

■ Bernard Etchelecou

Comprendre et pratiquer la sophrologie

2^e édition



InterEditions

Tout le catalogue sur



Photo de couverture : © Tr3 – Fotolia.com

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, 2015

InterEditions est une marque de
Dunod Éditeur, 5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN 978-2-7296-1533-8

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

Avant-Propos	XI
Préface	XVII
<i>Introduction.</i> Présentation générale – Définitions – Concepts et schémas de base	1

PREMIÈRE PARTIE

LES TECHNIQUES FONDAMENTALES DE LA SOPHROLOGIE

1. La sophronisation de base et les principales techniques d'activation intrasophronique	9
La sophronisation de base	9
La sophro-acceptation progressive	11
La sophro-correction sérielle	13
La sophro-substitution sensorielle	14
La sophro-anamnèse	15
La sophro-mnésie	17
La sophro-analyse	18
Caractéristiques des techniques	18
<i>Techniques à visée résolutive directe, 18 • Techniques « découvrrantes », 20</i>	
2. La Relaxation Dynamique	25
La Relaxation Dynamique 1 ^{er} degré	26
Pratique de la R.D.1 ^{er} degré – Forme originelle	27
<i>Sophro-attention (R.D.I A), 27 • Méditation sophronique (R.D.I B), 32</i>	
RD 1 ^{er} Degré – Variante actuelle commune	36

La Relaxation Dynamique 2 ^e degré	36
Pratique de la R.D. 2 ^e degré	38
<i>Relaxation contemplative (R.D.II A), 38 • Développement des organes des sens – Naissance d'un Souhait (R.D.II B), 41</i>	
La Relaxation Dynamique 3 ^e degré	42
Pratique de la R.D. 3 ^e degré	45
<i>Relaxation Dynamique Réflexive (R.D.III A), 45 • Méditation (R.D.III B), 47</i>	
La Relaxation Dynamique 4 ^e degré	48
<i>Sophro-déplacement du négatif, 49 • Sophro-présence immédiate, 50</i>	
Pratique de la R.D. 4 ^e degré – Forme originelle	50
Pratique de la R.D. 4 ^e degré – Forme actuelle commune	53
La relaxation dynamique et les évolutions caycediennes	55

DEUXIÈME PARTIE

APPLICATIONS PÉDAGOGIQUES

3. Préparation à l'accouchement	61
Anamnèse	62
La respiration	63
Techniques sophrologiques utilisées	65
Préparation sophrologique à l'accouchement – Pratique	65
4. Préparation sportive	71
5. Activation de la mémoire	77
Rechercher son type de mémoire	77
Développer tout ce qui participe à la concentration et à la fixation	78
Techniques d'apprentissage	79
Résurgence du passé, rappel de souvenirs	80
Programme global d'activation mnésique	80
6. La préparation aux examens et diverses épreuves	83

7. Sophrologie en entreprise	91
De l'idée de torture au besoin de réalisation de soi	91
<i>Facteurs liés à la tâche ou au contenu même du travail à effectuer, 92 • Facteurs liés à l'organisation du travail, 92 • Facteurs liés aux relations de travail, 92 • Facteurs liés à l'environnement physique et technique, 92 • Facteurs liés à l'évolution sociologique, 92 • Facteurs liés à l'environnement macroéconomique de l'entreprise, 93 • Les risques psychosociaux, 93 • Le stress, 94 • Les atouts de la sophrologie en entreprise, 97</i>	

8. Entre pédagogie et thérapie	99
---------------------------------------	----

TROISIÈME PARTIE

APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES

9. Champ de la sophrothérapie	107
10. La fonction tonique et la relaxation	113
Tonus et vigilance	114
Tonus et émotions, le « dialogue tonique »	115
Tonus, émotions, réflexes conditionnés	116
L'évolution de l'enfant et le « dialogue tonique »	118
<i>Le stade d'impulsivité motrice (de 0 à 2-3 mois), 119 • Le stade émotionnel (de 2-3 mois à 1 an environ), 119</i>	
Organisation cénesthésique et diacritique, et relation mère-enfant	122
11. Le schéma corporel et sa structuration	127
Rappel historique	127
La notion du corps propre – L'image spéculaire	131
12. Sensibilités – Tonus – Émotion – Schéma corporel et relaxation	137
Applications pratiques : la sophronisation de base et la Relaxation Dynamique	139
Aperçu des autres techniques	141
<i>La méthode de Jacobson, 141 • L'eutonie de Gerda Alexander, 142 • La désensibilisation systématique de</i>	

