

■ Catherine Aliotta

# Manuel de Sophrologie

Fondements, concepts  
et pratique du métier

## DU MÊME AUTEUR

*Pratiquer la sophrologie au quotidien. Une source de bien-être pour tous,*  
InterEditions 2012.

Illustrations de Noémie Brion  
© Institut de Formation à la Sophrologie

Photo de couverture : D.R.

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



**DANGER**  
LE PHOTOCOPIAGE  
TUE LE LIVRE

© InterEditions, Paris, 2014

InterEditions est une marque de  
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
ISBN 978-2-7296-1413-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
--------------	---

## *Première partie*

### **LA SOPHROLOGIE, HISTOIRE ET CONCEPTS**

1. HISTOIRE DE LA SOPHROLOGIE	5
Contexte historique	6
Histoire de la formation des sophrologues	9
2. LES OBJECTIFS ET LES MOYENS DE LA SOPHROLOGIE	11
Le processus sophrologique	12
Les moyens de la sophrologie	13
3. LES CONCEPTS DE LA SOPHROLOGIE	17
Les théories de la sophrologie	17
Les exercices de la sophrologie	22
Les théories de pratique du sophrologue	24

## *Deuxième partie*

### **ÊTRE SOPHROLOGUE**

4. LE MÉTIER DE SOPHROLOGUE	35
Le cadre déontologique	36
Le cadre thérapeutique	37
5. LES ACTIVITÉS DU SOPHROLOGUE	47
L'animation de séance	47
La conception de protocole	63
Protocoles types	69

*Troisième partie*  
**FICHES TECHNIQUES**

6.	LES EXERCICES DE RELAXATION DYNAMIQUE	97
	Chauffage corporel	97
	Doigts en griffes	100
	Éventails	102
	Exercice du cou	104
	Exercice n° 1 des mains	107
	Exercice n° 2 de la tête	110
	Exercice n° 3 des bras	113
	Exercice n° 4 des jambes	115
	Exercice n° 5 de tout le corps	118
	Exercice respiratoire n° 1	120
	Exercice respiratoire n° 2	122
	Exercice respiratoire n° 3 ou Pompage des épaules	124
	Exercice respiratoire n° 4 ou Moulinets	126
	Hémicorps	129
	Karaté	132
	Marche virtuelle	135
	Nauli	137
	Objet de concentration	139
	Polichinelle	140
	Prana	142
	Rotations axiales	144
	Sophro contemplation du schéma corporel	146
	Soufflet thoracique	148
	Tra-Tac	149
	Vivance de la liberté	151
	Vivance des cinq sens	158
	Vivance des valeurs	161
7.	LES EXERCICES DE SOPHRONISATION	169
	L'enfant intérieur	169
	La réponse de l'animal	172
	Le voyage dans le cosmos	175
	Projection sophronique des capacités (PSC)	178
	Protection sophroliminale (PSL)	181

Protection sophroliminale du sommeil (PSLS)	185
Psychoplastie sophronique (PS)	188
Sophro acceptation progressive (SAP)	191
Sophronisation de base (SB)	194
Sophronisation de base vivantielle (SBV)	196
Sophro correction sérielle (SCS)	199
Sophro déplacement du négatif (SDN)	203
Sophro manence (SMan)	208
Sophro mnésie libre (SMnL)	211
Sophro mnésie positive simple (SMnPS)	214
Sophro mnésie senso perceptive (SMnSP)	217
Sophro perception relaxative (SPR)	221
Sophro présence immédiate (SPI)	224
Sophro présence des valeurs (SPV)	230
Sophro programmation future (SPF)	233
Sophro respiration synchronique (SRS)	236
Sophro rétro manence (SRMan)	239
Sophro stimulation locale (SSL)	243
Sophro stimulation projective (SSP)	245
Sophro substitution mnésique (SSubstMn)	248
Sophro substitution sensorielle (SSS)	251

