

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.