



Sofrocay®
Académie Internationale
de Sophrologie Caycédienne
être & mieux-être

DOSSIER DE PRESSE – Août 2024



SOFROCAY

INSOMNIE, ANXIÉTÉ, STRESS AU TRAVAIL, DOULEURS

**L'efficacité de la Sophrologie Caycédienne®
scientifiquement prouvée !**



SOMMAIRE

I.	2024 - Année de la consécration	3
II.	Sofrocay fédère la sophrologie et la Sophrologie Caycédienne	3
III.	Sophrologie et Sophrologie Caycédienne.....	4
IV.	Les domaines d'application	4
V.	Les études scientifiques	5
VI.	Un Conseil Scientifique et des experts de renom	7
VII.	Les institutions partenaires	7
VIII.	Science, phénoménologie et sophrologie	8
IX.	Mission, Vision et Valeurs	9
X.	Projets réalisés	10
XI.	Projets futurs	10
XII.	L'équipe dirigeante.....	11
XIII.	Coordonnées	11
XIV.	Entités associées	11

INSOMNIE, ANXIÉTÉ, STRESS AU TRAVAIL, DOULEURS

L'efficacité de la Sophrologie Caycédienne scientifiquement prouvée !

En 2022 déjà, dans une Tribune du JDD (12 novembre 2022) plusieurs médecins*, dont Michel Cymes, médecin, Solange Arnaud, fondatrice de Médoucine.com, ou encore Alain Toledano, oncologue et cofondateur de l'Institut Rafaël - plaident pour le développement, de façon encadrée, de la médecine intégrative dont fait partie la Sophrologie Caycédienne comme participant à l'amélioration de la santé globale.

« La santé est multidimensionnelle : émotionnelle, psychologique, sexuelle, sociale, environnementale... C'est là que les acteurs du "prendre soin" ont toute leur place », estiment-ils.

I. 2024 - ANNÉE DE LA CONSÉCRATION

- L'efficacité de la Sophrologie Caycédienne est scientifiquement prouvée sur l'insomnie, l'anxiété, le stress au travail, les douleurs chroniques, études cliniques randomisées à l'appui !
- La constitution d'un Conseil Scientifique composé d'experts de renom en neurologie, psychiatrie, pédopsychiatrie, cardiologie, philosophie..., qui soutient la recherche de la Sophrologie Caycédienne comme discipline scientifique. La participation de Sofrocay - Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne - au projet pilote de l'Institut Rafaël Santé intégrative co-fondé par le Pr Alain Toledano, oncologue.
- La sortie du nouveau livre du Dr Natalia Caycedo, *Science, phénoménologie et sophrologie*, qui explore les fondements de cette science.

La Sophrologie Caycédienne est déjà utilisée à l'hôpital et en centre de soins en complément d'une prise en charge médicale. Elle donne de très bons résultats pour diminuer les douleurs, l'anxiété, le stress et améliorer la qualité de vie des personnes en souffrance.

II. SOFROCAY FÉDÈRE LA SOPHROLOGIE ET LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

Fondée en 1991 par le Pr. Alfonso Caycedo, Sofrocay est l'organisation qui représente la sophrologie dans sa forme authentique en tant que discipline de recherche et d'enseignement dans ses divers champs d'application.

Sa spécificité réside dans une formation structurée autour d'une méthode de recherche psychocorporelle de la conscience humaine s'inspirant de la phénoménologie existentielle et appliquant les principes fondamentaux de la sophrologie. Sofrocay garantit la qualité et l'intégrité de l'enseignement dans son authenticité et son évolution.

III. SOPHROLOGIE ET SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

La Sophrologie a été créée en **1960** par le Dr Alfonso Caycedo, psychiatre de renom, exerçant à d'abord à l'Hôpital Provincial de Madrid et ensuite à l'Hôpital-Clinique de Barcelone et professeur agrégé de psychiatrie de la Faculté de Médecine de Barcelone.

De **1967 à 2007**, le Dr Caycedo développe et affine progressivement les 12 degrés de la Méthode Caycedo® qu'il nommera aussi « Relaxation Dynamique de Caycedo ». Bien au-delà d'une simple méthode de relaxation, la Sophrologie Caycédienne propose, grâce à un entraînement régulier permettant la maîtrise progressive de ces niveaux, un chemin vers la conscience de soi, la conquête d'un véritable équilibre personnel.