### *Quatrième partie*

#### **DEVENIR INDÉPENDANT**

8. PRÉPARER SON PROJET	257
L'étude du projet professionnel	257
9. LANCER SON PROJET	269
La gestion de l'activité	269
Le développement de l'activité	276
Annexe	282
Exemple de fiche de renseignements pour particulier	282
Modèle de Fiche de renseignements pour particulier	284
Exemple de Fiche de renseignements pour commanditaire	285
Modèle de Fiche de renseignements pour commanditaire	286
Fiche de protocole	287
Exemple de fiche de séance	290

Modèle de fiche de séance	291
Exemple détaillé de bilan prévisionnel	292
Exemple de journal de dépenses	292
Exemple de livre des recettes	292
Exemple de facture	293
Exemple de devis	294
Exemple de contrat de prestation de service	295
Bibliographie	297

# Introduction

Ce manuel est le produit de dix ans d'expérience passés à former des sophrologues. Il est le fruit d'un travail riche et patient. Voilà plusieurs années que j'accompagne des personnes dans leur reconversion professionnelle et que je me consacre à la transmission pédagogique de la sophrologie. Ce manuel s'adresse à tous ceux qui souhaitent devenir sophrologue.

J'ai connu la sophrologie lorsque je préparais mon baccalauréat, il y a plus de vingt ans. J'étais très émotive et je perdais mes moyens devant l'ampleur de la tâche à accomplir. Cette rencontre avec la sophrologie fut pour moi une révélation, j'avais appris à me faire confiance.

Après des études universitaires, j'ai décidé de devenir sophrologue car je voulais partager tout ce que la sophrologie m'avait apporté. J'ai suivi une formation dans une école<sup>1</sup> parisienne où j'ai appris à pratiquer la sophrologie dans le respect de ses concepts et de sa méthode.

J'ai ensuite créé mon cabinet et là, j'ai été confrontée à une réalité : l'organisation de la méthode manquait de souplesse pour répondre aux demandes de mes clients. Il fallait trouver des solutions rapides et efficaces.

Pour faire face à cette évidence, j'ai dû remettre en question cette organisation. Je me suis questionnée sur l'utilité spécifique de

---

1. CEAS dirigé par le Dr. Luc Audouin, ancien élève d'Afonso Caycedo et fondateur de la FEPS (ex CEPS).

chaque exercice de sophrologie afin de proposer des accompagnements précis et adaptés aux moyens de mes clients. Je construisais alors des protocoles sur mesure pour chacun d'entre eux.

Cette approche a été une réussite, mon cabinet s'est fortement développé. J'ai eu la chance de suivre des gens et de voir leur évolution grâce à la sophrologie. Certains se sont transformés physiquement ou ont dépassé leurs phobies. D'autres ont appris à gérer un stress paralysant et ont vu leur carrière décoller. J'ai aussi travaillé avec des équipes de grandes entreprises ou des équipes médicales traitant des maladies graves pour aider leurs patients à gérer leurs douleurs et à s'impliquer dans leurs parcours de soin.

En 2003, j'ai décidé de partager cette expérience en créant un organisme de formation professionnelle<sup>1</sup>. Je voulais former des sophrologues capables de vivre de leur art. J'ai alors conçu un processus pédagogique centré sur la transmission des compétences nécessaires au développement d'une activité professionnelle. Cette approche pragmatique de la formation a fait de l'institut un acteur majeur<sup>2</sup> de la formation du sophrologue.

Cet ouvrage propose des bases théoriques, des procédés pratiques ainsi qu'un recueil d'exercices détaillés qui vous permettront de vous initier à ce métier.

Devenir sophrologue est un choix autant qu'un engagement. C'est vous, sophrologues de demain qui ferez évoluer ce métier et permettrez sa pérennité.

