

En apprendre davantage sur la sophrologie

Plan descriptifs

1 : Définition

2. L'origine de la méthode

3. Histoire

4 : Champ d'application

5 : Dans quelle cas l'utilisé

6 : La différence entre une séance individuelle et collective

7 : Le déroulement d'une séance type

8 Les études scientifiques

1. Définition :

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle utilisée comme une technique thérapeutique mais elle peut-être également vécu tel une philosophie de vie, Destinée à développer la conscience d'une personne à travers l'écoute de ses ressentis.

Elle a été conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, qui c'est inspirée de techniques occidentales comme orientales

Le terme SOPHROLOGIE est inspiré du grec ancien :

sôs : harmonie / serein **phren** : l'esprit / la conscience **logos** : science / étude

Signifiant « l'étude de l'harmonisation de la conscience. »

C'est une méthode verbale et non tactile, qui emploie un ensemble de techniques qui vont agir tant sur le corps que sur le mental.

3 principes de bases : - Le schéma corporelle (la prise de conscience de son corps)

- La réalité objective (se situer son rapport à l'autre et au monde)

- L'action positive (renforcer le bien et le bon en soi)

Elle combine 3 grands exercices :

- 1. La respiration ou respiration contrôlée :
- Contrôler votre respiration permet d'agir sur son corps et d'apaiser ses pensées.
- Elle est inspirée du yoga et permet d'améliorer l'oxygénation du corps, de favoriser la concentration et de faciliter le contrôle des émotions
-
- 2. La décontraction musculaire ou détente musculaire :
- Par la contraction et le relâchement volontaire des muscles.
- Elle est inspirée de la Relaxation progressive de Jacobson et permet de prendre conscience de ses tensions et de les diminuer.
-
- 3. L'imagerie mentale - visualisation positive ou suggestion mentale :
- Ce concept réside dans le visualisation d'images positives, de souvenirs, de projections. La suggestion mentale est inspirée de l'hypnose et de la méthode Coué et permet de développer sa sérénité et sa confiance en soi.

Elle vise également d'autres problématiques comme :

L'analyse : - De votre histoire personnelle et familiale,

- De vos traumatismes ou scénarios transgénérationnels et individuels,

- De projections inconscientes du monde intérieur sur le monde extérieur.

Et l'étude corporel : - Libérer les mémoires du corps,

- Retrouver le calme mental,

- Aimer et accueillir ce qui est afin de vivre le moment

présent,

D'autres outils sont utilisés comme : - La psychologie Freudienne ou Jungienne,

- La psycho-généalogie et l'analyse

transactionnelle,

- Le questionnement et la

visualisation,

- Les méditations et la pleine conscience...

Toutes ces techniques ont pour but de retrouver un état de bien-être et de pouvoir mobiliser tout son potentiel.

Enfin elle permet d'acquérir une plus grande connaissance de soi et apprend différentes clés permettant d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

2. : L'origine de la méthode :

Aux fondements de la sophrologie on retrouve diverses sources d'inspirations, son fondateur c'est inspirer de techniques déjà existantes depuis les années 60.

Au cours de ses recherches Caycedo découvre que l'Orient s'intéresse depuis des siècles à la conscience notamment par des techniques comme le Yoga, le Zazen ou le Bouddhisme, il initie alors un voyage de 3 ans en Inde, au Japon et au Tibet, pour découvrir et expérimenter ces exercices corporels afin d'en comprendre l'intérêt dans le cadre de la conscience.

Du côté des techniques occidentales, on y retrouve l'hypnose ainsi que les techniques de psychanalyse, de psychothérapie et de suggestion positive.

De l'autre des techniques orientales, Alfonso Caycedo s'est enrichi lors de ses divers voyages en Orient de leurs techniques et méthodes comme la méditation, le yoga, la relaxation et la philosophie.

Il a fait de sa création un véritable carrefour entre l'Orient et l'Occident.

A partir de toutes ces inspirations, son fondateur a créé une méthode unique et à codifié un ensemble d'exercice de façon très claire et précise.

Il a défini des exercices de relaxation dynamique, représenter par des mouvements doux qui sont associés à la respiration et à également mis au point

des « sophronisations » qui sont des visualisations guidées par la voix du sophrologue.