À partir de **2010**, le Dr Natalia Caycedo, médecin psychiatre, fille du Pr Alfonso Caycedo, assure la continuité scientifique de la sophrologie et poursuit le développement et l'adaptation de cette discipline aux enjeux contemporains. Elle préside Sofrocay®, Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne et est responsable de la formation au niveau international.

Le terme « sophrologie » puise ses racines dans le grec ancien : SOS (équilibre), PHREN (psyché) et LOGOS (étude) : il désigne l'étude de la conscience en équilibre.

Ce terme n'ayant pas été protégé à l'origine est tombé dans le domaine public. Afin de garantir l'authenticité de sa méthode et protéger les résultats de ses recherches, le Dr Caycedo a alors déposé l'appellation « Sophrologie Caycédienne ».

La Sophrologie Caycédienne est une méthode de recherche de la conscience basée sur la phénoménologie existentielle. Elle considère l'être humain comme une entité corps-esprit, unique, libre, digne et responsable de son existence.

Sa pratique s'introduit aisément dans la vie quotidienne, s'apprend dès le plus jeune âge jusqu'au troisième âge. Elle optimise le renforcement des capacités et des valeurs et permet de découvrir peu à peu une voie de sérénité existentielle. Son potentiel d'application est vaste et s'adapte aux besoins des individus et des organisations.

IV. LES DOMAINES D'APPLICATION

Créée dans le domaine médical, son application a rapidement pris place dans le champ paramédical et progressivement dans les champs :

- **Sportif, artistique** → Optimisation des performances et de la concentration,
- **Pédagogique** → Renforcement de l'attention, la concentration, la mémoire,
- **Social et préventif** → Meilleure résistance face aux problèmes psychosomatiques,
- **Entreprise** → Gestion du stress, amélioration du bien-être au travail,
- **Développement personnel** → Sérénité et sens existentiel.



L'efficacité de la Sophrologie Caycédienne scientifiquement prouvée

V. LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES

PUBLICATIONS : INSOMNIE, ANXIÉTÉ, DÉPRESSION, STRESS AU TRAVAIL

1. INSOMNIE

15 à 20 % des Français sont concernés dont près 50 % par une forme sévère (Inserm 2017)

Caycedo Desprez, N., van Rangelrooij K., Fernández García M.J., Fernández Rovira, J., Molina Ayala, M.J., Solans Buxeda, R. & Bulbena Vilarrasa, A. (2020). Efficacité du programme « Mieux dormir & sophrologie » chez les patients d'un centre médical primaire souffrant d'insomnie chronique. Une étude prospective randomisée et contrôlée. *Hegel*, (3), pp. 201-209. <https://doi.org/10.3917/heg.103.0201>

Méthode : 70 patients souffrant d'insomnie chronique répartis aléatoirement en 2 groupes ;

- Groupe intervention (N=35) : programme « Mieux dormir & sophrologie ».
- Groupe contrôle (N=35) : programme « Hygiène du sommeil ».
- Le programme : **5 séances pendant 5 semaines.**
- Instrument : Indice de gravité de l'insomnie (ISI).
- Au départ (T0), à 5 semaines (T1), à 3 mois (T2) et à 6 mois (T3).

Résultats : Une amélioration significative avec le programme de Sophrologie Caycédienne **de 16,1 % à 5 semaines** qui passe à **47,4 % à 3 mois** et se termine à **68,7 % à 6 mois.**

2. ANXIÉTÉ CHEZ LES PATIENTS

Rangelrooij van K., Solans Buxeda, R., Caycedo Desprez, N., Fernández García M.J., Selvam, R.M. & Bulbena Vilarrasa, A. (2020). Effectiveness of a 4-week sophrology program for primary care patients with moderate to high anxiety levels: a randomised controlled trial [Efficacité d'un programme structuré de sophrologie pendant 4 semaines sur des patients des soins de santé primaires ayant un niveau d'anxiété moyen ou élevé : une étude randomisée et contrôlée]. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 48(5), 200-208.

Méthode : 70 patients souffrant d'anxiété

- Étude prospective randomisée et contrôlée (N=70).
- Échelles psychométriques : Échelle d'anxiété et de dépression en milieu hospitalier (HAD), Inventaire d'anxiété état-trait de Spielberger (STAI).
- Le programme : **3 séances par semaine pendant 4 semaines.**

Résultats après 4 semaines : Symptomatologie anxiété : réduction 35 % (selon HAD-Anxiété), 38 % et 34 % (selon STAI-État et Trait). Symptomatologie dépressive : réduction 47 % (selon HAD-Dépression).



