# Que'est-ce que la Sophrologie?

Autor(en): **C.B.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **La Croix-Rouge suisse**

Band (Jahr): **89 (1980)**

Heft 5

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-683517

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

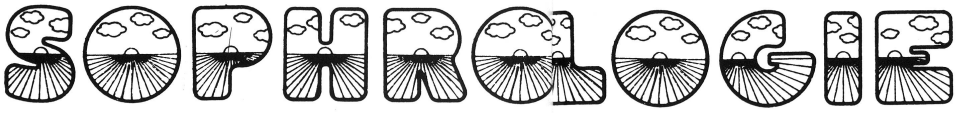
**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Qu'est-ce que la




**La sophrologie est devenue un sujet à la mode dont on parle actuellement beaucoup dans les mass media. Sous un nom apparemment compliqué dérivé du grec («sos» harmonie, «phren» esprit, «logos» étude), la sophrologie a en fait pour but de nous faire trouver ou retrouver cette harmonie entre le corps et l'esprit, source de bonheur et de santé, fortement compromise dans notre monde moderne.**
**Le Collège international de sophrologie, fondé à Neuchâtel en 1977, connaît un succès considérable et organise maintenant des cours dans toute la Suisse. Nous avons voulu en savoir davantage sur le sujet et avons assisté à une série de six cours donnés à Berne par le Dr Robert de Wyss, généraliste à Saint-Aubin, et président de l'association de sophroprophylaxie. Le premier cours était consacré à un exposé sur les origines, les raisons d'être et les méthodes de cette nouvelle école médicale.**

## L'évolution de la maladie

La maladie a beaucoup évolué depuis le début du siècle. A cette époque en effet, les principales causes de décès étaient dues aux maladies infectieuses. Avec la découverte des antibiotiques, les moyens thérapeutiques ont profondément changé. Ces techniques chimiques ont également permis de pousser la chirurgie beaucoup plus loin et aujourd'hui, on peut transplanter des organes naturels ou artificiels, ce qui était impensable il y a seulement cinquante ans. La médecine a donc fait des progrès énormes. Il n'en est pour preuve que la durée moyenne de vie: elle était en 1830 de 36 ans, en 1900 de 48 ans. Aujourd'hui, elle dépasse 60 ans.
Mais la qualité de vie, qu'est-elle devenue? Actuellement ce sont surtout les maladies provenant d'une désadaptation au monde qui prédominent. Malgré les progrès extraordinaires de la médecine, le nombre des malades augmente. A notre époque de profonde confusion et d'extrême violence, qui s'exprime tant par les actes que par les paroles, et où l'on assiste à de véritables retours à la barbarie dans de nombreuses régions du globe, c'est surtout l'esprit qui est malade. Comment dès lors, le corps pourrait-il être bien portant?
Le corps a apparemment eu droit à toutes les priorités, alors que l'esprit a été très mal défendu. En somme, notre psychisme devient de plus en plus vulnérable au fur et à mesure que s'étendent le bien-être, le confort et ce qu'il est convenu d'appeler le progrès. Les gens vivent aujourd'hui si près les uns des autres et en même temps si distants que les frictions, les tensions, l'incompréhension sont devenus des défauts typiques de l'homme moderne. L'amélioration du niveau de vie excite la jalousie: *on cherche à avoir et à paraître au lieu de chercher à être.*
Cet état de choses se fait également sentir dans le monde du travail. Dans l'ensemble, peu de gens font vraiment un travail qui leur plaît: en général, le travail constitue une nécessité, rarement une joie. La plupart des symptômes que présentent les malades ne sont rien d'autre que le résultat d'un déséquilibre tant sur le plan psychique que physique, l'un agissant sur l'autre. La plupart des médecins hyperspécialisés s'occupent d'un certain organe et oublient de voir l'être humain dans son ensemble. Heureusement, un retour en arrière est en train de s'effectuer maintenant parmi les jeunes médecins qui s'installent: ils s'intéressent en effet davantage aux gens en général et pas seulement aux organes à soigner.
Le déséquilibre psychique apparaît sous forme de symptômes physiques que l'on a tendance à vouloir supprimer. Or, si l'on s'efforce de faire seulement disparaître un symptôme sans en chercher la cause profonde, il reparaîtra au bout d'un certain temps sous une autre forme. Cette situation amènera le malade à aller d'un spécialiste à l'autre. Si le traitement est nécessaire et ne peut être mis en doute, il est souvent insuffisant, car il ne va pas à la recherche de la source du mal qui réside souvent dans un déséquilibre entre la partie physique et psychique de notre corps.
*La sophrologie utilisée par les médecins ne remplace absolument pas la médecine traditionnelle. Elle apporte quelque chose en plus.*