En utilisant l'état « sophro-liminale » qse situant entre état de veille et sommeil, constituant une bande sensible et perçu comme une frontière entre conscient et inconscient.

Cet état amène une augmentation de la créativité et de l'introspection, en restant naturelle.

Aujourd'hui, tous les sophrologues possèdent la même boîte à outils qu'ils mettent à disposition de leurs clients pour répondre à leurs différents besoins en prenant soin d'utiliser les outils qui correspondent le mieux à chacun.

Le ressenti prend également une place primordiale dans l'installation de ce concept.

Il permet de développer sa conscience corporelle, se libérez de ses tensions, et pouvoir évacuez ce qui vous encombre.

Au fur et à mesure de votre pratique, vous accédez à de nouvelles informations, de nouvelles sensations, et reprenez contact progressivement avec vos capacités.

Vous prenez conscience que tout est là en vous pour vivre mieux, plus apaisé et être en accord avec vous même.

Et enfin la tradition de la non-dualité, qui définit le fais de se voir tels que l'on est et non comme on voudrait être ou encore comme on croit être.

Tout cette ensemble conduit à la découverte, à la conquête ou la reconquête de nouveaux états de conscience qui mènent à une transformation positive de l'être.

Notons tout de même que la sophrologie ne se substitue pas à un avis médical, ni à un traitement médical.

Elle intervient en complément d'un suivi psychologique ou traitement médical lors de traumatismes importants et en cas de maladie

3. : Histoire de la sophrologie :

Mieux situés les antécédents :

En 1882 : Ce sont les début de l'hypnose qui représente la modification des états de conscience et est connue dans le traitement de pathologies psychiques depuis les recherches du médecin français Jean-Martin Charcot.

1900 : La mise en place de processus de psychanalyse et la théorie de l'inconscient développée par Sigmund Freud (neurologue Autrichien) dans L'Interprétation des rêves.

1911 : Apparition de la Méthode Vittoz qui vise l'autonomie du patient face à ses psychoses par le contrôle cérébral a été décrite par le médecin psychosomatique suisse Roger Vittoz.

1922 : La méthode Coué et l'influence de la pensée positive et de l'autosuggestion sur la santé ont été décrites par le psychologue et pharmacien français Émile Coué.

1928 : La Relaxation Progressive et la relaxation mentale par la détente musculaire a été théorisée par le médecin américain Edmund Jacobson.

1932 : Training autogène et la relaxation par la concentration sur les ressentis corporels pendant une auto-hypnose a été décrite par le psychiatre allemand Johannes Heinrich Schultz.

1950 – 1960 : La prémisses des thérapies brèves et l'idée que le patient détient la solution à ses problèmes et que le thérapeute est uniquement là pour l'amener vers cette solution est initiée par le psychologue américain Milton H. Erickson.

1960 : naissance de la sophrologie

Le mot « sophrologie » est créé en 1960 par Alfonso Caycedo (1932-2017), neuropsychiatre espagnol d'origine colombienne.

A l'origine, ce terme désignait les techniques d'hypnose utilisées en milieu hospitalier par les psychiatres.

Cette méthode permettait aux patients de prendre conscience de leurs états et de les rendre acteurs dans leur traitement.

De 1960 à 1970 : la sophrologie se structure

C'est à partir de 1967 que naît véritablement la sophrologie comme méthode originale.

Ainsi différentes techniques viennent enrichir les bases hypnotiques de la sophrologie :

- La « méthode Coué » (pensée positive),
- La « relaxation progressive de Jacobson » (relâchement des tensions musculaires),
- Le « training autogène de Schultz » (auto relaxation par la suggestion),
- La phénoménologie (apprentissage du non jugement),
- Le yoga (stimulation de la respiration et relâchement musculaire)
- Le zen (pratique de la méditation)
-

La sophrologie se structure alors en trois degrés composés d'exercices appelés « Relaxation Dynamique », l'amalgame de toutes ces techniques réunit en une seule méthode rend la sophrologie plus complète et donc plus efficace :

- Le premier degré améliore la concentration et la perception de son corps ;
- Le second degré renforce l'image de soi ;
- Le troisième degré initie à la méditation.

De 1970 à 1980 : la sophrologie se mondialise

Reconnue pour son efficacité dans le monde médical occidental, c'est en 1970 que la sophrologie va véritablement intéresser les médecins du monde entier.

