

# Sophrologie

La **sophrologie** (du grec ancien σός / *sós* (« harmonie »), φρήν / *phrén* (« conscience ») et λογία / *logía* (« étude »)) est une technique de développement personnel<sup>1,2,3</sup>, qui s'intéresse à l'étude de la conscience individuelle, dans une approche phénoménologique visant à tenir compte de l'historicité de chacun<sup>4</sup>. Elle a été créée en 1960 par Alfonso Caycedo, médecin neuropsychiatre colombien, qui l'a ensuite renommée en sophrologie caycédienne pour se distinguer d'autres courants de la même méthode apparus par la suite.

## Divers courants

Le mot « sophrologie » n'a jamais été protégé dans son usage public<sup>5</sup> et a donné lieu à des vulgarisations dans le milieu de la formation. Caycedo trouve alors une nouvelle appellation : « sophrologie caycédienne », cette fois déposée à La Haye<sup>6</sup> breveté à l'OMPI (organisme de protection mondiale des propriétés intellectuelles et droits d'auteur).

D'autres courants utilisent à leurs manières le mot sophrologie. Ils se sont créés en France autour de positions concernant :

- la formation, le coaching, le marketing, le bien-être
- la liberté d'entreprendre sans devoir se conformer aux principes de la sophrologie caycédienne.
- l'apport d'autres techniques (Hypnose, yoga, massages, cognitivisme, PNL, Qi Gong, etc.)
- le découragement d'anciens membres de l'école caycédienne (rigueur sémantique, formation et pratique continue, améliorations de la méthode, lenteur des instances académiques).

Ainsi s'est constitué au fil du temps un mouvement multiple (écoles, syndicat, observatoire, instituts de formations, cabinets de sophrologues...) au vocable proche mais aux pratiques plus ou moins éloignées des fondements et de celles de Caycedo<sup>7</sup>.

## La sophrologie caycédienne

Article détaillé : sophrologie caycédienne.

La sophrologie caycédienne (d'abord créée sous l'appellation de « sophrologie » par Alfonso Caycedo en 1960, le qualificatif « caycédienne » a été ajouté et labellisé en 1989) est présentée entre autres comme méthode de développement personnel et de gestion du stress par son créateur lors de sa déclaration à Récife en 1977<sup>8</sup>.

## Les autres sophrologies

Cette section **ne cite pas suffisamment ses sources** (septembre 2012). Pour l'améliorer, ajouter en note des références vérifiables ou les modèles  ou  sur les passages nécessitant une source.

Ces sophrologies sont souvent des combinaisons de diverses approches, dans un patchwork qui les associe plus ou moins au New Age.

### **La sophrologie de l'hypnose orientée sur le traitement de symptômes**

Cette forme de sophrologie reflète l'approche des années 1960 à 1970. Une méthode caractéristique de cette approche consiste à tenter de transformer une sensation (par exemple désagréable) en une autre (de la chaleur par exemple).

### **La sophrologie orientée vers la relaxation**

L'objectif est la relaxation. Elle se pratique allongé ou assis en écoutant une musique douce et/ou les suggestions du sophrologue.

### **La sophrologie orientaliste**

Elle utilise une forme de yoga et de nombreux termes en sanskrit issus de cette tradition (tels que les chakras, le prana, etc.). Dans d'autres cas, c'est le Zen qui est privilégié.

### **La sophrologie phénoménologique**

L'accent est mis sur l'expérience individuelle et le sophrologue serait alors plus discret dans ses interventions.

### **La sophrologie comportementaliste**

Dans cette approche, le sophrologue est au contraire une sorte de coach. Il prescrit des exercices afin de gérer le stress de la vie quotidienne.

### **La sophrologie bio-énergétique (ou relaxation sophro-bio-dynamique)**

Issue de la sophrologie des années 75 et d'apports ultérieurs. On y évoque des techniques pour mobiliser « l'énergie » et libérer des émotions.

### **La sophrologie pédagogique**

L'orientation pédagogique (Suisse, 1975) est un entraînement destiné non pas à penser mieux mais à maîtriser le phénomène même de la pensée. L'apprentissage approfondi de la relaxation est le moyen d'accès au mécanisme de désidentification et à l'autonomie indispensables à cette approche auto-concentrative.

Article détaillé : Sophrologie pédagogique.