3. GESTION DU STRESS ET ANXIÉTÉ AU TRAVAIL

Rangelrooij van K., Caycedo Desprez, N., Fernández García M.J., Lisón Castell, S. & Bulbena Vilarrasa, A. (2022). Efficacité de la gestion du stress par la Sophrologie Caycédienne sur les symptômes d'anxiété et de dépression chez les employés : une étude prospective semi-contrôlée. *Hegel*, (4), pp. 334-336. <https://doi.org/10.3917/heg.124.0334>

Méthode : 224 personnes souffrant de stress et d'anxiété au travail.

- Étude prospective semi-contrôlée (N=224).
- Échelles psychométriques : Échelle d'anxiété et de dépression en milieu hospitalier (HAD), Inventaire d'anxiété état-trait de Spielberger (STAI).
- Le programme : **2 séances par semaine pendant 6 semaines**

Résultats après 6 semaines : Symptomatologie dépressive (selon HAD-D) : réduction 56 % - Sous-groupes selon le risque à développer une dépression (selon HAD-dépression) : Hors risque (148 personnes) : réduction 47 % ; Moyen risque (39 personnes) : réduction 70 % ; Haut risque (20 personnes) : réduction 52 %. Symptomatologie anxiété (selon HAD-A) : réduction 36 % - Sous-groupes selon le risque à développer un trouble d'anxiété (selon HAD-anxiété) : 1. Sans risque (74 personnes) : réduction 14 % ; 2. Moyen risque (53 personnes) : réduction 32 % ; 3. Haut risque (80 personnes) : réduction 46 %.

PROCHAINES PUBLICATIONS AUTOMNE 2024

4. DOULEURS CHRONIQUES, DÉPRESSION, ANXIÉTÉ, INSOMNIE

Caycedo Desprez, N., van Rangelrooij K., Fernández García M.J., Fernández Rovira, J., Molina Ayala, M.J., Solans Buxeda, R. & Bulbena Vilarrasa, A. (2024). *Efficacité du programme structuré « Gestion de la douleur avec la Sophrologie Caycédienne » chez les patients souffrant de douleurs chroniques : une étude prospective contrôlée*. Article soumis pour publication.

Méthode : 91 patients souffrant de douleurs chroniques.

- Étude prospective contrôlée, groupe sophrologie (N=44), groupe contrôle (N=47).
- Questionnaires appliqués : HADS, VAS/EVA et GHQ28.
- Le programme : **12 séances sur 6 semaines**.

Résultats après 6 semaines : Niveau de la douleur : réduction 24 % ; Symptomatologie dépressive (selon HAD-D) : réduction 52 % ; Symptomatologie dépressive (selon GHQ28) : réduction 69 % ; Symptomatologie anxiété/insomnie (selon GHQ28) : réduction 62 % ; Symptomatologie anxiété (selon HAD-A) : réduction 37 % ; Symptômes somatiques : réduction 59 % ; Dysfonctionnement social (selon GHQ28) : réduction 59 %.

Conclusions générales : les études scientifiques réalisées montrent globalement des résultats statistiquement significatifs et l'efficacité de l'intervention avec la Sophrologie Caycédienne au niveau de la symptomatologie de l'anxiété, l'état d'âme, l'insomnie et la douleur.

Le Conseil Scientifique de la sophrologie

VI. UN CONSEIL SCIENTIFIQUE ET DES EXPERTS DE RENOM

Des **EXPERTS** de renom en neurologie, psychiatrie, pédopsychiatrie, cardiologie et en philosophie, de France, d'Italie, de Belgique, d'Espagne, soutiennent la recherche de la Sophrologie Caycédienne comme discipline scientifique.

La **MISSION** du conseil scientifique de la sophrologie est de promouvoir la recherche scientifique, la formation et l'application pratique de la Sophrologie Caycédienne.

Ses **OBJECTIFS** sont de favoriser la collaboration interdisciplinaire, d'établir des normes d'excellence dans la pratique de la sophrologie, de promouvoir sa reconnaissance dans la communauté scientifique dans les domaines de la santé, de l'éducation et du social et de contribuer au bien-être humain à travers cette discipline.