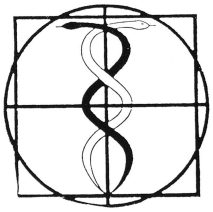
## Le problème des médicaments

On en fait un abus qui va croissant. Ce sont les tranquillisants, les somnifères et les calmants sous toutes les formes qui sont les plus utilisés. On en attend des miracles: qu'ils guérissent, qu'ils calment et qu'ils apportent en plus force, courage et énergie. On cherche dans un médicament ce que l'on a en réalité en soi-même. Sait-on que le médicament le plus vendu au monde est le valium? Il serait grand temps d'endiguer cette débauche. L'un des buts de la sophrologie est justement d'apprendre à tous les malades en puissance que nous sommes tous capables de mobiliser des moyens pour empêcher l'apparition de ces maladies fonctionnelles en faisant moins de thérapie et davantage de prophylaxie. Une prévention bien organisée pourrait en effet diminuer le coût de la maladie. Les expériences faites au cours de ces cinq dernières années par le centre de prophylaxie de La Chaux-de-Fonds ont démontré qu'il *était possible de réduire de 20 à 40 % la consommation médicale globale.*

> *Une prévention bien organisée pourrait faire diminuer de 20 à 40 % la consommation médicale globale.*

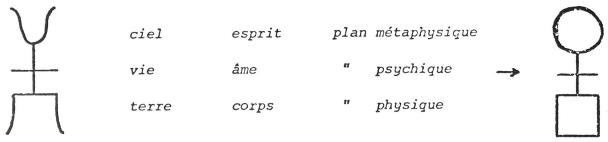
## Qu'est-ce que la sophrologie?

Il faut d'abord dire que l'idée n'est pas nouvelle. Dans des écrits datant du 18e siècle av. J.-C., et retrouvés en Chine, il est question de méthodes employées à des fins médicales: au moyen de la parole et du calme, on agit sur l'homme total pour le maintenir en santé. L'homme total dans la médicine chinoise est représenté debout entre ciel et terre (voir schéma). En soignant un symptôme, on soigne la partie physique. En soignant le psychisme, on atteint l'étage supérieur. Mais le niveau métaphysique est laissé de côté. Il faut parvenir à un traitement de l'homme que l'on pourrait définir de la manière suivante: l'homme est une vie entre ciel et terre, dans un état d'harmonie métaphysique, psychique et physique. C'est l'objectif de la médecine taoïste. Chez les anciens Grecs, l'utilisation et l'application de la parole dans un but thérapeutique était pratique courante.



C'est en effet dans les écrits de Platon qu'apparaît le terme de «Sophrocine» qui désignait un état de conscience spécial chez les malades traités par l'action verbale. Cette action verbale s'appelait le «terpnos logos» qui veut dire parole dite d'un ton calme et monocorde.
A l'hypnotisme du siècle dernier sont liés les noms de Charcot, de Bernheim avec toute l'école de Nancy. Mais c'est surtout avec Emile Coué que l'on se rapproche des méthodes modernes. Pharmacien comme Pasteur, Coué a eu beaucoup de mal à faire imposer ses travaux et ses découvertes par les médecins. Partant de l'hypnotisme, Coué a nié «l'état hypnotique» pour tout ramener à la suggestion et en est venu à l'idée de développer à l'état de

