

“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 milles 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 réciproque. "*

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 telle 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 illusives 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.

ATTENTION ... DANGER !

J'ai lu dernièrement, dans le très intéressant magazine consacré à la sophrologie, un article stupéfiant. On y voit une gentille jeune femme semblant aspirer avec extase et une touchante sincérité, un air d'une pureté extraordinaire : « Je débute seule la sophrologie ». Elle conforte son attitude avec quelques commentaires : « Posez-vous quelques instants, profitez en pour fermer les yeux ... Prenez conscience de tout votre corps ... Observez votre respiration ... Pratiquez cet exercice quand vous en aurez envie ... Quand vous vous sentez noyé(e) dans vos pensées au point que le présent n'existe plus, n'a plus sa place (sic) »

Heureusement, représentant un scrupule bien compréhensible, s'insère un tout petit alinéa en bas de la page qui encourage à consulter un sophrologue.

La sophrologie, visiblement en l'année 2015, n'arrive pas à sortir d'une tare mortifère éprouvée dès les débuts de l'Ecole.

En tant que sophrologue, il faut bien partir d'une première intervention apparemment très simple et seulement apparemment très simple, qui est la relaxation, en ajoutant fermement que la sophrologie n'est pas en soi la relaxation. D'abord et très simplement dire que la sophronisation de base et le training de SCHULTZ (cycle inférieur) répondent d'abord cliniquement à des indications

quasiment thérapeutiques, à des sujets inhibés, discrets, « qui ne se livrent pas », n'osent pas parler d'eux-mêmes, présentant une discrète anxiété diffuse, puis une angoisse plus ou moins importante. En fait cela engendre vite, qu'on le veuille ou non, un travail de perception puis de verbalisation (verbe et sophranalyse). Ces techniques représentent des moyens qui ne sont jamais anodins, devenant franchement négatifs si ces données ne sont pas prises en considération.

On peut constater d'abord la diversité des personnes concernées et la variété des domaines professionnels représentés par les personnes qui consultent. Les motivations de chacun sont souvent difficiles à comprendre.

On a pu dire que le premier discours du formateur peut faire apparaître la sophrologie comme une « grande famille » qui, en relation d'aide, tend à reconnaître en nous : « nous sommes tous les enfants de la même famille », un peu comme nous étions tous des juifs allemands en mai 68. De même disons que mimant le dernier « je suis Charlie », nous serions tous des sophrologues, voire le « nous sommes tous des thérapeutes » dans le mécanisme total des chemins parcourus par chacun. Pas d'allusion certes à un comportement sectaire ! Il s'agit simplement d'un discours terriblement séducteur, entraînant l'aliénation des gens, transmettant à autrui un droit illusoire révélateur d'un enfermement finalement asocial.

Alors que penser tout de suite de ceux qui entendent « faire » de la sophrologie très rapidement ... trop rapidement ! Le discours d'enseignement est ambigu allant d'un public averti (la plupart des inscrits dans les cours de l'EDHES) et un public « grand magazine » genre où tout le monde doit se retrouver. Il s'agit d'une approximation conceptuelle, problème de la sophrologie déclarée caycédienne dans sa deuxième partie d'existence. C'est ainsi que la sophrologie, reconnue science de la conscience, a emprunté et emprunte toujours certains concepts à des théories diverses. Se les attribuer ne suffit pas pour en faire une science et un métier.

La sophrologie dans la recherche qu'elle mène, repère une parenté avec différentes conceptualisations qui règnent dans des champs différents et essayent une équivalence de principe à travers souvent des néologismes (CAYCEDO) qui ne sont que des détournements conceptuels sans arguments. La difficulté est que ce jeu de concept ne paraît pas reposer sur un acquis solide. Quand à l'efficacité, peut-on faire à la fois de la réduction symptomatique et de l'analyse ? Le désir d'efficacité est une réponse un peu rapide. Elle ne valide pas véritablement une « méthode » (Quelle horreur que ce mot !). Cela peut générer un amour de transfert sans limite, le thérapeute utilisant sa position transférentielle en proposant ingénument au patient d'adhérer à une idéologie dans laquelle celui-ci va s'aliéner.

