

Qu'est-ce que la sophrologie?

Autor(en): **Gamba, L.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bulletin de la Société Fribourgeoise des Sciences Naturelles =
Bulletin der Naturforschenden Gesellschaft Freiburg**

Band (Jahr): **85 (1996)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **18.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-308742>

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.

Qu'est-ce que la sophrologie?

par L. GAMBA, Ecole de Sophrologie de Genève,
47, bd Carl-Vogt, 1205 Genève

La sophrologie est une synthèse de diverses pratiques et courants de pensées, aussi bien occidentaux qu'orientaux. Les principales références occidentales sont *l'hypnose*, *le training autogène* de Schulz (principalement le cycle inférieur), *la végétothérapie* de Reich (élève de Freud) et *la bioénergie* de Lowen (deux techniques analytiques corporalisées), ainsi que *la relaxation psycho-tonique* de Ajuriaguerra.

L'apport oriental est, quant à lui, à trouver dans les pratiques et la pensée du *Yoga* et du *Zen*, dans leur composante dynamique, concentrative, méditative et contemplative.

La sophrologie a été créée en 1960 par une équipe de médecins autour du Dr A. Caycedo pour permettre à tout individu la pratiquant de se détendre, de mieux se connaître physiquement et psychiquement et, en conséquence, de vivre de façon toujours plus harmonieuse.

Toute pratique sophrologique commence par une étape relaxologique, à savoir une détente musculaire généralisée; elle se poursuit dans un lâcher-prise progressif activé par la respiration, aboutissant à *une auto-écoute somatique et psychique*: c'est l'étape *sophro-liminale*. Cet état est, en particulier, le même que celui atteint par un patient hypnotisé: il s'agit d'un état de conscience modifiée, en situation d'hyper-vigilance, de complète suggestibilité et en prise directe avec l'inconscient.

A ce stade, et selon le contrat expressément passé auparavant avec l'accompagnateur, plusieurs activations sont possibles:

– *des techniques de conditionnement*, directement inspirées de l'hypnose, qui seront utilisées pour des analgésies, pour faciliter la réparation de tissus lésés, pour accélérer la rééducation physiothérapeutique, pour des préparations optimales à l'accouchement, à des activités sportives, mais aussi pour permettre à des personnes phobiques de dépasser leurs angoisses, etc.; ce premier groupe de techniques s'apparente aux techniques thérapeutiques comportementales;

– *des techniques volontairement découvriantes*, d'essence psychothérapeutiques, cognitives ou même analytiques, sous la forme de sophro-oniries, sophro-mnésies ou de sophro-analyses. Ces techniques ne peuvent être pratiquées que par des psychothérapeutes;

– enfin, *des techniques corporalisées*, inspirées du Yoga, de la bioénergétique et du Zen, visant à l'intégration et à l'harmonisation psycho-somatique de l'individu, appelées: *relaxation dynamique*. En prenant conscience de son corps, le sujet relaxé en vit aussi bien la détente agréable, régénératrice, que les tensions et les angoisses qui l'habitent; il apprend ainsi à se connaître tel qu'il est et non tel qu'il se rêve ou qu'on lui demande d'être, et c'est de la sorte qu'il se donnera les moyens objectifs de mieux se gérer et de progressivement prendre confiance en soi. Il découvre aussi ses propres moyens de se mettre à l'abri du stress. Car il est certain qu'un bien-être durable ne peut s'acquérir qu'une fois la prise de conscience faite de sa propre réalité physique et psychique, avec le projet d'une évolution progressive.

Comme nous venons de le voir, la sophrologie, au même titre que les autres techniques de relaxation, appartient totalement au monde de la psycho-dynamique; en effet, que les techniques découvrautes soient clairement choisies par un sophrologue-psychothérapeute ou que l'on s'intéresse aux autres techniques qui permettent au sujet de se sensibiliser à son «corps-émotion», on voit bien que les éléments psycho-évolutifs sont évidents, à tous les niveaux. En état de relaxation, les défenses étant tombées ou fortement amoindries, aucune banalisation n'est tolérable; le sophrologue doit donc être formé pour connaître et respecter les règles déontologiques des techniques psycho-dynamiques.

La sophrologie est un «outil» particulièrement performant pour l'équilibration de la santé des individus; le futur sophrologue doit impérativement avoir vécu les techniques sophrologiques sur lui-même, dans un travail d'évolution personnelle en sophro-relaxation psycho-dynamique; sa pratique professionnelle de la sophrologie se doit d'exister dans le cadre d'une *équipe thérapeutique* comportant au moins un médecin et un psychothérapeute, et de bénéficier d'une *supervision spécifique*; ce sont là les principes fondamentaux de l'Ecole de Sophrologie de Genève, qui permet à ses adhérents de se former comme accompagnateur en sophrologie dans le cadre de leur profession et dans le respect déontologique le plus élémentaire, pour en obtenir la reconnaissance officielle, sous la forme du Diplôme de l'Ecole de Sophrologie de Genève.