*symbole de l'homme chez les chinois anciens :*



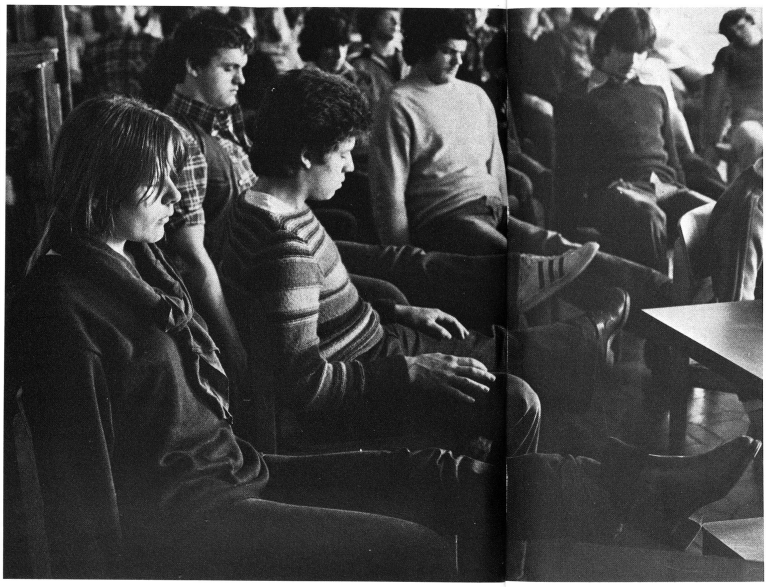

*L'homme est une vie entre terre et ciel, en harmonie entre ses trois plans métaphysique, psychique et physique en interaction constante.*

veille une méthode de guérison par la suggestion. Etant en avance sur son temps, il a été ridiculisé et sa méthode a à peu près disparu jusqu'à ces derniers temps.
Dans son livre *La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion,* E. Coué a trouvé et formulé les principales lois de la suggestion qui sont les suivantes:

- Une idée acceptée par le subconscient tend vers sa réalisation.
- Quand la volonté et l'imagination sont en concurrence et en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte.
- L'imagination peut être dirigée.

Ces trois règles essentielles sont à la base de la sophrologie qui existe depuis vingt ans maintenant.
Son fondateur est le professeur Alfonso Caycedo, Bolivien, neuro-psychiatre, qui travaillait en Espagne chez le professeur Lopez Ibor, grand patron de la psychiatrie espagnole. A. Caycedo a repris tout le problème de l'hypnose, s'est rendu compte des erreurs d'interprétation mais aussi des possibilités thérapeutiques qui existaient dans ces techniques. Il a créé le terme de sophrologie, tiré des racines grecques: «sos» (sérénité, harmonie), «phren» (esprit) et «logos» (étude). C'est l'étude des moyens d'obtenir l'harmonie et la sérénité de l'esprit. On peut également la définir comme une branche de la médecine qui étudie les changements des états de conscience obtenus par des moyens psychologiques dans un but thérapeutique.
Connaître la sophrologie, c'est se connaître soi-même pour mieux apprendre à connaître les autres.
La sophrologie et sa technique propre (la sophronisation) sont tirées de l'hypnose classique mais s'en sont complètement distancées. Il faut d'ailleurs remarquer que l'hypnose est pratiquée couramment dans les pays anglo-saxons et tend à se rapprocher de la sophrologie sous un autre nom. Mais, à la différence de l'hypnose, la sophrologie se refuse à opérer une mainmise complète sur le sujet. Elle veut donner à tous les moyens d'assumer soi-même son traitement afin de parvenir à un équilibre plus complet.
La sophrologie est une science qui étudie les différentes formes de relaxation et de techniques qui peuvent amener des modifications des états et des niveaux de conscience. Ces techniques sont en grande partie tirées des enseignements orientaux (yoga et zen japonais).
Le sophrologue est un enseignant qui guide sans imposer, apprend à son élève à développer ses facultés propres et, en quelque sorte, à se guérir lui-même.
On distingue deux grands groupes de techniques de relaxation:

- les techniques d'origine physiologique où interviennent surtout les fonctions musculaires et leur mobilisation: c'est la technique de Jakobson et ses dérivés
- les méthodes plus psychologiques où sont surtout sollicitées les fonctions psychiques. C'est le training autogène de Schultz et ses techniques dérivées.