---

1. Institut de Formation à la Sophrologie situé à Paris.

2. Premier institut à délivrer un diplôme au niveau de qualification reconnu par l'État.

*Partie*

**I**

LA SOPHROLOGIE,  
HISTOIRE ET CONCEPTS



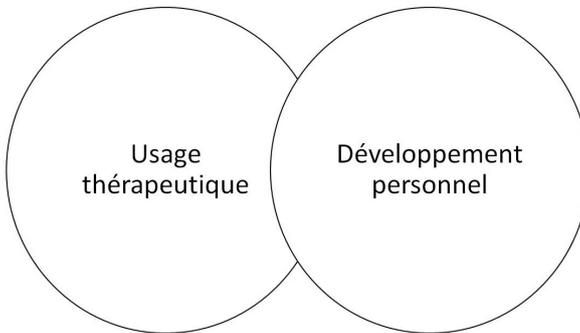
# 1

---

## HISTOIRE DE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie – du grec *sós*, harmonieux, *phren*, l'esprit et *logos*, la science – est littéralement la science de l'esprit harmonieux. Conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo<sup>1</sup>, cette méthode thérapeutique est inspirée de techniques occidentales et de pratiques orientales. Elle est également utilisée comme technique de développement personnel.

La sophrologie est une méthode psychocorporelle<sup>2</sup> qui permet de retrouver un bien-être au quotidien et de développer son potentiel.



**Figure 1.1 – Les deux usages de la sophrologie**

---

1. Alfonso Caycedo est né en 1932 en Colombie. Il est espagnol et a surtout exercé en Espagne.

2. Technique strictement verbale et non tactile.

## CONTEXTE HISTORIQUE

Lorsqu'Alfonso Caycedo crée la sophrologie en 1960, un grand nombre de concepts thérapeutiques sont déjà connus par le corps médical :

- **Hypnose** (1882) : la modification des états de conscience est connue dans le traitement de pathologies psychiques depuis les recherches du médecin français Jean-Martin Charcot (1825-1893).
- **Psychanalyse** (1900) : la théorie de l'inconscient a été développée par Sigmund Freud (1856-1939) dans *L'Interprétation des rêves*.
- **Méthode Vittoz** (1911) : l'autonomie du patient face à ses psychoses par le contrôle cérébral a été décrite par le médecin psychosomaticien suisse Roger Vittoz (1863-1925).
- **Méthode Coué** (1922) : l'influence de la pensée positive et de l'autosuggestion sur la santé ont été décrites par le psychologue et pharmacien français Émile Coué (1857-1926).
- **Relaxation Progressive** (1928) : la relaxation mentale par la détente musculaire a été théorisée par le médecin américain Edmund Jacobson (1888-1983).

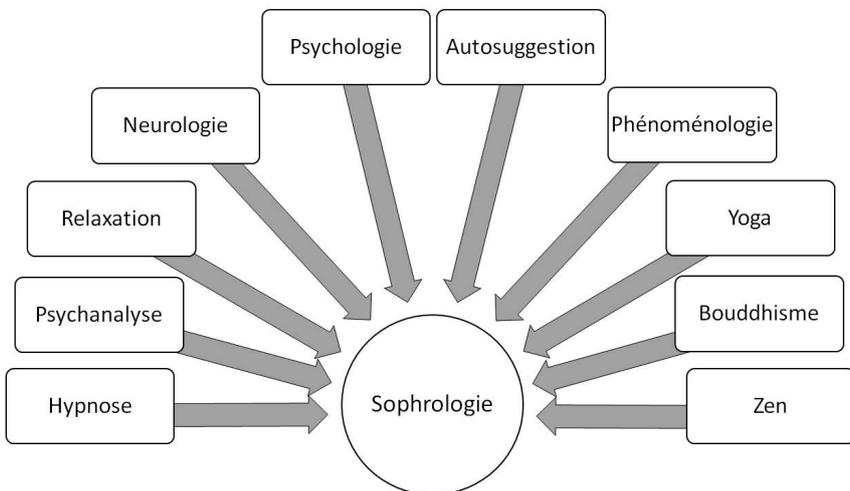


Figure 1.2 – Les influences de la sophrologie

- **Training autogène** (1932) : la relaxation par la concentration sur les ressentis corporels pendant une autohypnose a été décrite par le psychiatre allemand Johannes Heinrich Schultz (1884-1970).
- **Thérapies brèves** (1950-60) : 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 (1901-1980).