La disparition du symptôme s'appuie sur la croyance en suscitant l'espoir (la fameuse capacité

d'espoir de CAYCEDO), la seule réduction en cause étant celle de la parole vraie du patient. Le dommageable est l'efficacité d'une méthode résidant dans le fait qu'elle va obturer le Manque du sujet en suscitant l'illusion de la maîtrise.

Façon d'aborder la question du transfert sous le terme d'alliance, en fait il n'y a pas de présentation succincte mais responsabilité et ambiguïté sur le plan éthique ce qui conduit toujours à la référence « nous sommes tous sophrologues » et invite à se « faire la main » réduisant dangereusement les timides mises en garde. De quelle mesure sommes-nous pris dans la relation transférentielle ? Pente dangereuse avec grande tentation de jouer à l'apprenti sorcier dans des manipulations et déviations sectaires. Un « diplôme » délivré précipitamment ou même une simple reconnaissance, peut avoir conséquence d'autorisation chez certaines personnalités.

Attention que de considérer la promotion de l'homme total. C'est quelque chose de dangereusement séducteur en même temps que profondément obturant. Ce qui est en fait un fantasme d'excellence, de maîtrise de soi, de toute puissance confortée par l'anathème jeté sur des autres. C'est alors un obstacle à la remise en question de soi que l'on attend d'un thérapeute. Parmi les « détracteurs » non avertis de la sophrologie beaucoup préfèrent de lourdes critiques de ce qu'ils appellent une pagaie dans l'enseignement de la profession apportant n'importe quoi à la discrétion de n'importe qui.

Le scrupule et la constance que nous apportons entre Confrères enseignants dans nos relations quotidiennes constituent un rempart dont il est confortable de parler. C'est le chemin que nous prenons tous les jours à la condition de ne pas s'enfermer dans une sorte de cuirasse qui ne peut convenir à une vérité scientifique. Bienheureux les sophrologues formateurs qui se remettent tous les jours en question, non pas dans un comportement obsessionnel dérisoire mais dans une gestion de personnes raisonnables.

En avant avec courage et enthousiasme dans notre rôle d'enseignants avertis et sincères.

LES RECHERCHES ET LES INTERROGATIONS D'UN FUTUR SOPHROLOGUE AVANT DE S'INSCRIRE A L'EDHES



Sur la mer parfois houleuse du développement personnel sur laquelle j'ai navigué en solitaire pendant près de 35 ans, je me suis dit un beau jour qu'il était temps de suivre une technique officielle et reconnue par le monde scientifique dans le but de valoriser mes acquis par un diplôme reconnu par l'État et qui me permette de diffuser largement ce qui sort de mes tripes.

Passionné par l'être humain et humaniste avant tout, mes diverses études m'ont mené dans tous les mondes. Tout d'abord déçu d'un Occident pauvre énergétiquement, il y a 35 ans, je me suis tourné alors vers l'Orient pour y acquérir bon nombre de techniques déjà largement abouties. Depuis, l'Occident s'est largement inspiré de ces techniques orientales diverses et variées.

Je prends donc le temps d'analyser tout ce que j'ai acquis et je cherche une technique qui reprenne tout cela, un outil de synthèse. Intuitivement je suis attiré par la sophrologie. Je mène des recherches avec tous les moyens que les sciences et techniques actuelles mettent à notre disposition. Internet en est un bon pour qui sait garder le discernement nécessaire, les médias et le monde littéraire en sont d'autres. Quelle fut ma stupéfaction devant le résultat à mes recherches sur « sophrologie » ? Que cachent ces écoles toutes différentes dans leur approche ? Que cachent donc ces différentes visions d'une soi-disant même chose ou reprise sous un même nom ?

A l'analyse de la méthode, je lis des termes incompréhensibles parfois. Sommes-nous en France ? Parle-t-on français ? Ce langage se veut-il hermétique dans un but précis ? Cette obscurité grammaticale ne cacherait-elle finalement que le pâle reflet d'une technique ou d'une méthode pédagogique qui manifeste un réel manque de savoir communiquer ou une incapacité à s'exprimer ? Témoigne-t-elle simplement de l'incompréhension fondamentale de ses pédagogues ?