*Toute bonne relaxation peut s'effectuer partout dans n'importe quelle position: debout, assis, couché.*

## Sophrologie et yoga

L'étude du yoga dans son sens le plus large nous met en relation avec la spiritualité d'hommes, de peuples qui représentent un sixième de l'humanité entière. Deux religions pratiquent essentiellement le yoga: l'hindouisme et le bouddhisme. Très curieusement, l'Occident s'est senti attiré par le yoga à la fin des deux dernières guerres, et l'influence du yoga sur la pensée occidentale a augmenté. Il semble bien que, sous sa forme occidentalisée, il réponde à des besoins de notre époque. Le yoga n'est pas une religion, c'est une ascèse qui peut s'inscrire dans n'importe quelle religion par sa technique de concentration et de méditation qui permet d'approfondir les propres croyances de celui qui le pratique. Il existe plusieurs sortes de yoga mais, en fait, le but de toutes ces techniques est le même: c'est une maîtrise absolue de soi, une union parfaite entre le physique et le mental. Cette union corps/esprit, qui pour nous Occidentaux n'est pas facile, nécessite une prise de conscience aiguë de notre corps qu'il faut apprendre à explorer grâce à notre conscience: discipline, postures, respiration et concentration sont les moyens pour y parvenir.

Le professeur Caycedo et le docteur Abrezol (ce dernier a introduit la sophrologie en Suisse) ont été s'initier sur place avec des maîtres indiens. Ils utilisent et transmettent ces techniques dans les sophronisations qui sont des techniques d'induction à la relaxation profonde par prise de conscience de chaque partie du corps.

## La respiration

Elle est constamment influencée par l'état nerveux dans lequel nous sommes. Elle subit les contrecoups des moindres émotions et angoisses. C'est la seule fonction automatique de notre corps: elle est dirigée par le système neuro-végétatif et marche toute seule. On peut toutefois la manier selon sa volonté: on peut la bloquer, l'accélérer, la rendre superficielle ou profonde. En apprenant à respirer correctement, on peut atténuer ou supprimer les effets négatifs de notre émotivité. En général, nous utilisons mal nos capacités respiratoires.

Schématiquement, il existe trois sortes de respiration:

- la respiration abdominale
- la respiration moyenne
- la respiration haute ou scapulaire (sous les clavicules)

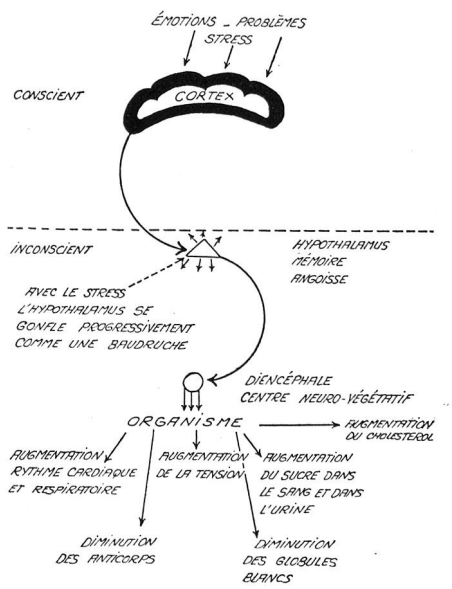
La femme occidentale emploie surtout une respiration moyenne et scapulaire alors que l'homme emploie plutôt une respiration moyenne et abdominale.