C'est à Barcelone, que se déroulera le premier congrès mondial de la Sophrologie.

Ce congrès intitulé « Sophrologie, Médecine d'Orient et d'Occident » parviendra à réunir pour la première fois plus de 1400 professionnels de santé venants de 42 pays.

En 1972, le premier congrès sur la Sophrologie en France se déroule à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière et, dès 1974, la sophrologie commence à sortir du milieu médical.

C'est à Paris, que des premiers cours de groupe sont dispensés au grand public.

En 1977, la sophrologie dite « sociale » voit enfin le jour.

La formation se démocratise et les « sophrologues » ne sont plus obligatoirement issus du monde médical.

La sophrologie devient ainsi une discipline préventive.

De 1980 à 1988 : la sophrologie s'émancipe

La sophrologie dite « sociale » prend de plus en plus d'essor.

Certains y découvrent un très important potentiel de développement de la personne.

Elle confirme sa place dans la prophylaxie soit la prévention et la promotion de la santé.

Elle va par la suite conquérir le domaine sportif car elle s'avère être très efficace pour une bonne préparation mentale, permettant une meilleure visualisation des événements à venir.

En 1985, un quatrième degré de sophrologie voit le jour.

Ce degré développe les valeurs existentielles et individuelles de l'individu. Pour un grand nombre de sophrologue, ce quatrième degré est le point d'orgue de la technique sophrologique et un grand nombre de praticiens utilisent désormais ces quatre degrés et leurs exercices dans leur cabinet.

En 1988

Alfonso Caycedo fait le choix d'aller s'installer en Andorre afin de continuer à développer la sophrologie selon une optique philosophique, voire spirituelle. Il dépose alors la marque « sophrologie caycédienne » et va ainsi créer plus tard 8 degrés supplémentaires.

Cette décision va segmenter la sophrologie en deux grands courants :

- - La caycédienne à objectif philosophique, voire spirituelle (degrés 5 à 12)
- - La non-caycédienne à objectif thérapeutique (degrés 1 à 4)
-

Il s'agit ici d'une description de la sophrologie comme méthode.

Les sophrologues caycédiens peuvent également exercer dans un objectif thérapeutique.

De 1990 à nos jours : la sophrologie se développe

Peu importe la manière dont on décide de l'employer, philosophique ou thérapeutique, la sophrologie se propage et se découvre sans cesse de nouvelles utilisations.

A l'effigie d'une pensée qui s'affine, fluctue et évolue avec le temps induite par l'interprétation propre que peut apposer chacun.

L'efficacité de ses techniques peut se vérifier dans des champs d'application variés :

- La gestion du stress et des émotions,
- La préparation mentale à un évènements (accouchement, compétition),
- L'accompagnement aux traitements médicaux,
- La gestion des phobies, des addictions ou de la douleur,
- L'amélioration de la concentration.

La sophrologie est utilisée par les sophrologues, mais aussi des médecins, des travailleurs sociaux, des infirmières, des coachs, des enseignants...

Et peut se pratiquer de partout, en cabinet, en salle de sport, en salon de bien-être, en entreprise, à l'hôpital, à l'école...

La Sophrologie a aujourd'hui 50 ans et son efficacité est finalement reconnue et est rentrée dans le quotidien de nombreuses personnes.

4. : Les champs d'applications de la sophrologie :

Une méthode aux multiples applications :

L'utilisation de la sophrologie peut être mise en place dans plusieurs domaines. Cette méthode permet de répondre à un très grand nombre de problématiques et l'on y distingue 4 grands domaines d'intervention :

1. La gestion de son quotidien

La sophrologie propose un ensemble de techniques qui permettent de mieux gérer son stress, son anxiété et son angoisse au quotidien.

Elle peut être d'une aide précieuse pour ceux désireux d'apprendre à gérer leurs émotions et éviter qu'elles ne deviennent trop envahissantes.

La méthode peut s'avérer être d'une grande utilité pour améliorer la qualité du sommeil.

Favorisant la récupération, elle aide à améliorer le niveau relâchement et de plénitude en luttant contre les troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, insomnies...)

2. La préparation mentales à un événement

Lors d'un examens, d'une compétitions sportives ou bien pour un accouchements, ces moments importants de la vie peuvent parfois nécessiter une préparation.