Wolpe, 143 • La régulation active du tonus musculaire de Stokvis, 144 • La méthode Vittoz, 145 • Le training autogène de Schultz – 1^{re} partie, 146 • Le training autogène modifié (TRAM) de R. Abrezol et A. Dumont, 147 • La rééducation psychotonique de Ajuriaguerra, 147 • La méditation de pleine conscience (Mindfulness meditation), 148

13. L'imaginaire corporel	155
Schéma corporel et image du corps	157
L'expression du corps chez le névrosé, chez le psychotique	158
Conversion hystérique et trouble psychosomatique	159
L'image du corps : quelques apports fondamentaux dans le domaine de la psychanalyse	160
<i>Françoise Dolto, 160 • Mélanie Klein, 161 • Didier Anzieu (le Moi-peau), 162 • Jacques Lacan (le stade du miroir), 165 • Wilhelm Reich, 168</i>	
14. Modalités et facteurs de la progression personnelle en sophrothérapie	173
Harmonie et dissonances	173
Les résistances et les défenses	176
Quelques caractéristiques de la progression en sophrothérapie	181
<i>Régression narcissique – Le corps et ses limites, 181 • Indications et contre-indications, la sophrothérapie et ses limites, 182 • Autour du narcissisme, 183 • Évolution en sophrothérapie, 185</i>	
La relation transférentielle	189
<i>Alliance sophronique et transfert, 190 • La relation thérapeutique, 191</i>	

QUATRIÈME PARTIE

PARENTÉS THÉRAPEUTIQUES

15. Les états modifiés de conscience et l'hypnose éricksonienne	201
L'hypnose éricksonienne	202
16. À l'épreuve d'un tic	209

17. La faim et quelques moyens	221
La personnalité à tendance boulimique	222
Éléments de pratique	223
« <i>Le vase et la patate</i> », 228	
18. Hypnose avec un enfant	231
19. Modes d'induction et travail psychologique en hypnose éricksonienne et en sophrologie	247
Modes d'induction hypnotique et sophronique	248
<i>La détente</i> , 248 • <i>L'isolement sensori-moteur</i> , 250	
Modes d'activations thérapeutiques en hypnose et en sophrologie	253
Conclusion	257
Entendons Transe et Contre-transe faire ou « Les Aventures conjuguées de Milton et Sigismond »	257
<i>Psychanalyse ou hypnose éricksonienne ?</i> , 257	
Histoire de famille	261
<i>Hypnose ou sophrologie ?</i> , 261	
En avant la musique	262
<i>Harmonie Ad Libitum</i> , 262	
Bibliographie	265

AVANT-PROPOS

CET ouvrage reprend, en le complétant un *Manuel de Sophrologie Pédagogique et Thérapeutique*¹ que j'ai écrit naguère et aujourd'hui épuisé.

J'en ai conservé tous les chapitres relatifs aux techniques de la sophrologie et à leurs applications pédagogiques et thérapeutiques. Certains exemples d'inductions qui me semblaient mal répondre aux objectifs d'un travail par le sujet lui-même, ont en revanche été remaniés.

D'aucuns, sans doute bien plus à l'aise que moi dans la compréhension et la promotion de certaines évolutions philosophico-phénoménologiques de la sophrologie au cours de ces dernières années, regretteront l'absence de ce qu'ils considèrent probablement comme des progrès fondamentaux mais dont j'ai personnellement beaucoup de mal à mesurer les avancées dans la nébulosité conceptuelle qui trop souvent les accompagne.

C'est délibérément que je n'ai pas voulu intégrer ces développements dans le présent volume, restant toujours et avant tout orienté par la volonté de rester pragmatique et le souci de m'en tenir au plus près du travail pédagogique et clinique tel qu'il peut s'exercer quotidiennement en cabinet ou en institution².

Certes, chaque auteur est appelé à suivre son propre cheminement... Le mien m'a aiguillé tout naturellement, et sans renier quoi que ce soit de ma démarche sophronique initiale, vers ce que l'on appelle les « états modifiés de conscience » et principalement l'hypnose éricksonienne.