## Qu'est-ce que le stress?

C'est la réponse non spécifique de notre organisme à des stimulations extérieures. Ces stimulations du monde extérieur sont des agents stressants ou «stressors». Elles sont nécessaires à la vie, car on ne peut concevoir la vie avec une absence totale de stress mais «il faut du stress sans détresse». Il en faut, mais modérément. Or, notre mode de vie soumet notre organisme à des agressions continues et trop nombreuses: notre conscience se fait manipuler à notre insu. Les techniques de sophrologie offrent la possibilité de se déconnecter de ces influences extérieures nocives. Pour cela, il faut prendre conscience du mode d'action du stress (voir schéma). Les agents stressants agissent sur les cellules grises du cortex cérébral qui sont très nombreuses: on en compte entre 10 et 13 milliards qui ne se renouvellent pas. Mais un dixième seulement est utilisé. Ces tensions superflues agissent de deux manières différentes:

- Le chemin direct va de l'écorce cérébrale par la moelle épinière jusqu'aux glandes surrénales qui sécrètent l'adrénaline, hormone nécessaire à la circulation. Dans une situation stressante, cette hormone est sécrétée beaucoup trop fort. L'adrénaline fait monter la tension momentanément ou si la tension continue, de façon permanente. L'adrénaline a un effet néfaste, car elle augmente la teneur en cholestérol qui, normalement, se trouve en quantité raisonnable dans le sang. Si, en plus, la teneur en sucre dans le sang est trop grande, des dépôts de plaques vont se produire dans le système circulatoire. C'est l'artériosclérose des vaisseaux qui est en soi un phénomène physique. On voit là comment un phénomène d'ordre psychique agit directement pour provoquer une maladie physique.
- Chemin indirect par l'hypothalamus. C'est un centre très important du cerveau, car là sont mémorisées toutes les émotions subies à partir du quatrième mois après la conception: difficultés lors de la naissance, problèmes scolaires, chagrins d'amour sont inscrits dans l'hypothalamus. Peu à peu l'hypothalamus se remplit et on peut se le représenter comme une baudruche qui se gonfle peu à peu. Dans ce cas, deux possibilités se présentent:
  - Ou bien la paroi est mince et il se produit des petites fuites. Cette émotivité qui s'est accumulée s'extériorise sous forme d'angoisses, d'états dépressifs dont on ignore l'origine.
  - Ou la paroi du ballon est plus solide: celui-ci peut alors gonfler toujours plus jusqu'au moment où il éclate. C'est l'infarctus du myocarde.

Puis le circuit se poursuit dans le cerveau en passant par le diencéphale qui est le centre neuro-végétatif: c'est un ordinateur miniaturisé et extraordinairement complexe. Il règle les principaux organes: la respiration, le cœur, la digestion. Son dérèglement par le stress entraîne des ennuis d'ordre organique (estomac, cœur, respiration, etc.).
Le stress peut également se faire sentir sur l'hypophyse. C'est une petite glande, de la grosseur d'un petit pois, bien enrobée dans une partie osseuse et qui joue le chef d'orchestre de toutes les fonctions endocrines (pancréas, ovaires, thyroïdes, etc.). Son dérègle-




*Effets des émotions sur le corps. La liaison psycho-somatique.*

*Tiré du livre du Dr Abrezol: «L'anti-mouton humain».*

ment entraîne toutes sortes de maladies.

On voit donc comment les situations stressantes, qui sont psychiques, ont une influence sur notre cerveau avant d'avoir une influence sur notre corps. Sous l'effet d'un stress continu, le nombre des globules peut diminuer, ce qui entraîne un affaiblissement des anticorps et rend réceptif à toute maladie infectieuse. Les risques d'attraper une maladie infectieuse sont très limités dans le cas d'un psychisme équilibré. Un couple d'Américains a fait pendant huit ans un travail sur des cancéreux considérés comme perdus. Avec les traitements habituels et selon les statistiques, ils n'auraient plus dû vivre au bout de huit ans. Or 30 % avait survécu grâce à des techniques de relaxation qui leur avaient appris à vivre avec leur cancer tout en leur enlevant la partie stressante. On a d'ailleurs pu prouver pour de nombreux cas que durant les deux années précédant leur maladie, ces gens avaient été soumis à des situations difficiles d'ordre relationnel qui ont certainement eu une influence sur leur maladie. Mais de là à étudier une prophylaxie pour ce genre de maladies, un pas important reste encore à franchir.