### **Critiques**

Selon Paul Ranc diacre de l'Église évangélique réformée du canton de Vaud « La dérive de la sophrologie était prévisible. Se situant aux confins du Nouvel Âge (hypnose, training autogène, yoga) et de la médecine traditionnelle (notamment la psychiatrie et la médecine psychosomatique), la sophrologie n'a aucun point de repère solide. Basée avant tout sur l'expérience subjective de la personne et ne disposant d'aucun moyen d'évaluation objectif, la sophrologie était condamnée à des écarts de doctrine » et « Des hommes ou des femmes ayant une connaissance plus ou moins grande de la technique sophronique se mettent à offrir des « cocktails » de « thérapies libératrices », telles que la sophrologie, la parapsychologie, le mysticisme, l'orientalisme et aussi la voyance ou la médiumnité ! Ces nouveaux « marchands de bonheur » prolifèrent un peu partout et la guerre est déclarée entre les néo-sophrologues et les sophrologues orthodoxes »<sup>9</sup>.

Le Ministère de la Santé en France a publié au Journal officiel du 21 septembre 2004 sa position sur cette méthode : « La sophrologie n'est pas une discipline définie ni reconnue dans le cadre du code de la santé publique »

Selon Léon Chertok, la sophrologie ne serait que de l'hypnose, rebaptisée parce qu'il y aurait un tabou autour de ce terme<sup>10</sup>.

Il est possible que d'autres techniques comme la méditation pleine conscience partage des points communs avec la sophrologie<sup>11</sup>. Ces principes sont plus codifiés. Cette technique souhaite s'inscrire dans une démarche d'évaluation expérimentale comme les thérapies cognitivo-comportementales.

## Notes et références

- ↑ Soulager la douleur: écouter, croire, prendre soin [archive], par Patrice Queneau, Odile Jacob, 1998, p. 111 « incontestable réussite populaire »
- ↑ La sophrologie, de l'hôpital à l'école [archive], par Laureline Duvillard, sur Le Temps « Bien que populaire, la sophrologie reste floue dans l'esprit du grand public »
- ↑ La Sophrologie [archive] « parmi les méthodes de relaxation (...) les plus populaires »
- ↑ Claude Chatillon et Michèle Declerck, *Manuel de Sophrologie et de Sophrothérapie*, ed. Grego, 2009
- ↑ Alfonso Caycedo, *Code déontologique de la sophrologie caycédienne*, mars 2007, page 9 (texte en [PDF] [archive])
- ↑ *Revue de Sophrologie caycédienne*, page 4 - 2<sup>e</sup> trimestre 1996
- ↑ La sophrologie ou le pouvoir des images en psychothérapie [archive] par Benoît Fouché, Éditions L'Harmattan, 2004 « Il est certain que la sophrologie telle que nous la pratiquons est assez éloignée de la sophrologie dite caycédienne (...) La sophrologie caycédienne a pour objet de se détourner de la part de l'ombre, alors que la sophrologie que nous pratiquons a pour objectif de prendre en charge la part de l'ombre et de l'amener à la conscience»
- ↑ Patrick-André Chéné, *Sophrologie - Tome 1 : Fondements et méthodologie*, page 36
- ↑ Paul Ranc, *Le Bonheur a Tout Prix ?* Éditions Contrastes, 2005
- ↑ L'hypnose entre la psychanalyse et la biologie: Le non-savoir des psy [archive] Par Léon Chertok, p. 194

11. ↑ (en) Hayes (2004) S.C. Hayes, *Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies*, Behavior Therapy 35 (2004), p. 639–665.

### Voir aussi

### Bibliographie

- Patrick-André Chéné, *Sophrologie - Tome 1 : Fondements et méthodologie* (préface et code déontologique par Alfonso Caycedo), Ellébore Éditions, 1994 (ISBN 286898505X) 2003 (ISBN 286898049X), Rééditié en 2008 (ISBN 2868989020)
- Ouvrage collectif dirigé par Patrick-André Chéné, *Sophrologie - Tome 2 : Champs d'application* (préface et introduction d'Alfonso Caycedo), Ellébore Éditions 1999 (ISBN 2868985831)

### Articles connexes

- Alfonso Caycedo
- Sophrologie caycédienne
- Sophrologie pédagogique