1. Cf. bibliographie.

2. Voir cependant le paragraphe « La relaxation dynamique et les évolutions caycédiennes » page 55.

Après ma formation à l'Institut Milton H. Erickson de Paris, je me suis plus précisément intéressé à la recherche des similitudes et divergences entre les approches hypnotiques et sophroniques dont on admettra qu'elles présentent au moins un petit air de famille.

J'ai voulu ainsi ouvrir la réflexion sur une question qui méritait à mon gré qu'on s'y attarde, celle des *modalités du travail psychologique en états de conscience modifiés*.

La psychanalyse, l'hypnose éricksonienne et la sophrologie sont toutes, à leur manière, filles de l'hypnose. Filles émancipées affirmant chacune avec force son originalité pour reléguer dans les limbes d'un passé résolument dépassé toute pratique qui se compromettrait dans une suggestion suspecte d'entretenir des rapports d'influence, d'emprise et de dépendance.

Faire entièrement peau neuve tout en restant le plus ou moins digne fils héritier n'est cependant pas chose aisée, c'est même l'enjeu de toute éducation, de l'enfance jusqu'à l'âge adulte, et l'on sait que cette individuation revêt bien des formes, du renégat à tous crins au puriste gardien de sa tradition.

Certains vont jusqu'à penser la sophrologie et l'hypnose éricksonienne, sœurs cadettes d'une psychanalyse qui a depuis longtemps atteint sa majorité, comme des sœurs jumelles (bonnet blanc et blanc bonnet, à quelques coquetteries près).

D'autres les envisagent comme des sœurs ennemies : honte aux infidèles qui s'adonnent sans vergogne à l'une et à l'autre.

Le papa de la sophrologie, suivi par une cohorte de fils zélés, fustige volontiers les mécréants qui touchent encore à l'hypnose. Mais, à leur décharge, leurs arguments portent sur la vieille hypnose (qui certes présente encore de beaux restes). Ont-ils sincèrement hasardé leur œil obligeant sur l'hypnose éricksonienne, la petite dernière ? Ils gagneraient selon moi à le faire.

Chaque discipline, pour faire corps unique et asseoir sa propre identité, pose son territoire, son objet et ses méthodes dans un langage spécifique qui tend à se démarquer avec plus ou moins d'insistance, voire de dogmatisme, de ses plus proches parents...

Il reste, dans les discussions, à faire la part des illusions propres à tous les groupes (l'expression de différences risquant de mettre en péril la belle cohésion assurée autour d'un chef incarnant la direction à suivre) et des véritables similitudes et distinctions entre deux approches.

Mais revenons à la sophrologie qui occupe la part prépondérante de ce livre.

En vanter les mérites n'est plus de mise aujourd'hui : elle en abonde ou bien elle n'en a aucun, c'est selon. Selon ce qu'on en attend et l'usage qu'on en fait.

Il est parfaitement admis et commun d'affirmer qu'une technique d'aide psychologique est un *outil* thérapeutique, un *support*, un *médiateur* relationnel.

Ni plus, ni moins.

La sophrologie, malgré les ambitions quelque peu mégalomanes qu'elle a pu afficher parfois, ne paraît pas devoir échapper à la règle. Et l'on sait bien que la valeur de l'outil est relative à celle de l'artisan : a-t-on jamais pensé qu'il suffisait de s'acheter un divan pour pratiquer la psychanalyse ?

Autant dire que l'évolution du patient, là comme ailleurs, est largement tributaire de la formation du thérapeute, de ses capacités d'écoute, d'observation, de ses options théoriques et surtout de son propre parcours thérapeutique.

Or, malgré cette évidence, en principe largement partagée, on continue de manière tout aussi répandue à sacraliser la technique : que n'a-t-on tenté de faire « sous sophro » ? Comme si, côté sophrologue il suffisait de connaître ses techniques d'inductions sur le bout des lèvres – l'état de conscience sophronique faisant le reste – tandis que, côté patient ou élève, il n'y avait qu'à se laisser couler dans un parcours relativement programmé (sophronisation de base, S.A.P., Relaxation Dynamique 1, 2, 3 et 4...) et bien balisé (surtout « que du positif ») ! Fantasme d'un appareillage méthodique qui serait capable à lui seul de promouvoir l'évolution du sujet vers un état de conscience plus harmonieux.