La sophrologie dans l'ensemble de ses techniques pourront être utilisés afin d'apprendre à mieux gérer l'appréhension, mobiliser davantage ses aptitudes et pouvoir prendre conscience de ses réels capacités à vivre un événement de la meilleure des façons.

3. L'accompagnement lors d'un traitement médical

Dans cet exemple, la sophrologie ne ra pas, mais viendra en complément à un traitement médical.

Pour l'accompagnement à un cancer par exemple, elle aidera à mieux vivre les traitements, diminuer l'impact des probable effets secondaires ou encore à restaurer une bonne image de soi.

Dans d'autres cas comme celle d'une fibromyalgie, elle permettra de réduire l'intensité des douleurs et de retrouver une meilleure qualité de vie au quotidien. Outre ces différents aspects, la sophrologie permet également de retrouver une certaine vitalité au quotidien et aide ainsi les malades à mobiliser toute leurs énergie pour réaliser de la meilleure des manières leurs parcours de soin.

4. Un accompagnement dans le cas de comportement pathologique

La sophrologie intervient également dans des domaines plus thérapeutique. Ses procédés interviendront notamment par exemple pour l'accompagnement d'une phobie, tel celle de l'avion, d'une araignée ou encore de la foule.

Bien qu'elle ne les soigne pas.

Elle va surtout amener des clés qui permettront de mieux les gérer tout comme cela sera effectifs lors d'une addiction au tabac ou bien à l'alcool.

Elle intervient également sur 3 champs d'action bien précis :

- Passé :
- On ne peut le changer mais on peut changer son rapport à celui-ci, en revivant certains événement d'un regard neuf et d'une manière plus positive afin de se dissocier des schémas passé.
-
- Présent :
- En renforçant les aspects positif de sa vie présente, de façon à modifier son état d'esprit et retrouver confiance en soi dans la réussite et le bien-être.

- Futur :
- Pouvoir se projeter et se pré programmer à la réussite de ce que l'on entreprend.
- L'imagination est le plus utile des outils de notre esprit, bien plus puissant que la volonté d'atteindre car elle pourra influencer celui-ci.
- L'imaginaire s'adresse à l'inconscient tandis que la volonté interagit elle avec notre conscient.

« Garder bien à l'esprit que le cerveau ne fait aucune distinction entre le réel et l'imaginaire, seul la conscience est force d'intégration de toutes les structures de l'être. »

Caycedo

5. : Dans quel cadre pratiquer la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode simple et accessible à tous qui peut se pratiquée à n'importe quelle moment de la journée et quel que soit le lieu. Elle nécessite par contre un entraînement, le plus souvent mis en place à l'aide d'un l'accompagnement avec un sophrologue, dans l'optique d'acquérir une autonomie.

Les séances de sophrologie peuvent ainsi se dérouler dans différents cadre, tant en cours collectifs ou bien en suivi individuel.

Il est possible de la pratiquer au sein d'un cabinet, mais aussi dans différentes structures comme dans un établissements scolaires, une entreprise, un hôpital...

6. La différence entre des séances individuelles et collectives ?

Si le déroulé des séances reste le même, il existe néanmoins quelques différences entre un suivi individuel et pour des cours de groupe.

Pour une séance individuelle, l'intention mise en place et les exercices sont personnalisés et modulés afin que la personne accompagnée atteigne l'objectif qu'elle aura désigné.

Lors de cours collectifs, le sophrologue optera plutôt pour des thématiques plus générales et adaptées au public ou bien au contexte dans lequel ces séances sont proposées.

Également, à la différence des séances de groupe, les séances individuelles permettent de s'exprimer en toute confidentialité.

7. Le déroulé d'une séance type :

Individuelles ou collectives, les séances se déroulent de la même façon. Elles sont découpées en trois temps et débutent par un temps d'accueil et d'échange.. Cette étape permet d'exprimer ses besoins, ses envies, mais également de faire partager son état général, physique ou émotionnel au sophrologue.

Je vous questionnerai sur des points précis pour mieux vous connaître, cela afin d' établir un protocole adapté et personnalisé que je vous présenterai à la séance prochaine.

Vous êtes unique, les pratiques sont alors adaptées à chacun en fonction de ses propres besoins et de ce qu'il est dans sa globalité. Le protocole est composé d'étapes clés et personnalisées afin de répondre à votre objectif.