Toutes ces techniques occidentales vont influencer Alfonso Caycedo dans l'élaboration de la sophrologie.

### **Chronologie de la sophrologie**

**1959** – Alfonso Caycedo pratique l'hypnose à hôpital psychiatrique pour compléter les traitements de l'époque (médicaments, électrochocs, etc.) et fonde la Société espagnole d'hypnose clinique et expérimentale.

**1960** – Bien qu'Alfonso Caycedo obtienne des résultats satisfaisants, il considère que l'hypnose manque de concepts clairs et souhaite approfondir ses travaux de recherche sur la conscience. Craignant une réticence de la profession et ne supportant plus l'amalgame entre l'hypnose et le charlatanisme, il crée le terme *sophrologie* et renomme la Société espagnole d'hypnose clinique et expérimentale en Société de sophrologie.

**1963** – Alfonso Caycedo découvre la phénoménologie. Cette philosophie fondée par le philosophe allemand Edmund Husserl (1859-1938), prône le retour aux choses, à l'expérience première du monde. La phénoménologie se propose comme une science de la conscience<sup>1</sup>. Ce courant de pensée influence Alfonso Caycedo qui intègre alors dans ses recherches que chaque phénomène vécu contribue à la construction de la conscience. Il réalise l'importance fondamentale de l'expérience et étudie son impact sur la santé en collaboration avec d'autres professionnels.

**1965-1968** – Alfonso Caycedo voyage en Orient et découvre à travers les techniques orientales (yoga indien, bouddhisme tibétain et zen japonais) que le corps est le siège du vécu et de l'expérience. Il réalise alors que prendre conscience de son corps permet de prendre conscience de son existence. C'est l'union de l'approche psychique et corporelle de la conscience qui devient donc le fondement de la sophrologie.

**1968** – Alfonso Caycedo est nommé professeur de psychiatrie à la Faculté de médecine de Barcelone et écrit les trois premiers degrés<sup>2</sup> de sa méthode.



1. Edmund Husserl, *Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps*, Presses universitaires de France, 1996.

2. 1° : Exercices pour écouter ses ressentis et développer sa concentration ici et maintenant. 2° : Exercices pour s'observer et se projeter dans des situations futures. 3° : Exercices pour réactiver ses ressources passées et définir sa place.

Il profite de ce cadre pour tester ses exercices et communiquer ses travaux lors de colloques.

**1970** – Le premier congrès mondial de la sophrologie à Barcelone réunit près de 1 500 professionnels sur le thème « Sophrologie, médecine d'Orient et d'Occident ». Alfonso Caycedo diffuse les résultats de ses travaux devant le corps médical et la sophrologie suscite un engouement international.

**1972** – Alfonso Caycedo définit un ensemble de termes techniques qu'il répertorie dans le *Dictionnaire abrégé de la sophrologie et Relaxation dynamique* (Ed. Emegé).

**1974** – Première scission entre Alfonso Caycedo et certains praticiens français de la sophrologie qui lui reprochent de sortir du champ thérapeutique. Cette scission est le point de départ de la branche dite « non caycédienne ».

**1975** – Deuxième congrès mondial de la sophrologie à Barcelone sur le thème « Congrès de l'harmonie au sein de la civilisation du drame ».

**1977** – Dans la « Déclaration des Valeurs de l'Homme<sup>1</sup> », Alfonso Caycedo divulgue sa vision de l'état du monde et de la portée sociologique de la sophrologie, il la positionne davantage comme une idéologie. Cette déclaration accentue la scission initiée en 1974 et augmente le nombre de praticiens « non caycédiens ».

Alfonso Caycedo fonde l'UNIDESCH (Union internationale pour le développement sophrologique de la conscience humaine) devenue aujourd'hui la Fondation Alfonso Caycedo.

**1982** – Alfonso Caycedo part en Colombie et développe la sophrologie sociale. Ce pays en voie de développement le confronte à une toute autre réalité : l'individu doit d'abord survivre pour exister. Il organise à Bogota le troisième congrès mondial de la sophrologie.

