



BULLETIN DU CONSEIL SCIENTIFIQUE DE LA SOPHROLOGIE

Académie internationale de Sophrologie Caycédienne

Sofrocay

Le Conseil Scientifique de la sophrologie promeut la recherche et la diffusion de la Sophrologie Caycédienne (SC) et de la sophrologie dans sa forme originale et authentique.

Table des matières

1 Préface	3
2 Recherche qualitative	4
2.1 Modèles et cadres méthodologiques pour la recherche qualitative en Sophrologie Caycédienne	4
2.1.1 Approche ipse pour l'analyse des expériences vécues.....	4
2.1.2 Modèle care pour les études de cas.....	5
2.2 L'analyse qualitative des phénodescriptions : le choix d'un CAQDAS	8
2.3 État d'avancement de nos recherches actuelles	11
3 Recherche quantitative.....	16
3.1 Recherche psychométrique.....	16
3.2 Recherche clinique	17
4 Conclusion et perspectives	19
5 Planning des réunions	20

Siège principal : Institut Caycedo

- 17, avenida Josep María Marcet, 08330 Bellaterra, Barcelone, Espagne

Siège en France : Institut Caycedo France

- 100, rue Bobillot, 75013 Paris, France

1 Préface

Chers membres du Conseil Scientifique, chers collègues sophrologues, chers lecteurs,

C'est avec une grande satisfaction que nous vous présentons ce premier bulletin du Conseil Scientifique de la Sophrologie Caycédienne. Cette initiative marque une étape importante dans notre engagement collectif à promouvoir et à développer scientifiquement la méthode fondée par le Professeur Alfonso Caycedo en 1960.

La Sophrologie Caycédienne a parcouru un long chemin depuis sa création. Ce qui a commencé comme une exploration des états de conscience dans le domaine de la psychiatrie s'est transformé en une discipline complète et structurée, ancrée dans une approche phénoménologique et existentielle. Aujourd'hui, notre responsabilité est de poursuivre cet héritage en renforçant les fondements scientifiques de notre discipline.

Le Conseil Scientifique, créé pour répondre à cette mission essentielle, travaille activement sur plusieurs fronts. Nous avons établi des protocoles de recherche rigoureux, tant quantitatifs que qualitatifs, pour documenter et valider l'efficacité des programmes d'intervention de la Sophrologie Caycédienne dans divers domaines d'application. Les résultats des études récentes, notamment sur la gestion du stress, l'insomnie et l'anxiété, sont particulièrement encourageants et confirment ce que les praticiens observent quotidiennement dans leur pratique.

Ce bulletin a pour objectif de diffuser les avancées de la recherche en Sophrologie Caycédienne concernant sa pratique, sa méthodologie et son épistémologie. Il vise également à créer un espace de dialogue pour tous les intéressés. Vous y découvrirez les premiers résultats qualitatifs (modèles, cadres méthodologiques, état d'avancement) ainsi que les développements quantitatifs récents, incluant un travail doctoral en psychométrie et les protocoles de recherche clinique en cours.

Nous sommes particulièrement fiers de la diversité et de l'expertise des membres qui composent notre Conseil, représentant différentes disciplines et nationalités. Cette richesse reflète la nature holistique et interdisciplinaire de la Sophrologie Caycédienne, capable de dialoguer avec diverses approches scientifiques tout en préservant son identité propre.

L'avenir de la Sophrologie Caycédienne dépend de notre capacité collective à allier la fidélité aux principes fondateurs avec l'ouverture aux avancées scientifiques contemporaines. Nous vous invitons à participer activement à cette démarche, que ce soit par vos contributions aux recherches, vos retours d'expérience ou vos suggestions pour améliorer notre pratique.

En vous souhaitant une lecture enrichissante de ce bulletin, nous réaffirmons notre engagement envers l'excellence et la rigueur scientifique qui caractérisent la Sophrologie Caycédienne dans sa forme authentique.

Avec nos salutations sophrologiques,

Natalia Caycedo (MD, PhD), présidente

Jacques Corillon, vice-président, recherche qualitative

Koen van Rangelrooij (MD, PhD), vice-président, recherche quantitative

2 Recherche qualitative

2.1 Modèles et cadres méthodologiques pour la recherche qualitative en Sophrologie Caycédiennne

Approches méthodologiques adoptées

Pour garantir la rigueur scientifique de nos recherches, le Conseil Scientifique de la Sophrologie Caycédiennne a adopté des cadres méthodologiques reconnus dans le domaine de la recherche qualitative et quantitative.