Les partenaires de Sofrocay

VII. LES INSTITUTIONS PARTENAIRES

Sofrocay collabore avec des institutions – hôpitaux, centres de santé, entreprises, universités, organisations – qui reconnaissent la pertinence de la Sophrologie Caycédienne dans la promotion de l'équilibre santé physique et mentale. Des sophrologues caycédiens formés dans différentes spécialisations interviennent dans ces institutions avec des programmes d'accompagnement adaptés aux besoins de leurs utilisateurs.

Quelques-uns des partenaires : Université de Lyon, Université Autonome de Barcelone, Hôpital Gustave Roussy, Institut Rafaël, Novartis, Vygon, Workplace Options, Ad Salutem, ISO SL, Festival Imagésanté, Médoucine... entre autres.

Les **collaborations scientifiques** soutiennent le développement de la recherche :

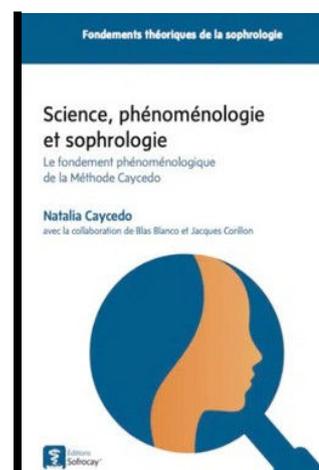
- Non-Pharmacological Intervention Society (NPIS),
- Association espagnole de Médecine Intégrative (AESMI).

Le nouveau livre du Dr Natalia Caycedo

VIII. SCIENCE, PHÉNOMÉNOLOGIE ET SOPHROLOGIE

Le nouveau livre du Dr Natalia Caycedo écrit en collaboration avec Blas Blanco et Jacques Corillon, aborde le fondement phénoménologique de la Méthode Caycedo à travers trois questions :

- La sophrologie est-elle une science ? Et si oui, de quel type de science s'agit-il ?
Qu'est-ce que la phénoménologie et qu'est-ce que la méthode phénoménologique ?
- Qu'est-ce que la Méthode Caycedo et quelle influence la méthode phénoménologique a-t-elle eu sur son développement ?



Le Dr Natalia Caycedo, héritière directe du fondateur de la sophrologie, traite ces questions en profondeur. La première partie aborde la question de savoir si la sophrologie peut être considérée comme une science et explore son caractère scientifique. La deuxième partie, rédigée en collaboration avec le Pr Blas Blanco, éminent professeur de philosophie, et M. Jacques Corillon, sophrologue caycédien, diplômé en philosophie, explique la phénoménologie et détaille les étapes de la méthode phénoménologique. La troisième partie résume les douze degrés de la Méthode Caycedo et explique comment la méthode phénoménologique a influencé son développement.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui cherchent à comprendre et à explorer la convergence entre la sophrologie, la phénoménologie et la Méthode Caycedo. Grâce à cette collaboration de recherche, le lecteur sera immergé dans une dimension singulière de savoir et de réflexion. Un guide indispensable pour ceux qui souhaitent explorer les fondements de cette science en quête de plus de clarté.

La Sophrologie Caycédiennne à travers le monde

IX. MISSION, VISION ET VALEURS

La mission de Sofrocay est de promouvoir la conscience de soi et pour cela elle s'engage dans plusieurs axes :

- La **formation** de professionnels compétents et responsables, dans le respect des règles éthiques fondamentales. Sofrocay assure également la formation continue de ces professionnels aux évolutions de la méthode.
- La **recherche** quantitative et qualitative sur la sophrologie pour approfondir la connaissance et la compréhension de la conscience.
- La **diffusion à l'international**, tant pour le grand public que pour les professionnels de la santé, de l'éducation, du sport, et du mieux-être.

Guidée par six grands principes – Responsabilité, Respect, Intégrité, Engagement social, qualité et innovation, Implication – Sofrocay s'engage dans une démarche de responsabilité sociétale et environnementale.

Au service du mieux-être de chacun, Sofrocay rayonne dans le monde :

En **Europe** : France, Suisse, Belgique, Luxembourg, Italie, Portugal, Espagne, Allemagne, Pays Bas. En **Afrique du Nord** : Maroc, Liban. En **Amérique du Sud** : Brésil, Colombie, Mexique.