**1985** – Alfonso Caycedo vient à Paris pour présenter le 4<sup>e</sup> degré<sup>2</sup> de sa méthode. Cette évolution introduit la notion de « valeur existentielle de l'être » dans la sophrologie. Bien qu'elle soit acceptée par les praticiens, cette notion suscite des polémiques car certains craignent qu'Alfonso Caycedo cherche à imposer ses propres valeurs. De nombreux praticiens vont alors pratiquer le quatrième degré de la méthode, sans suggérer les valeurs proposées par Alfonso Caycedo. Il se crée alors une distinction entre la sophrologie et l'idéologie caycédienne.

**À partir de 1989** – Alfonso Caycedo, installé en Andorre, matérialise cette distinction en déposant les marques « Sophrologie Caycédienne »<sup>3</sup> et « Méthode Alfonso Caycedo ». Cette méthode codifie la pratique de la Sophrologie Caycédienne, composée des quatre premiers degrés d'origine et de huit degrés supplémentaires. Il dépose également l'ensemble des termes qui en découlent et qui ne sont pas du domaine public.

Alfonso Caycedo qui souhaite développer son idéologie décrète une « amnistie » générale et invite tous les praticiens partisans et dissidents

1. Discours prononcé le 25 août 1977 à Recife au Brésil.

2. Exercices pour révéler les capacités et les valeurs existentielles de l'être.

3. Sophrologie Caycédienne<sup>®</sup>, Méthode Alfonso Caycedo<sup>®</sup> Sophrocay<sup>®</sup> et Sophrologie caycédien<sup>®</sup> sont des marques déposées.



à venir le retrouver en Andorre. Ceux qui acceptent rejoignent alors le réseau des Sophrologues Caycédiens.

Les sophrologues qui refusent de se rallier à Alfonso Caycedo continuent de pratiquer la sophrologie originelle<sup>1</sup> et se regroupent en différentes organisations professionnelles.

## HISTOIRE DE LA FORMATION DES SOPHROLOGUES

À l'origine, le terme *sophrologue* désignait un professionnel de santé, déjà formé à la relation thérapeutique, qui faisait pratiquer la sophrologie à ses patients. Ces praticiens étaient initiés à la sophrologie par des confrères, eux-mêmes initiés par d'autres confrères, selon leur sensibilité ou leur propre expérience<sup>2</sup>. L'apprentissage de la méthode était davantage basé sur l'expérimentation personnelle du praticien plutôt que sur un processus pédagogique professionnalisant. En effet, les soignants ne dominaient pas tous l'ingénierie pédagogique et la sophrologie était souvent un complément à leur profession.

Avec l'avènement de la sophrologie sociale, des professions non médicales ont voulu se former à la sophrologie. Des sophrologues se sont spécialisés dans la formation et des structures d'enseignement ont vu le jour. Cependant, les procédés d'apprentissage restaient les mêmes qu'auparavant. Les nouveaux praticiens expérimentaient beaucoup la sophrologie, mais manquaient de formation sur l'accompagnement thérapeutique et certains rencontraient des difficultés pour adapter la méthode à la demande de leurs clients.

En 2004, un nouvel organisme de formation, l'IFS<sup>3</sup>, va modifier la manière de former les sophrologues. L'IFS aborde le sophrologue comme un métier à part entière et sa formation doit l'appréhender sous tous ses aspects. Il crée alors un référentiel où toutes les activités du sophrologue sont décrites et conçoit un processus pédagogique lui permettant d'atteindre les compétences requises.

---

1. La sophrologie originelle est uniquement constituée des quatre premiers degrés de la méthode.

2. Ce phénomène s'est amplifié avec les nombreuses dissidences et a créé de nombreuses disparités d'enseignement. Cf. chronologie de la sophrologie.

