

# 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