



Les 5 principes de la sophrologie

SÉMANTIQUE et ÉTYMOLOGIE

PRINCIPE d'abord écrit PRINCIPLE est emprunté au latin PRINCIPIUM dérivé de PRINCEPS qui voulait dire : qui occupe la première place (—> PRINCE), PRINCIPIUM désigne le commencement, origine dans le temps, l'origine fondatrice alors au pluriel PRINCIPIA représente les éléments dont quelque chose est né c'est-à-dire les fondements.

Le principe d'intégration du schéma corporel comme réalité vécue

Le principe d'action positive

Le principe de réalité objective

Le principe d'adaptabilité

Le principe de répétition

LE PRINCIPE D'INTEGRATION DU SCHEMA CORPOREL COMME REALITE VECUE

LE SCHÉMA CORPOREL

Notre corps est la concrétisation de notre existence sur terre mais les processus intellectuels ont pris une telle importance dans notre société que nous oublions très souvent notre réalité corporelle. Nous nous sentons de plus en plus perdus, " mal dans notre peau " parce que nous avons perdu le contact avec la " consistance " de notre corps ! C'est par notre corps que nous ressentons, que nous percevons le monde. Les mots sont actuellement plus importants que l'expérience ; l'homme



écoute de moins en moins son corps qu'il utilise comme un instrument, se réfugiant dans l'analyse, dans les discussions.

Nous ne nous préoccupons de notre corps que lorsqu'il se signale à notre attention par la douleur ou la maladie. Nous sommes souvent peu conscients de notre démarche, de notre posture ou de notre respiration.

Pris par le rythme de la vie quotidienne et par nos pensées, nous sommes plus préoccupés du résultat de nos actions que de notre manière de bouger. Nous ne prêtons pas attention à l'amplitude de nos mouvements, nous ne percevons pas le jeu de nos articulations et de nos muscles. Nous nous installons alors dans une image déformée, rétrécie, limitée de notre corps.

Notre corps conditionne nos réactions et nous renseigne sur notre manière de vivre : il nous apprend ce que nous sommes réellement. La relation que nous avons avec lui est à l'image de la relation que nous avons avec nous-mêmes et avec les autres.

La fonction faisant l'organe, ce qui est stimulé se développe et devient mieux intégré.

Toutes les informations vont s'inscrire par les stimulations sensorielles : intéroceptives, proprioceptives, extéroceptives. VITTOZ écrit : " avoir conscience d'un acte, ce n'est pas le penser mais le sentir "



Françoise DOLTO, dans " L'image inconsciente du corps ", écrit : " Le schéma corporel est une réalité de fait, il est en quelque sorte notre vivre charnel au contact du monde physique. Nos expériences de notre réalité dépendent de l'intégrité de l'organisme, ou de ses lésions transitoires ou indélébiles, neurologiques, musculaires, osseuses, et aussi de nos sensations physiologiques viscérales, circulatoires, on les appelle encore cénesthésiques "

Le schéma corporel est à la fois inconscient, préconscient et conscient ; il est évolutif dans le temps et dans l'espace.

DEFINITIONS

Il est classiquement défini comme la conscience de notre propre corps (cénesthésie) et de ce qui fonde sa disponibilité, ses mouvements, ses actions avec le sens de l'espace et des attitudes. Il est lié étroitement au développement psychomoteur.

Henri PIÉRON le définit : " c'est la représentation que chacun se fait de son corps qui lui permet de se repérer dans l'espace".

CAYCEDO le nomme, lui, " le schéma existentiel ", base de conscience. Les parties de son corps dont on est le plus conscient sont celles dont on se sert fréquemment.

La corporalité est le vécu conscientisé du corps (Caycedo parle de vivance du corps), le dévoilement du corps avec les différences entre les messages du corps durant le mouvement



et durant la phase de récupération, amenant une présence particulière du corps.

La corporalité est le phénomène de la conscience en train de se vivre corporellement

LE PRINCIPE D'ACTION POSITIVE

Le Principe d'action positive pose les bases d'un processus de transformation de la conscience par une mise en acte conscient et réaliste (dans une réalité objective).

Il s'agit de déclencher un cercle vertueux de répercussions positives en chaîne à partir d'un fait identifié et choisi par le sujet comme "positif " et de prendre conscience des phénomènes d'associations qui se produisent "en boule de neige ".