Suis-je occupé à découvrir encore une fois une méthode qui résume tout et rien, peu délimitée, obscure et qui est finalement accessible à tous sans aucun acquis préalable et sans rien apporter ? Ce n'est pas de cela que je voulais en tout cas ! Je n'ai pas passé 35 ans de ma vie pour en arriver là. Ce lot de questions m'agace et me fait hésiter à utiliser pareille méthode.

Motivé, je teste néanmoins l'école dite « Caycédienne » et j'y apprends des choses et des méthodes contre lesquelles je me suis battu depuis longtemps, qui sont contre ma nature et irais-je même jusqu'à dire contre nature tout court. Une voie bloquante, non pérenne, coercitive même, qui ne démontre pas une réelle possibilité de développement et d'ouverture ultérieure. Ça se résume par : « Tu fais comme je te dis de faire, je ne peux pas t'expliquer, c'est comme ça, mais ça marche ». Et ça marche ! Mais cela me frustre car j'aime comprendre ce que je fais. Je ne pourrais jamais transmettre sans comprendre profondément. Et cela ne vient pas de mes « tripes », à force

de le vivre, je passe dans le mode de « l'inconsciemment compétent » et quitte alors la possibilité de pédagogie ultérieure. Je suis sidéré et je pars en courant. Une technique qui n'évolue pas ou plus est une technique qui meurt. Et qui meurt vite dans le monde actuel ou tout s'accélère.

J'écoute alors des conférences de Michèle FREUD, arrière petite fille de Sigmund. Je lis les livres de Janine Fontaine et je comprends mieux. Je ne suis pas le seul à penser ainsi. Je tombe « par hasard » sur une librairie à Lille qui me parle d'un autre style de sophrologie. J'arrive finalement à Paris et je teste alors l'Ecole française (EDHES) dans laquelle je trouve mon équilibre et mes énergies. Tout est bien.

Mais je m'interroge quand même fortement sur l'avenir. Que serait-il arrivé si je n'avais pas été motivé et pugnace, accroché à mes intuitions premières ? J'aurais tout laissé tomber et je n'aurais certes pas été un très bon agent publicitaire pour la sophrologie, rejoignant le clan des détracteurs déçus et frustrés. Comme dans toute discipline de par les disparités qui s'y trouvent, de par les querelles intestines qui agitent son sein, cette technique aura tendance à se miner de l'intérieur si on ne remet pas relativement vite l'église au milieu du village. Le gouvernement français commençant à s'intéresser à la méthode a établi quelques règles et bornes bien utiles. Normalisation nécessaire ! Mais il faut, à mon sens, aplanir encore et nettoyer encore plus de terrain pour que les guerriers qui luttent en interne déposent les armes et travaillent ensemble dans une même direction afin de construire une sophrologie qui travaille pour le public et qui ne perd pas son énergie et son beau potentiel à se battre contre elle-même, donnant par la même occasion du pain béni aux détracteurs de tous bords.

C'est une méthode qui est basée sur l'homme et son mieux être. Quelle piètre image que celle que l'on peut découvrir parfois actuellement en son sein ! Quels piètres vendeurs que ces sophrologues qui n'ont pas un seul échantillon d'humanisme sur eux et qui prétendent vouloir vendre et apporter un peu plus de mieux à l'humanité !

Il est important que les consciences de ceux qui tendent à transformer celle des autres soient d'abord transcendées et nettoyées de leur extravagance égotique. J'espère que des rapprochements entre toutes les Ecoles sérieuses s'opéreront sous peu et qu'on parlera enfin d'une sophrologie réunissant les compétences de ses pères comme support sain et comme base à une sophrologie d'avenir enrichie et capable de s'enrichir toujours dans le sens du bien commun.

Patrick BELIN

Belgique

QUE REPRÉSENTE LA SOPHROLOGIE EN CE DÉBUT DU 21ème SIECLE ?

La sophrologie est une science jeune (née en 1960)



Les visées de la sophrologie sont très vastes, elle aspire à une étude des différents niveaux de conscience dans toutes les perspectives et dégagée de tous les aprioris. Son champ d'études est très étendu allant de la conscience pathologique occidentale à la culture orientale des états de conscience.