3. L'Institut de formation à la sophrologie a été créé en 2003. Son siège est installé à Paris.

Ce processus s'emploie à enseigner la sophrologie<sup>1</sup> mais surtout son adaptation pratique aux besoins des clients. L'apprenti sophrologue apprend à concevoir des parcours d'accompagnement spécifiques pour atteindre des objectifs précis. Son expérimentation personnelle pendant les cours est uniquement réservée à la compréhension des exercices.

Pour l'IFS, l'expérimentation personnelle est une démarche que l'apprenti sophrologue doit mener pendant et après sa formation, mais uniquement dans l'intimité du cabinet d'un sophrologue expérimenté. Pour la première fois, la formation et le développement personnel du sophrologue ne sont plus associés dans sa formation. C'est grâce à cette approche, que l'IFS obtient la première reconnaissance officielle du métier de sophrologue avec l'inscription de son Certificat Professionnel dans le Répertoire national de la certification professionnelle (RNCP). Pour la première fois depuis la création de la sophrologie, un organisme d'État reconnaît le niveau de qualification du sophrologue.

---

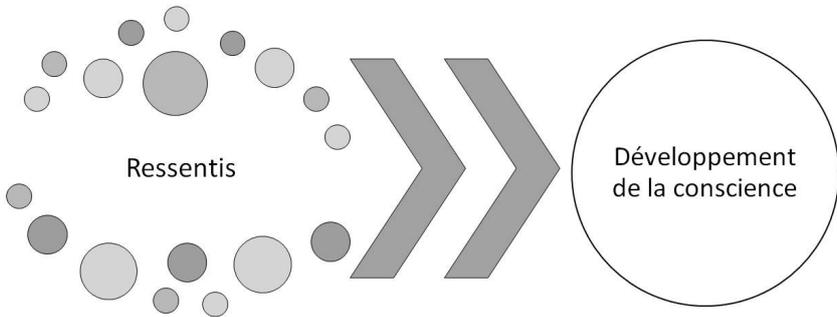
1. Sophrologie originelle. Cf. Chronologie de la sophrologie.

## 2

---

# LES OBJECTIFS ET LES MOYENS DE LA SOPHROLOGIE

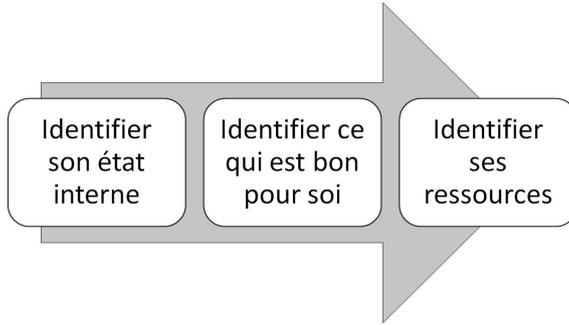
La sophrologie est une technique psychocorporelle destinée à développer la conscience d'un individu à travers l'écoute de ses ressentis. Elle lui permet de développer son potentiel, d'améliorer sa condition en cas de maladie ou d'amplifier son bien-être.



**Figure 2.1 – L'objectif de la sophrologie**

Pour améliorer sa condition ou son bien-être, l'individu doit entrer en action. Pour cela, il doit prendre conscience de son état interne, de ce qui est bon pour lui et des moyens dont il dispose pour y parvenir. La sophrologie favorise ces prises de conscience

successives car elle reconnecte aux ressentis profonds et parfois voilés de l'individu. Ce dernier perçoit alors la différence entre ce qu'il ressent réellement et ce qu'il pense ressentir<sup>1</sup>.