Ainsi un évènement positif se répercute dans la conscience en mobilisant d'autres souvenirs positifs qui produisent un "climat " de confiance favorable à un traitement plus confiant de situations futures.

Il s'agit, pour illustrer la théorie sur les Valences du Pr Caycedo, de découvrir les valences + positives et de réveiller (conquérir) les valences N (neutres) et par le mouvement de Manence et Rétromanence, les laisser se projeter dans notre existence.



LA PENSÉE POSITIVE CONTEMPORAINE

Elle reste une théorie de l'action. Son objectif est l'agir en reprenant confiance en soi et ses capacités positives. La philosophie de la pensée positive ne nie pas le négatif, elle cherche à l'évacuer petit à petit par des solutions simples, efficaces, qui sans traiter la racine du problème, désamorcent les processus d'échec.

Le principe d'action positive va permettre de se détacher du fonctionnement psychanalytique et des notions de transfert pour permettre une alliance sophronique dans une attitude phénoménologique.

La sophrologie "se pense et se veut" comme une affirmation du positif dans l'être humain, elle va vers le renforcement du MOI de décision en tenant compte du corps dans ce parcours. C'est partir du positif pour aller dans le positif avec la transversabilité de sa dynamique tridimensionnelle Passé, Présent, Futur "la sophrologie apparaît tant par ses processus que par sa philosophie spécifique comme le véhicule du "possible ". J.P.Hubert

Rechercher le positif ne signifie pas se voiler les yeux et refuser la réalité. Il s'agit simplement de redonner au positif son vrai poids dans notre vie. Savoir relativiser, rétablir l'équilibre en rendant au positif la place qu'il mérite. Cette



attitude va modifier petit à petit nos comportements, stimuler nos ressources, et favoriser la réussite de nos actions.

L'entraînement en Sophrologie nous aide à "positiver " le passé, le présent, et l'avenir.

LE PRINCIPE DE REALITE OBJECTIVE

Définition selon le professeur Caycedo :

« La Réalité Objective s'attache à la personnalité du sophrologue qui doit comprendre et percevoir son propre état de conscience pour en tenir compte face à celui de son patient »

(Sophrologie Tome 1- Fondements et méthode / Dr P. H. Chéné / Editions Ellébore 2001)

« Lors des séances de sophrologie que je pratiquais auprès des personnes, j'étudiais scrupuleusement mon état de conscience, puisant dans mon savoir sophrologique, afin de leur offrir les techniques et le Terpnos logos qui convenaient spécifiquement à leur cas particulier et à leur demande, de manière à être dans une relation de sujet à sujet avec elles. »
Témoignage de Cathy M.

Pour résumer :



Développer la réalité objective, pour apprendre à voir les choses davantage comme elles sont, de développer plus de réalisme et d'efficacité dans l'action.

Adapter les techniques et méthodes aux situations et / ou participants à chaque séance.

Avant la fermeture des yeux en début de séance, proposer un temps de réalité objective pour prendre ses repères dans le lieu (visuels, auditifs, spaciaux et temporels ...)



LE PRINCIPE D'ADAPTABILITE

Aux 3 premiers est venu s'ajouter plus récemment un "quatrième principe" : l'adaptabilité.

Le Sophrologue s'adapte au rythme des besoins de ses patients, clients, élèves pour leur enseigner les techniques ciblées dans le cadre d'une formation ou de l'objectif choisi lors du dialogue pré sophronique.

Il tient compte également de la sensibilité et des éventuelles contraintes physiques.

D'une façon plus globale, le sophrologue reste à l'écoute et veille à ce que la rencontre sophrologique soit confortable et profitable. C'est la méthode qui s'adapte au consultant.

LE PRINCIPE DE REPETITION

Afin de s'appropriier les différentes techniques, il est nécessaire de s'entraîner régulièrement.

Exécuter le mouvement

Intégrer pendant la pause les sensations induites par le mouvement

Décider en liberté de le répéter à son propre rythme.

C'est par la répétition et l'entraînement que se font les 3 étapes :



Découverte
Conquête
Transformation

La répétition d'un point de vue phénoménologique est en fait une récréation permanente.

C'est vivre toute pratique sans à priori, comme si c'était la première fois