En 1994 sous le titre « LA SOPHROLOGIE AUTHENTIQUE » le Professeur CAYCEDO déclare que « son dictionnaire [de la sophrologie] comprend plus de 118 néologismes » !

« La sophrologie toujours discipline nouvelle, vit bien à étudier les états de conscience et leur changement. Elle est allée chercher son bien dans les lointains aux antipodes, en Orient, avec grand profit mais elle doit s'intéresser aussi au champ même où en Occident ont lieu précisément des modifications des états de conscience et des évolutions humaines qui rejoignent les processus de maturation orientaux. Et puis si le praticien de la sophrologie ignore ou prétend ignorer les plans de l'inconscient, il leur est beaucoup plus exposé et il est beaucoup plus vulnérable à leur redoutable danger que s'il a pris la peine de s'instruire et de se mettre au courant. C'est alors exposer le patient et soi-même à bien des complications, c'est se priver d'un mode d'action considérable en relation d'aide et c'est tourner le dos à toute aseptic psychologique. » (Roland CAHEN)

C'est aussi se perturber soi-même. Le praticien se coince dès lors en effet dans une attitude mentale de fausse puissance interne. Ce camouflage entraîne des allures de supériorité, de défense derrière un masque social soi-disant fonctionnel. C'est créer de nouveaux tabous nocifs pour le patient et le thérapeute.

Il faut insister sur l'honnêteté du sophrologue. Il doit être alerté sur un porte-à-faux qui risque d'être une pierre d'achoppement grave alors que précisément les mécanismes de l'inconscient sont appelés à être une pierre angulaire de la sophrologie dès sa pratique, de sa conceptualisation et de son extension. Si la sophrologie veut rester fidèle à elle-même et à ses aspirations, elle doit se

rendre compte qu'elle ne peut baser ses bienfaits cliniques que sur une attitude qui tourne le dos radicalement aux méthodes et aux petites recettes. Qui dit conscience et études des états de conscience se condamne à en accepter la richesse, la diversité, l'universalisme relationnel et intrapsychique. La sophrologie doit se concevoir avec modestie comme une voie dans l'avenir des sciences humaines et ne pas s'identifier à celles-ci et à leur champ d'application. L'approche de l'homme psychologique comprend un phénomène de conscience et de psychisme dédoublé aussi complexe que l'approche de l'homme biologique. Notre médecine n'est plus seulement restitutive de la santé, elle se fait et se sait dorénavant constitutive du sujet humain. La médecine constitutive du sujet humain déborde maintenant le cadre habituel de la pratique médicale et accède à une autre dimension et à une autre dignité. L'heureuse combinaison en un même acte thérapeutique des différentes approches que nous apportent la sophrologie (apport psychanalytique, relaxation et médecine psychosomatique) nous rapproche de l'avènement d'une disposition et d'un instrument valable qui permet l'abord de la pathologie. La sophrologie permet un maniement nuancé de la palette instrumentale qu'elle met à la disposition du praticien, lequel peut se sentir animé de la conviction de disposer d'un instrument complexe qui demande sûrement un long apprentissage et qui dans son efficacité peut donner l'impression d'être à « un étage supérieur ».