**Figure 2.2 – Le processus d'amélioration**

### *LE PROCESSUS SOPHROLOGIQUE*

La sophrologie apprend à se détendre pour prendre de la distance avec ses émotions et ses a priori mais elle apprend aussi à se concentrer sur l'écoute de ses ressentis. C'est la combinaison de ces deux intentions qui optimise les prises de conscience. Le processus sophrologique se déroule donc en deux étapes :

1. La détente du corps et du mental.
2. La concentration sur l'écoute de ses ressentis.



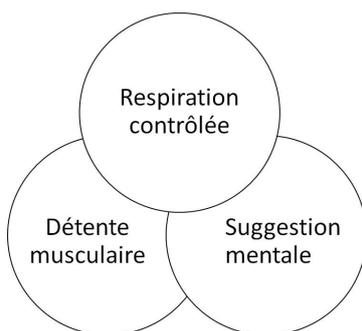
**Figure 2.3 – Le processus sophrologique**

1. L'individu peut amplifier, amoindrir ou nier ce qu'il éprouve pour différentes raisons (jugements de valeur, préjugés sociaux ou familiaux, croyances, etc.).

## LES MOYENS DE LA SOPHROLOGIE

Le processus sophrologique utilise trois procédés pour amener la détente et favoriser l'émergence des ressentis :

- la respiration contrôlée,
- la détente musculaire,
- la suggestion mentale.



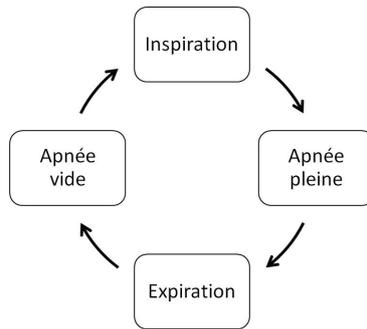
**Figure 2.4 – Les moyens de la sophrologie**

### La respiration contrôlée

La respiration contrôlée, directement inspirée du yoga<sup>1</sup>, permet d'améliorer l'oxygénation du corps, de favoriser la concentration et de faciliter le contrôle des émotions. Elle existe sous de multiples combinaisons en fonction du rythme (inspiration/expiration) et des voies respiratoires utilisées (nasales ou buccales). En sophrologie, on privilégie la respiration abdominale plutôt que la respiration thoracique.

---

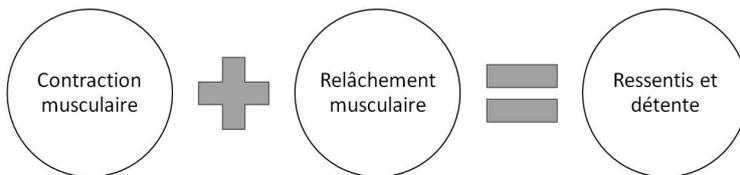
1. Selon le Petit Robert le yoga est une « technique hindoue visant à obtenir, par des moyens ascétiques et psychiques, le contrôle des fonctions vitales, la parfaite maîtrise du corps, et finalement l'unité avec l'essence même de la personne ».



**Figure 2.5 – Le cycle de la respiration contrôlée**

### La détente musculaire

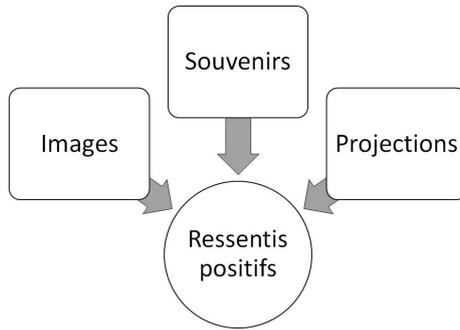
La détente musculaire est issue de la Relaxation progressive de Jacobson. Elle est engendrée par des contractions et des relâchements volontaires des chaînes musculaires. Elle permet de prendre conscience de ses tensions et de les diminuer.



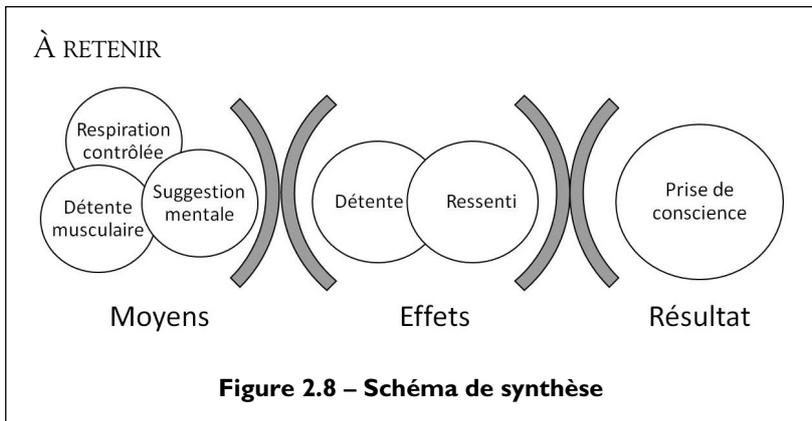
**Figure 2.6 – Le processus de la détente musculaire**

