

■ Catherine Aliotta

Manuel de Sophrologie

Fondements, concepts
et pratique du métier

2^e édition



InterEditions

DU MÊME AUTEUR

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

Protocoles de sophrologie – 20 cas pratiques, InterEditions, 2015

Sophrologie et acouphènes – Manuel pratique, InterEditions, 2015

Sophrologie et enfance – Manuel pratique, InterEditions, 2015

Sophrologie et sommeil – Manuel pratique, InterEditions, 2016

Sophrologie et périnatalité – Manuel pratique, InterEditions, 2016

Sophrologie et adolescence – Manuel pratique, InterEditions, 2016

Sophrologie et cancer – Manuel pratique, InterEditions, 2017

Sophrologie et sexualité – Manuel pratique, InterEditions, 2017

Sophrologie et entreprise – Manuel pratique, InterEditions, 2017

Sophrologie et personnes âgées – Manuel pratique, InterEditions, 2017

Sophrologie et sport – Manuel pratique, InterEditions, 2017

Illustrations de Noémie Brion

© Institut de Formation à la Sophrologie

Illustration de couverture: © Fotolia

Conception de couverture: Hokus Pokus créations

Mise en page: PCA-CMB

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.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} 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

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. 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).



© InterEditions, Paris, 2018 pour cette nouvelle édition

InterEditions est une marque de

Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN 978-2-7296-1809-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o 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
<i>La détente musculaire</i>	14
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	49
L'animation de séance	49
La conception de protocole	67

Protocoles types	73
------------------	----

Troisième partie

FICHES TECHNIQUES

6. LES EXERCICES DE RELAXATION DYNAMIQUE	103
Chauffage corporel	103
Doigts en griffe	106
Éventails	108
Exercice du cou	110
Exercice n° 1 des mains	113
Exercice n° 2 de la tête	116
Exercice n° 3 des bras	119
Exercice n° 4 des jambes	121
Exercice n° 5 de tout le corps	124
Exercice respiratoire n° 1	126
Exercice respiratoire n° 2	128
Exercice respiratoire n° 3 ou Pompage des épaules	130
Exercice respiratoire n° 4 ou Moulinets	132
Hémicorps	135
Karaté	138
Marche virtuelle	141
Nauli	143
Objet de concentration	145
Polichinelle	146
Prana	148
Rotations axiales	150
Sophro contemplation du schéma corporel	152
Soufflet thoracique	154
Tra-Tac	155
Vivance de la liberté	157
Vivance des cinq sens	164
Vivance des valeurs	167
7. LES EXERCICES DE SOPHRONISATION	175
L'enfant intérieur	175
La réponse de l'animal	178
Le voyage dans le cosmos	181

Projection sophronique des capacités (PSC)	184
Protection sophroliminale (PSL)	187
Protection sophroliminale du sommeil (PSLS)	191
Psychoplastie sophronique (PS)	194
Sophro acceptation progressive (SAP)	197
Sophronisation de base (SB)	200
Sophronisation de base vivantielle (SBV)	202
Sophro correction sérielle (SCS)	205
Sophro déplacement du négatif (SDN)	209
Sophro manence (SMan)	214
Sophro mnésie libre (SMnL)	217
Sophro mnésie positive simple (SMnPS)	220
Sophro mnésie senso perceptive (SMnSP)	223
Sophro perception relaxative (SPR)	227
Sophro présence immédiate (SPI)	230
Sophro présence des valeurs (SPV)	235
Sophro programmation future (SPF)	239
Sophro respiration synchronique (SRS)	242
Sophro rétro manence (SRMan)	245
Sophro stimulation locale (SSL)	248
Sophro stimulation projective (SSP)	251
Sophro substitution mnésique (SSubstMn)	254
Sophro substitution sensorielle (SSS)	257

Quatrième partie

DEVENIR INDÉPENDANT

8. PRÉPARER SON PROJET	263
L'étude du projet professionnel	263
9. LANCER SON PROJET	275
La gestion de l'activité	275
Le développement de l'activité	282
Annexe	289
Exemple de fiche de renseignements pour particulier	291
Modèle de Fiche de renseignements pour particulier	293
Exemple de Fiche de renseignements pour commanditaire	294
Modèle de Fiche de renseignements pour commanditaire	295

Fiche de protocole	296
Exemple de fiche de séance	300
Modèle de fiche de séance	301
Exemple détaillé de bilan prévisionnel	302
Exemple de journal de dépenses	302
Exemple de livre des recettes	302
Exemple de facture	303
Exemple de devis	304
Exemple de contrat de prestation de service	305
Bibliographie	307

Introduction

Ce manuel est le produit de quinze 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 école¹ 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 leur parcours de soin.