- Plus de 3 000 professionnels en activité
- Plus de 1 000 stagiaires formés par an
- Plus de 40 écoles agréées par Sofrocay

X. PROJETS RÉALISÉS

Plusieurs projets illustrent l'engagement de Sofrocay :

- Une **formation unifiée** pour former des professionnels compétents et responsables.
- Des **programmes de recherche scientifique** et publications des résultats des études.
- **Engagement social** avec un programme spécifique offert à une équipe pluridisciplinaire médicale au Mali.
- La **Semaine Internationale de la Sophrologie Caycédienne**, évènement annuel pour sensibiliser le grand public aux bienfaits de la sophrologie (gratuité des activités durant toute une semaine au mois de novembre).
- Création des **Éditions Sofrocay**, pour la publication de livres traitant de la sophrologie, dont les collections *Ut Conscientia Noscat* et *Sophro Jeunesse*.
- Des **conférences** à l'attention des professionnels et du grand public, avec des invités reconnus pour leur expertise : les philosophes Frédéric Lenoir, Charles Pépin, Jean-François Lavigne et Natalie Depraz, les médecins, Pr Steven Laureys, neurologue et spécialiste mondial de l'étude du cerveau, de la conscience et du coma, Dr Gianni Franco, neurologue et spécialiste en neurosciences et maladies neurodégénératives, Pr Éric Boulanger, gériatre et spécialiste en médecine du vieillissement, les pédopsychiatres Marcel Rufo et Nicole Catheline, Dr Alain Toledano spécialiste en oncologie et santé intégrative et Guillaume Nery, champion mondial de plongée en apnée, pour ne citer qu'eux.
- Le **Conseil Scientifique de la sophrologie** pour renforcer les bases scientifiques de la méthode et enrichir la compréhension de ses mécanismes d'action.
- L'inauguration de l'**Institut Caycedo France**, à Paris dans le 13^e.
- Des **partenariats** avec des institutions de santé pour intégrer la sophrologie dans les soins médicaux et psychologiques.

XI. PROJETS FUTURS

Sofrocay poursuit son travail de recherche scientifique avec :

- La publication des résultats de plusieurs études scientifiques récemment réalisées.
- Une nouvelle étude comparative sur l'application de la sophrologie dans la problématique du stress et la prévention du burn-out, à la Clinique du stress de Liège (Groupe hospitalier de la santé mentale ISoSL).
- Une étude scientifique en oncologie à l'Institut Rafaël Santé Intégrative à Paris.
- La publication des protocoles de **recherche qualitative** est prévue pour 2025. L'élaboration de ces protocoles permettra de mener dorénavant une double recherche : quantitative et qualitative.

XII. L'ÉQUIPE DIRIGEANTE

Le Dr Natalia Caycedo et le Dr Koen van Rangelrooij assurent la direction de Sofrocay. Ensemble, ils veillent au développement de la Sophrologie Caycédienne entourés d'une équipe internationale pluridisciplinaire. Ils garantissent l'orientation pédagogique pour la formation académique et l'accompagnement professionnel ainsi que la recherche scientifique.



Dr Natalia Caycedo – Présidente de Sofrocay

Médecin psychiatre, titulaire d'un doctorat en médecine de l'Université de Barcelone, diplômée en neurophysiologie clinique de l'Université Paris VI et en neuropsychologie de l'Université de Caen. Fille du Pr Alfonso Caycedo, fondateur de la sophrologie.



Dr Koen van Rangelrooij – Direction Générale

Médecin, kinésithérapeute, diplômé de l'Université de Maastricht et docteur en psychiatrie de l'Université Autonome de Barcelone. Spécialisé dans les troubles de l'anxiété il est l'auteur des premiers articles de recherche scientifique publiés en Europe, montrant l'efficacité de l'intervention sophrologique au niveau de l'anxiété, de la dépression, de l'insomnie et de la douleur.

XIII. COORDONNÉES

Siège social : Avenida Josep María Marcet, 17 - 08193 Cerdanyola del Vallès, Barcelone, Espagne

Web : <https://sofrocay.com>

E-mail : sofrocay@sofrocay.com

Tél. : +376 83 86 48

Personne de contact : Mme Eva Gelabert

XIV. ENTITÉS ASSOCIÉES

Institut Caycedo Espagne

Avenida Josep María Marcet, 17 - 08193 Cerdanyola del Vallès, Barcelone, Espagne

Tél. : +34 9 34 511 636

Institut Caycedo France

100, rue Bobillot, 75013 Paris, France

Tél. : +33 1 89 16 64 44