Accéder à l'harmonie à ce prix-là – assez peu élevé, convenons-en – est plutôt alléchant pour notre économie (affective, naturellement). Mais il me semble que cette *sacralisation* de la technique va de pair avec un souci de *banalisation* de l'impact d'un thérapeute qui ne doit pas trop aimer se mouiller. Or, s'il doit garder la tête froide, le soignant (ou pédagogue) est, qu'il le veuille ou non, dans le bain relationnel jusqu'au cou !

L'état sophronique, entre veille et sommeil, agitant de surcroît les courants, chauds au froids pouvant animer des turbulences, remous, tourbillons, ou grandes stagnations. L'outil sophrologique n'est rien sans l'implication, gérée autant que faire se peut, du sophrologue qui l'utilise.

Il ne saurait y avoir une sophrologie ordonnant un parcours jalonné de techniques *prêt-à-porter*, mais plutôt des sophrologues, subjectifs autant que soucieux d'objectivité, cherchant les stratégies thérapeutiques les plus profitables à repenser sans cesse dans la dynamique consciente et inconsciente de la relation thérapeutique.

Proposer en outre pour objectif « l'étude de la conscience humaine et de ses modifications » est une tâche passionnante... Mais fort complexe, qui ne peut faire l'économie des multiples apports, discussions et parfois impasses des disciplines scientifiques très diverses s'occupant toutes à leur manière de la conscience humaine.

Ampleur de l'objet, multiplicité d'approches (physiologie, neurologie, psychologie, psychanalyse,...) parfois convergentes, souvent contradictoires entre elles et posant plus de questions qu'elles n'en résolvent, sciences toujours en mouvement... Qui pourrait prétendre, sans simplifications ou réductionnisme aberrants, proposer une synthèse, même non achevée, de toutes ces démarches ?

À vouloir trop étreindre on peut perdre toute crédibilité et finir par se mouvoir dans un verbiage inconsistant : création de néologismes flous, affirmations d'à peu près fumeux embrumant les problèmes théoriques et pratiques constamment rencontrés par le praticien en son cabinet.

La lecture, la compréhension des phénomènes obtenus par inductions sophroniques seront forcément différentes selon nos orientations et nos spécialités : où le physiologiste se posera la question des modalités d'intervention de telle structure cérébrale, le psychologue s'intéressera par exemple à l'imaginaire corporel mobilisé par la détente.

Penser systématiquement en termes de « complémentarité des approches » est cependant un réflexe coutumier des sophrologues. Mais par quel miracle (et pourquoi le penser ?) y aurait-il, ici plus qu'ailleurs, convergence des points de vue et des démarches sur le terrain si vaste des états de conscience et autour d'une pratique que nous persistons à considérer tantôt proche des *techniques comportementales* et tantôt de certaines *méthodes d'inspiration analytique* ? Sans parler de la Relaxation Dynamique qui de son côté rassemble un vécu de pratiques venues de l'Inde, du Tibet ou du Japon, issues de courants ayant chacun une profonde originalité ! Illusoire est l'idée de trouver une unité chez les sophrologues sur un terrain aussi disparate, sauf à vouloir simplifier l'ensemble en un « plus petit commun dénominateur » qui serait l'abaissement du niveau de vigilance, plus deux ou trois postulats de base servant de fondements à l'approche.

Fantasme aussi parfois d'une thérapie transcendant les autres, et trop souvent marquée par le *déni* : déni des causalités conflictuelles si l'on veut à tout prix ne s'intéresser qu'au positif de la personne, déni des mouvements transférentiels et contre-transférentiels quand on veut instaurer *systématiquement* une relation d'alliance, déni somme toute de l'inconscient si l'on se centre trop *défensivement* sur la conscience.

À force de dénis, ce qui pourrait au départ se concevoir comme une légitime recherche d'harmonie risque à la longue de se convertir en une plus ou moins douce ou folle utopie.

Mais, pour ne pas en arriver là, il suffirait seulement de ne pas considérer la sophrologie comme un bloc monolithique à vérité unique mais comme un champ de travail où se confrontent les disciplines, et une méthode d'accompagnement vers un mieux-être que chacun peut concrétiser à sa façon et redéfinir sans cesse à sa mesure selon son parcours et ses choix singuliers.