En 2003, j'ai décidé de partager cette expérience en créant un organisme de formation professionnelle¹. 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 majeur² 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 Caycedo¹, 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 psychocorporelle² qui permet de retrouver un bien-être au quotidien et de développer son potentiel. Sa pratique est non tactile et alterne des temps d'exercices et des temps de verbalisation des ressentis.

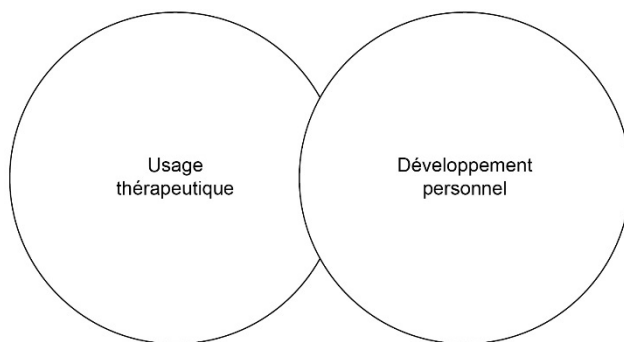


Figure 1.1 – Les deux usages de la sophrologie

1. Alfonso Caycedo est né en 1932 en Colombie et décédé en 2017 à Barcelone. Il est espagnol et a surtout exercé en Espagne.

2. Méthode qui agit à la fois psychologiquement et corporellement.

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).

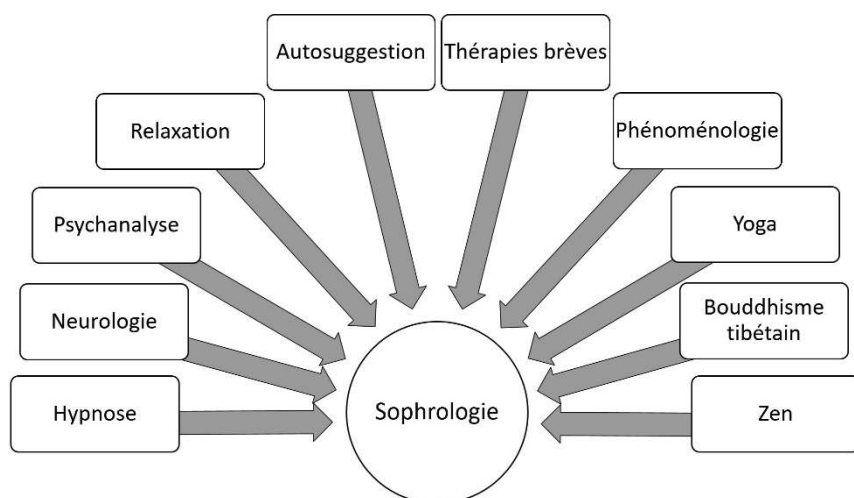


Figure 1.2 – Les influences de la sophrologie

- **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 (électrochocs¹ sans anesthésie, comas insuliniques², médicaments, 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 conscience³. 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.

1. Méthode consistant à envoyer un bref courant électrique dans le cerveau afin de provoquer des convulsions épileptiques.

2. Comas provoqués par des injections d'insuline (hormone diminuant le taux de glucose dans le sang).

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



1968 – Alfonso Caycedo est nommé professeur de psychiatrie à la Faculté de médecine de Barcelone et écrit les trois premiers degrés¹ de sa méthode. 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'Homme² », 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^e degré³ 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 »⁴ et « Méthode Alfonso Caycedo ». Cette méthode codifie la pratique de la



1. 1^o : Exercices pour écouter ses ressentis et développer sa concentration ici et maintenant. 2^o : Exercices pour s'observer et se projeter dans des situations futures.

3^o : Exercices pour réactiver ses ressources passées et définir sa place.

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

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

4. Sophrologie Caycédienne[®], Méthode Alfonso Caycedo[®] Sophrocay[®] et Sophrologie caycédien[®] sont des marques déposées.



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 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 originelle¹ 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 expérience². 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'IFS³, va modifier la manière de former les sophrologues. L'IFS aborde le sophrologue

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.