

# QUE REPRÉSENTE LA SOPHROLOGIE EN CE DÉBUT DU 21<sup>ème</sup> 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 asepticité 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.