La sophrologie est maintenant un métier reconnu. Cette reconnaissance nécessite des études de longue durée aussi bien en théorie qu'en ateliers de mise en pratique. Depuis cinquante ans après la création de deux Ecoles dont la mienne, qui fut l'Ecole officielle de CAYCEDO jusqu'en 1976, de nombreux groupuscules ont vu pour disparaître ou subsister vaille que vaille. Une sélection naturelle se crée au détriment du « consommateur ». En effet la sophrologie peut apparaître comme un simple moyen de relaxation, ce qui est une énorme erreur, ou une méthode pratique et immuable pour accéder à un « état de conscience supérieur ». Le processus est tellement fort que pas mal de pseudo-directeur d'Ecole ont sombré dans une attitude paranoïaque malheureusement favorisée par l'attitude d'Alfonso CAYCEDO. C'est l'une des raisons et non la seule, pour laquelle je me suis trouvé dans l'obligation de quitter un enseignement qui pour moi n'était plus acceptable. J'ai une longue expérience à ce sujet et cela représente encore l'inconvénient majeur d'un enseignement pour le moins insuffisant et mal conduit. Mon appréciation est honnête et bienvenue. Malheureusement pour le néophyte, l'information et la possibilité d'un choix éclairé d'une Ecole sont très insuffisantes et mal menées. Une propagande mystificatrice peut-être bien accueillie par une personne qui n'est pas informée. Nous subissons l'offensive d'une désinformation qui entraîne la vente de la Sophrologie par des personnalités qui n'ont d'autre but que le profit. Au moment d'un choix, l'intéressée doit se trouver en dehors de toute influence trompeuse. On ne pourra pas me reprocher de prétendre que depuis des lustres mon enseignement, le mien et celui de mes collaborateurs, présente la qualité nécessaire à la formation au métier de Sophrologue. Il s'agit d'un enseignement de longue durée qui ne fait pas de concession injustifiée et qui se base sur des

cours théoriques de haute qualité et sur des ateliers de mise en pratique permanents (hebdomadaires) qui permettent aux praticiens de se trouver très rapidement en activité. Le travail doit se faire au sein de sessions comportant un nombre d'étudiants relativement réduit en vue d'une meilleure efficacité. Les examens que nous exigeons (du fait du travail personnel des élèves, les succès représente 90 % des effectifs) valorisent le diplôme dans le cadre du RNCP c'est-à-dire de la reconnaissance du diplôme de Sophrologue par le Ministère du Travail.

Héritière du Centre de sophrologie de Paris et de la Société Centrale de Sophrologie, l'Ecole des Hautes Etudes de Sophrologie et de Bio-analyse a la prétention justifiée de former des sophrologues qualifiés prêts à assumer leur profession. Nous sommes là dans un principe de réalité. Avant toute décision je vous invite à prendre connaissance du site de l'EDHES qui est en excellente relation confraternelle avec la Société Française de Sophrologie qui bénéficie de l'expérience de sa présidente Madame CHATILLON. Les diplômes délivrés par l'EDHES comportent le RNCP par délégation et reconnaissance de la Société Française de Sophrologie. Le Syndicat des Sophrologues Professionnels qui se dévoue depuis des années avec une très grande efficacité peut apparaître pour beaucoup d'entre nous un moyen de soutien indispensable.

Par sa diffusion, la sophrologie a quitté l'univers de la médecine qui l'a vu naître. Au niveau de la diffusion c'est une bonne chose à condition que le sophrologue soit parfaitement au courant de ses responsabilités. Cependant le fait d'avoir quitté pour la majorité des sophrologues la culture médicale est un inconvénient incontestable. Qu'on ne m'accuse pas de faire de l'élitisme, je parle de pratique et je parle également de risque. La première contre-indication de la sophrologie est un sophrologue mal formé et dans une ignorance de l'insuffisance de ses capacités. Il faut que les instances dirigeantes se mobilisent et c'est ce qu'elles font, sinon il y a pour la sophrologie un risque qui peut devenir mortel. En être prévenu est pour nous un moyen de survivre et de progresser. Je ne doute pas, ces conditions étant respectées, de la réussite chaque jour confirmée de la sophrologie.

LA SOPHROLOGIE VUE DE « L'EXTÉRIEUR »

Qu'est-ce que la sophrologie vue par un médecin ?



Les idées qui vont suivre sont inspirées des écrits de l'une de mes élèves peu avant de se décider à suivre la formation de sophrologie. Qu'est-ce, à vrai dire, que la sophrologie non transcendée par le sophrologue accompli ? C'est un ensemble de techniques psychothérapeutiques, individuelles ou de

groupe, à médiation toujours corporelle, aux références empiriques et théoriques multiples (Orient, Occident, théorie psychanalytique et de relaxation corporelle, etc.) appliquées par des sophrologues ayant accomplis une formation en sophrologie d'environ trois ans, après une formation de base qui peut être très diverse. La sophrologie bénéficie d'une appellation, presque un logo publicitaire trouvé par son fondateur, appellation d'origine contrôlée, néologisme qui peut contribuer à sa fortune croissante tout comme la psychanalyse a eu son heure de gloire mais est maintenant à l'heure des confrontations et des rivalités dont elle sortira grandie.

