

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.