### La suggestion mentale

La suggestion mentale est inspirée de l'hypnose et de la méthode Coué. Elle permet la visualisation positive d'images, de souvenirs ou de situations futures afin de créer ou de se remémorer des ressentis agréables.



**Figure 2.7 – Les effets de la suggestion mentale**





# 3

---

## LES CONCEPTS DE LA SOPHROLOGIE

### LES THÉORIES DE LA SOPHROLOGIE

Pour comprendre comment fonctionne la sophrologie, il faut connaître les théories sur lesquelles elle a été construite.

#### **La théorie des états de conscience**

La conscience (du latin *conscientia*, connaissance) est la faculté qu'a l'homme de connaître sa propre réalité et de la juger<sup>1</sup>. Dans son travail de structuration de la conscience, Alfonso Caycedo a défini trois états de conscience différents<sup>2</sup> :

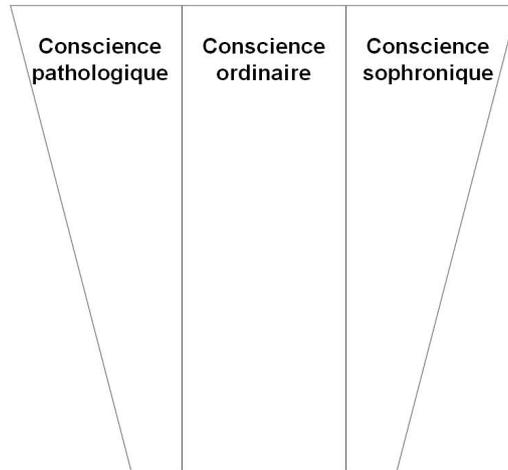
- 1. La conscience ordinaire.** L'individu aborde sa vie et son environnement en se référant à ce qu'il connaît. Il appréhende les choses telles qu'elles lui paraissent.
- 2. La conscience pathologique.** L'individu aborde sa vie et son environnement à travers sa pathologie mentale ou physique.
- 3. La conscience sophronique.** L'individu aborde sa vie et son environnement selon ses ressentis et ses perceptions. Il est à l'écoute de lui-même, il prend du recul et relativise les choses.

---

1. Selon le *Petit Robert*, on distingue la conscience psychologique, c'est-à-dire « la conscience immédiate de sa propre activité physique » de la conscience morale « faculté ou fait de porter des jugements de valeur morale sur ses actes ».

2. Cette théorie est différente de l'approche psychanalytique de l'inconscient.

C'est l'objectif recherché pendant les séances de sophrologie car il permet de développer la « pleine conscience ».



**Figure 3.1 – La théorie des états de conscience**

### **La théorie des niveaux de vigilance**

Les niveaux de vigilance sont les variations d'attention de l'être humain, de l'hyper vigilance à la mort cérébrale. Ils se matérialisent sur un électroencéphalogramme<sup>1</sup> (EEG). On en distingue trois principaux :

- 1. La veille.**
- 2. Le sommeil.**
- 3. Le coma.**

Dans son travail de structuration de la conscience, Alfonso Caycedo a défini un niveau supplémentaire appelé le niveau sophroliminal<sup>2</sup>. Il fait partie du niveau de veille mais se trouve à la limite du sommeil. Ce niveau de vigilance est connu de tous les individus car ils y passent quotidiennement au moment du réveil

1. Tracé représentant l'activité électrique du cerveau.

2. Ondes alpha observables sur un électroencéphalogramme.