Cet échange est suivi par des exercices, à savoir des relaxations dynamiques (stimulations corporelles associées à la respiration), ainsi que les sophronisations (visualisations d'images positives guidées par la voix du sophrologue).

Puis nous échangerons à nouveaux, afin de verbaliser vos ressentis sans jugement, sans interprétation, juste un retour sur vos ressentis, physiques, mentaux et émotionnels.

Enfin, nous clôturerons cette première séance et vous choisirez les exercices que vous souhaitez refaire dans votre quotidien avant notre prochaine rencontre.

Je vous transmettrai les supports pour votre entraînement.

Lors de séance suivantes, je vous inviterai à me parler de la semaine qui s'est écoulée, de votre entraînement, de l'intégration des exercices dans votre quotidien, des situations particulières que vous avez vécues depuis votre précédente visite.

Ensuite, je vous présenterai les différentes étapes du protocole, la séance du jour, son intention et les exercices proposés.

Si cela vous convient, nous commencerons la pratique, puis s'en suivra un nouveau temps de partage où vous pourrez exprimer vos ressentis vécus pendant les exercices.

Le sophrologue intervient tout au long des séances.

Il anime les temps d'échange en début et fin de séance tout en respectant la confidentialité et le non-jugement.

Il anime également les temps de pratique et aide les participants à s'approprier

les exercices de sophrologie.

Il répond à un code de déontologie qui définit son périmètre d'intervention et les limites de sa pratique ; un sophrologue ne doit pas, par exemple, réaliser une prescription ou un diagnostic.

Il est à noter que généralement ce n'est pas un quelques rendez-vous qu'une notable évolution se met en place, néanmoins cela amènera toujours de nouveaux outils qui vous permettrons de mieux gérer votre quotidien. Le plus souvent il est conseillé entre 5 et 10 séances à raison de 1 fois par semaine.

8. Qu'en dises les étude scientifique

Un rapport de l'INSERM (Institut Nationale de Santé Et de Recherche Médicales) datant de décembre 2020, marque le manque de preuve scientifique prouvant son efficacité.

Ce constat fut également réalisé par la Présidente de la CSS (Chambre Syndicale de la Sophrologie) Catherine Aliotta, en page 154 du même rapport, celle-ci avait pris l'engagement d'encourager ce type de recherche.

C'est desormais chose faite, la CSS est partenaire de l'AMCA (Agence des Médecines Complémentaires et Alternatives) qui à lancer une grande étude sur les trois prochaines années (2022-2025) visant à mesurer les effets de la sophrologie chez les aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de maladies apparentées.

Sous la direction de Véronique Suissa, directrice générale de l'AMCA,

L'AMCA oriente ainsi ses recherches auprès du public cible.

Ce public, est parfois fragilisé et se retrouve dans une situation de santé très lourdes alors qu'ils ont un véritable besoin d'attention et d'accompagnement à leur qualité de vie.

Cette première étude scientifique sera interventionnelle, afin de mesurer l'efficacité de la pratique dans le cadre d'une méthode mixte (quantitative et qualitative).

L'AMCA est entourer d'éminents scientifiques issus de plusieurs laboratoires de recherche dans le but d'aider à déterminer les variables et les indicateurs de l'étude.

Ce comité d'éthique permettra de délimiter les enjeux et la démarche de recherche mais validera aussi les protocoles en amont, à cité par exemple : :

- Le Professeur A. BIOY (Université Paris VIII),
- Le Professeur C-M. KRUMM (EPP – Ecole de Psychologues Praticiens),
- Le Professeur Émérite A. BLANCHET (EPP)
- Le Professeur G. BERRUT (Université de Nantes)

Une étude scientifique aux résultats solides

L'AMCA veut construire une étude solide d'un point de vue méthodologique, afin d'aboutir à des résultats et des conclusions exploitables.

Le public choisi, mais aussi le nombre de participants (panel) est important, afin de pouvoir délimiter au maximum les biais et mener à bien cette étude interventionnelle avec un niveau de preuves suffisamment important.

Si cette étude représente un pas scientifique important dans le domaine des MCA, elle sera avant tout le moyen de répondre à des enjeux sociétaux en termes de prise de considération du bien-être et de la qualité de vie des personnes souhaitant s'orienter vers la sophrologie.