever le bras en l'air.

Conclusion je n'ai aucun outil, aucune méthode pour pratiquer la relaxation avec des enfants !

Etre formé comme relaxologue m'aurait permis de travailler et accessoirement de nourrir ma famille. ...

Enfin, d'autre part la nature sportive de mon travail est une chose. Néanmoins je me suis inscrit à une formation professionnelle de sophrologue relaxologue et pédagogue étant donné la nature économique de ce métier et de cette formation, il me semble que la clientèle principale des sophrologues de France, sauf erreur de ma part, est constituée à 99% d'enfants, de sportifs et de

femmes stressées par leur travail et leur vie. »

Voilà une interprétation caricaturale de la sophrologie. Il ne restait plus hélas à ce garçon que d'être muni d'un diplôme RNCP qui était évidemment le but de sa demande et de sa déception. Il s'agit là d'un résultat pour le moins pénible et désastreux aussi bien pour l'étudiant que pour l'enseignant qui, sans s'en apercevoir à priori, à « récolté » un quidam de comportement sincère et même studieux mais qui, trompé par la publicité effrénée et néfaste de la sophrologie issue de publications diverses, a été déçu et se trouve désarçonné.

2ème observation * un succès : Christelle (le prénom a été changé), jeune femme de 22 ans, collaboratrice dans une grande entreprise, parle, dès la fin de la formation, du voyage de retour vers son domicile provincial.

« Je suis dans le train de retour pour ma ville d'adoption avec un sentiment de plénitude. Ce voyage, je le fais un peu grâce à vous. Oui, oui, grâce à vous, je me connais mieux et je prends des décisions en parfait accord avec ce que je suis ou ce que je veux devenir. Depuis mon premier échange avec vous, ma vie n'est qu'une suite de réalisations qui s'accordent parfaitement entre elles, parfois dans le plaisir mais aussi dans le déplaisir. Je comprends maintenant que tout ceci à un sens et que c'est ainsi que le chemin de vie s'écrit et s'apprivoise pour peut-être un jour, atteindre le parfait équilibre.

Je me sens plus solide, plus confiante, plus consciente. Je ressens aussi une certaine fierté aujourd'hui bizarrement. Fierté que je m'accorde enfin d'avoir réussi à lire dans vos yeux une satisfaction quant à nos capacités à retirer le meilleur des enseignements que vous avez réussi à nous transmettre avec conviction, émotion et respect de notre liberté de pensée. Tout ceci représente énormément pour moi. La vie nous réserve de belles surprises. Celle-ci est magnifique. L'aventure continue.

Mais au lendemain de ma formation, je regarde un peu en arrière et je me dis que je ne suis pas la même Christelle et je me plais avec mon nouveau paradigme. Il s'agit aussi de rendre accessibles, à nous novices, des concepts qui peuvent paraître parfois abstraits, quand nous embarquons dans notre univers cérébral. Je vous le dis à cœur ouvert : un grand merci pour cette expérience, pour nos échanges humains, pour votre accompagnement. »

Ceci s'adresse aux membres du corps enseignant réunis. Sous réserve de la modestie la plus élémentaire, il est évident que cette évaluation apporte au thérapeute plus qu'une satisfaction : une joie intense et une appréciation de son métier singulièrement émouvante.

Voilà l'autre côté de la médaille qui nous permet de juger de notre action d'enseignants et de praticiens responsables. Ce qui nous oblige aussi à nous reconsidérer de façon permanente. Ce qui veut dire en résumé, que le sujet que nous sommes n'est pas « possédé » par la sophrologie, mais qu'au contraire il doit se posséder lui-même.

De ce fait le mérite est bien du côté du praticien et de sa sincérité et non pas dans le pouvoir absolu et parfois délirant que l'on peut attacher à une sophrologie mal distribuée et mal comprise.

Qu'on veuille bien me pardonner enfin cette expression : il ne faut pas hésiter à regarder par les deux bouts de la lorgnette de façon à être nous-mêmes dans notre personnalité responsable et non pas dans le masque d'un illusionniste.