# Les principaux exercices de relaxation

- Exercices debout pour débloquer la colonne vertébrale:
  - mouvements de la tête comme pour dire non et oui,
  - rotations du tronc,
  - arc en arrière.
- Exercices de concentration tirés du yoga: postures simples à réaliser selon ses possibilités personnelles.
- Exercices de respiration avec rythmes différents et rétentions d'air variables.
- Formulations de suggestions:
  - expérience de la pesanteur
    formule: «mes bras et jambes sont lourds, attirés vers le centre de la terre» à répéter pendant 1 minute environ,
  - expérience de la chaleur
    formule: «le bras droit et le bras gauche sont chauds, comme exposés aux rayons du soleil»,
    expérience du cœur
    formule: «mon corps et mon cœur battent au même rythme, calmement, pleinement. Je suis mon cœur»,
  - expériences de la respiration automatique, du plexus solaire, du cerveau basées sur des formules que l'on répète intérieurement le temps nécessaire.

Comme on le voit, ces exercices de relaxation proprement dits sont basés sur l'autosuggestion dérivée de la méthode Coué. Sont-ils efficaces? Pour le savoir, il faut les pratiquer régulièrement en y consacrant au moins une petite demi-heure par jour. Tous ceux qui l'ont fait on pu constater une amélioration notable de leur état de santé. L'argument du «pas le temps» n'est pas valable dans la mesure où l'on doit établir un ordre de priorités en fonction de la qualité de sa propre vie. Se connaître soi-même en prenant conscience de son propre corps et de ses réactions afin de maintenir son équilibre physique et psychique et de mieux comprendre les autres: un objectif que d'ores et déjà beaucoup de médecins adoptent pour leurs patients, préférant prévenir que guérir. La plupart des moniteurs de sophrologie sont d'ailleurs des médecins.

Il existe plusieurs programmes de relaxation: des longs, des courts, des vraiment «relaxant», des plutôt «dynamysant». On peut également choisir quelques exercices qui conviennent particulièrement et qui se font facilement n'importe où, chaque fois que l'on peut.

# A qui s'adressent ces techniques?

- Aux gens en bonne santé qui veulent retrouver un équilibre total.
- A ceux qui ne supportent plus la vie moderne.
- A tous les malades fonctionnels chez qui l'on n'a pas trouvé de maladie organique.
- A tous ceux qui doivent passer un examen: élèves, étudiants, apprentis. Ceux qui doivent se soumettre à des examens médicaux sérieux; celles qui doivent accoucher.
- Aux sportifs en les conditionnant psychologiquement.

En somme à chacun de nous, qui sommes tous des malades en puissance et subissons le stress de la vie quotidienne; à tous ceux qui voudraient changer de vie et ne le font pas, ces exercices peuvent aider à mieux s'adapter à l'environnement qui est le nôtre.

*Le petit problème qui peut se poser aux intéressés après avoir suivi ces cours, qui apportent beaucoup et donnent une grande sensation de bien-être, est évidemment de se retrouver seul chez soi sans la voix réconfortante du moniteur qui dirige la relaxation. C'est la raison pour laquelle il est difficile, les premiers temps, de pratiquer les exercices sans la cassette où sont enregistrés les programmes. Avec le temps et la pratique, ce soutien n'est peut-être plus nécessaire. Pour ne pas perdre le contact avec les autres adeptes de la sophrologie et pouvoir demander éventuellement des conseils personnels sur telle ou telle pratique, des séances dites de «maintenance» sont organisées dans de nombreuses villes de Suisse.* *C. B.*

*Pour tout renseignement, s'adresser à*
*M. Pierre Schwaar*
*Association de sophroprophylaxie*
*1, rue de Jolimont*
*2300 La Chaux-de-Fonds*