A qui s'adresse-t-elle ?

A tous, du sportif qui veut améliorer ses performances à la femme qui désire accoucher dans les meilleures conditions, du malade qui va affronter une opération au manager en danger cardiaque qui doit gérer son entreprise dans la détente et la bonne humeur, du névrosé phobique au psychotique en proie aux désorganisations de son monde interne et aux reconstructions délirantes, du cancéreux qui a besoin d'atténuer ses douleurs au vieillard que l'on accompagne vers sa mort, à vous à moi qui voulons mener nos vies au mieux de nos possibilités.

La responsabilité du thérapeute a permis de bien mettre en évidence des points clés de toute action pédagogique et thérapeutique utilisés dans la sophrologie. Ces points clés sont : rencontre entre un patient et un thérapeute, le patient cherchant un support à ses attentes, le thérapeute acceptant de l'incarner et étant reconnu par le patient comme apte à le faire. Cela permettra l'instauration d'une alliance thérapeutique, une part de confiance, d'attente positive de la part du patient étant nécessaire pour qu'elle se fasse.

Le développement relationnel, le déplacement transférentiel ainsi permis (le transfert étant la reviviscence actuelle dans la relation, la répétition de relation du passé qui organise le monde interne du patient) est infléchi différemment selon qu'il s'agit d'une relation individuelle ou de groupe. Il est infléchi par le rôle actif du thérapeute qui ne se contente pas d'une attitude neutre et d'écoute (à l'inverse du psychanalyste) mais enseigne une méthode d'abord de relaxation puis suggère certaines images et privilégie certains contenus. Il est infléchi par la position de la sophrologie dans l'univers social actuel : discipline encore neuve (un peu plus de 50 ans) pouvant être parallèle et alternative à la psychiatrie traditionnelle. Ces inflexions posent possiblement des

problèmes mais impliquent aussi les avantages et les limites qu'elles génèrent. Toujours est-il que l'effet thérapeutique est obtenu grâce aux éléments positifs de ce que je persiste à appeler le transfert (on peut guérir par amour) avec les limites que cela peut comporter : l'idéalisation qui peut être sous-jacente peut déposséder le sujet d'une force qui est lui ou masquer des éléments négatifs également toujours présents d'où la nécessité de la gestion de transfert (et non pas la notion simpliste d'alliance) par la distance, par la médiation technique concrète à défaut de son analyse qui n'est pas l'objet ni le lieu de la sophrothérapie classique de première instance. Mais ceci nous amène à un autre paramètre de toute action psychothérapeutique (qu'on le veuille ou non contenu dans la sophrologie) la nécessité d'un cadre qui sera marqué pour le patient par la répétition des séances, l'entraînement, les horaires, la durée limitée et le paiement des séances dans le cadre passé avec le thérapeute et dans un lieu particulier et qui sera marqué par la référence à un corpus théorique, à un groupe, à un maître, par son expérience et sa formation psychologique personnelle, par sa formation professionnelle. Il y aurait lieu de réfléchir sur la fonction de ce cadre et sur la nécessité d'un rituel. Il y a forcément aussi, qu'on le veuille ou non, l'instauration d'un setting psychothérapeutique en lui-même qui par sa visualisation pourrait permettre une désexualisation de la situation, le cadre du thérapeute limitant les dérapages mégalomaniacs que l'on a l'occasion de constater trop souvent en sophrologie. Après avoir mis en évidence l'existence de ces paramètres de toute action psychothérapeutique, on peut réfléchir à une question de base, qu'est-ce qui marche ? qu'est-ce qui est psychothérapeutique en associant les choses suivantes.

Nous pourrions parler d'un facteur d'efficacité qui peut apparaître :

1 la restauration de l'espoir par une rencontre positivement investie dont on attend « quelque chose » ('la chose, l'autre chose ou la même chose ?) c'est-à-dire la réanimation d'une figure transférentielle positive dans une relation bienveillante.

2 un autre facteur est l'effet de vérité qu'entraîne la reconnaissance par l'autre de quelque chose de soi qui se retrouve reconnu et admis, on est bien obligé de dire malgré certain déni de la sophrologie, que le ressenti physique évoque l'affect et sa source pulsionnelle. Un autre point pour une action thérapeutique satisfaisante est celui de la restitution au patient pour qu'il puisse se réapproprier ce qu'il a engagé dans la relation de représentation qui produiront chez lui un effet de sens propre à lui et à son histoire qui pourront le mener vers l'analyse par l'interprétation. L'éprouvé physique restitue quelque chose d'une corporéité masquée entre le corps et le mental lieu de construction du narcissisme, la sophrologie paraît un bon moyen de restauration du narcissisme, condition importante pour le développement de relations objectales enrichissantes.

LA CATHARSIS

Peut-elle être un moyen de changement en sophrologie ? Nous disons une méthode cathartique toute méthode thérapeutique qui vise à obtenir une situation de crise émotionnelle telle que cette manifestation critique provoque une solution du problème que la crise met en scène. Pour ARISTOTE il s'agit d'une fonction tragique (la tragédie) consistant à purifier les passions mauvaises. La reviviscence d'une situation traumatique libère l'affect oublié, resituant le sujet à la mobilité de ses passions (BREUER et FREUD). La catharsis peut être une fin en soi, une unité retrouvée et le dépassement d'un état. Le paradoxe est qu'elle survient hors de tout self-control tout en étant un moyen de maîtrise, une mise en ordre du vécu, une reconnaissance de la réalité psychique. La catharsis a bien entendu une utilité thérapeutique qui restitue au patient l'acceptation de son monde interne, des liens qui nous ont unis aux figures de l'enfance quelle qu'en soit la complexité.

Si nous convenons qu'il y a alliance au début de la relation sophronique, cette qualité facilite la création d'un lien de dépendance étayé par les besoins inconscients du patient. A ce sujet tout sophrologue devrait être au clair sur ses propres besoins inconscients. Cette dépendance étant personnellement bien élaborée et perlaborée, le devenir de cette alliance l'avenir de cette relation de dépendance est un des champs de travail sur lesquels il faut se pencher sans cesse. Selon l'évolution actuelle de la sophrologie dans ses utilisations sociales, le lien de dépendance du sophronisé et du sophrologue trouvera une issue dans le fait que le sophronisé devient à son tour sophrologue. La dépendance peut être aussi plus limitée, se satisfaire de l'acquisition d'une technique qu'on abandonnera quand on s'en lassera mais elle ouvre aussi sur les déploiements transférentiels qui sont l'objet de l'étude du transfert sur le thérapeute. C'est ainsi que l'art du thérapeute abordant les thérapies découvrières consistera à maintenir la relation donc la relation de dépendance suffisamment longtemps, j'insiste sur la bonne connaissance obligatoire des phénomènes transférentiels et contre-transférentiels et non pas encore une fois sous le masque d'une alliance artificielle donc nocive. On a pu dire que la sophrologie par prudence ne s'adressait ni aux névrotiques ni aux psychotiques, cette pratique s'inscrit rigoureusement dans le domaine de la psychiatrie, d'abord en utilisant une thérapie comportementale, les techniques étant très proches de thérapies cognitives, ceci peut également pour le patient constituer une ouverture vers une psychothérapie psychanalytique. La psychothérapie sophrologique paraît permettre un bon accompagnement, une source de plaisir pour le patient et pour le thérapeute, éventuellement d'autres ouvertures thérapeutiques. L'un des avantages de la sophrologie est qu'elle s'adresse à un large public. Elle bénéficie d'un effet de mode, de l'appel de la nouveauté, de l'effet repoussoir de la psychopathologie et de la psychiatrie traditionnelle au sens large appréhendée comme coercitive et périmée et peut-être aussi de la conviction du praticien sophrologue. La sophrologie crée l'espace transitionnel dans lequel pourront s'effectuer beaucoup de rencontres entre patient et

thérapeute. Le sophrologue, à condition d'être bien formé et bien placé pour essayer d'offrir aux patients les meilleures ouvertures possibles pour une aide et une évolution avec cependant des réserves, nous savons que chez beaucoup de patients un accrochage relationnel peut être d'emblée très puissant éveillant une dépendance potentiellement massive, un fonctionnement en tout ou rien et que l'adresse à un autre thérapeute risque d'être vécu comme un rejet auquel nulle suite bénéfique ne pourra être donnée. Cela veut dire que le sophrologue qui ne peut pas faire face à la situation se trouve dans une position extrêmement difficile alors même qu'une formation incomplète lui avait fait miroiter une attitude toujours positive et sans conséquence pour le patient. Le sophrologue qui est obligé de « passer la main » à un sophrologue déclaré plus expérimenté peut être une catastrophe pour le sophronisé. Cette catastrophe est cependant nécessaire et obligatoire pour ne pas se retrouver dans des situations presque délictueuses. L'un des risques en sophrologie est une rencontre gentille, réjouissante et superficielle qui est de l'ordre de la consommation d'objet destinée à éviter une vraie rencontre avec l'objet et avec les résonances d'un conflit intra psychique. L'un de nos soucis doit être d'être à même de permettre à un patient d'accéder aux meilleurs moyens pour lui d'évoluer sans gâcher temps ni chance pour autant que cela soit possible et que le patient nous le permette.

Comment définir les ouvertures sur le meilleur cheminement possible à offrir à nos patients ?

Celui-ci est fonction :

- De nos croyances
- De nos connaissances
- De nos allégeances
- De notre éthique
- De notre expérience
- De notre ouverture à l'inconnu où nous convient nos patients

La sophrologie ne doit pas être réduite à une technique ou à une méthode dont le titre est garanti par un système breveté illusoire. Elle ne doit surtout pas être réduite à cette conception, au contraire son apprentissage permet une ouverture à soi-même , une pratique de groupe facilitant des identifications croisées enrichissantes, développant une capacité d'entraide, la sollicitude et le sens de la tolérance contraire à l'agressivité qui d'ailleurs se déploie activement dans notre société.

L'accent mis sur le vécu corporel permettant de limiter certaines rationalisations constituent parmi les apports fondamentaux une pratique de la sophrologie. Cela s'inscrit aussi qu'on le veuille ou non dans le champ de compétence du thérapeute et cela fait partie de l'éthique et de l'art du thérapeute de connaître ses limites. L'étude de l'interface avec les autres disciplines, la capacité à pratiquer des co-thérapies ou à savoir passer la main au moment opportun font partie intégrante d'une sophrologie féconde. La réflexion théorique, la confrontation à ses pairs (supervisions) peuvent aider à lutter contre les dérapages mégalomaniques vers la toute-puissance caractérielle ou vers la pathologie ou peut nous mener la confrontation avec des patients plus ou moins psychologiquement éprouvés et qui font résonner nos propres failles que nous devons avoir appris à considérer. La sophrologie fonde une légitimité pratique, favorise notre désir de faire partager une expérience qui nous a enrichie, la reconnaissance et une affiliation, de la rencontre avec des gens qui nous ont apporté quelque chose qui nous a aidé à évoluer et que nous désirons à notre tour transmettre. Surtout pour que la légitimité de cette affiliation ne ressemble pas au prosélytisme réducteur et sectaire, nous devons sans cesse nous pencher sur nous et nous interroger nous-mêmes sur nos propres peurs et nos propres désirs. Autant de questions qui suscitent chez nous un sentiment d'intérêt majeur et mobilisant. La formation du sophrologue est de longue durée, l'Ecole doit être fondée sur une rigueur garantie par les titres et le passé des enseignants. S'il s'agit de l'incompétence des formateurs malgré leur foi et leur bonne volonté, l'insuffisance voire les erreurs d'un enseignement même présenté sous une forme aimable est une illusion et une mystification. Que les moyens de maîtres responsables permettent au profane de trouver le chemin d'une formation qui lui garantira cette sécurité fondamentale souvent chez quelqu'un concerné par la pratique prophylactique, pédagogique et thérapeutique de la sophrologie. Il s'agit aussi de faire un choix et d'entamer une formation en bonne connaissance des causes et des effets dans une vie professionnelle toujours très humaine et honorable.