2.1.1 Approche IPSE pour l'analyse des expériences vécues

Fondements et principes

L'approche IPSE (Inductive Process to analyze the Structure of lived Experience)¹, développée en France par le Collège Universitaire de Médecines Intégratives et Complémentaires (CUMIC)², représente une avancée significative dans l'analyse phénoménologique des expériences vécues. Cette méthodologie s'inscrit parfaitement dans la tradition phénoménologique qui est au cœur de la Sophrologie Caycédiennne, offrant un cadre rigoureux pour explorer scientifiquement l'expérience subjective.

La méthode IPSE se distingue par son approche inductive qui permet d'identifier les structures essentielles de l'expérience à partir des descriptions des participants, sans imposer de catégories prédéfinies. Ce respect de l'expérience telle qu'elle est vécue résonne profondément avec les principes fondateurs de la Sophrologie Caycédiennne, notamment le respect du vécu phénoménologique et la valorisation de la conscience individuelle.

Processus méthodologique de l'IPSE

L'analyse selon la méthode IPSE suit un processus structuré en plusieurs étapes :

1. Collecte des phénodescriptions : les participants sont invités à décrire leur expérience vécue pendant et après les pratiques sophrologiques. Ces descriptions sont recueillies sous forme écrite ou orale, puis transcrites intégralement.
2. Immersion dans les données : les chercheurs s'imprègnent des récits en adoptant une attitude phénoménologique d'ouverture et de mise entre parenthèses de leurs présupposés théoriques (epochè).
3. Identification des unités de sens : le texte est divisé en segments significatifs qui représentent des moments distincts ou des aspects de l'expérience vécue.

¹ Sibeoni, J., Verneuil, L., Manolios, E., & Révah-Levy, A. (2020). A specific method for qualitative medical research: the IPSE (Inductive Process to analyze the Structure of lived Experience) approach. BMC medical research methodology, 20(1), 216. <https://doi.org/10.1186/s12874-020-01099-4>

² Service Interdisciplinaire Douleur, Soins Palliatifs et de Support, Éthique et Médecine Intégrative. CHU Nord--Laennec, Boulevard Jacques Monod, 44093 Nantes Cedex 1.

4. Transformation des unités de sens : les expressions du participant sont reformulées en termes phénoménologiques plus précis, tout en restant fidèles à l'expérience originale.
5. Identification des thèmes émergents : des patterns et des thèmes communs sont identifiés à travers les différentes unités de sens.
6. Construction de la structure essentielle : une description synthétique de la structure fondamentale de l'expérience est élaborée, mettant en évidence ses caractéristiques invariantes.
7. Validation par les participants : les résultats de l'analyse sont soumis aux participants pour confirmer qu'ils reflètent fidèlement leur expérience vécue.

Application en Sophrologie Caycédiennne

Cette méthodologie s'avère particulièrement pertinente pour explorer les dimensions subtiles de l'expérience sophrologique, notamment :

- Les modifications de l'état de conscience qui peuvent se produire progressivement au cours des pratiques de la Relaxation Dynamique de Caycedo
- L'évolution de la perception corporelle et de la conscience de soi
- Les transformations existentielles liées à la pratique régulière
- L'intégration des valeurs sophrologiques dans la vie quotidienne

L'approche IPSE nous permet de capturer et d'analyser scientifiquement ces aspects expérientiels qui constituent le cœur même de la Sophrologie Caycédiennne, mais qui échappent souvent aux méthodes de recherche conventionnelles.

2.1.2 Modèle CARE pour les études de cas

Origines et principes du modèle CARE

Le modèle CARE (CAse REport)³ présente une approche normalisée pour la documentation et l'examen des études de cas individuelles. Bien que ce modèle ait été développé pour améliorer la précision et la clarté des comptes rendus de cas cliniques dans le champ médical, nous l'avons modifié pour intégrer les particularités de la Sophrologie Caycédiennne.

Le modèle CARE est basé sur l'idée que les observations cliniques individuelles constituent une ressource précieuse pour la recherche scientifique. Il offre un cadre apportant la

³ Riley, D. S., Barber, M. S., Kienle, G. S., et al. (2017). CARE guidelines for case reports: explanation and elaboration document. *Journal of clinical epidemiology*, 89, 218–235.
<https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2017.04.026>

rigueur nécessaire au travail des chercheurs, car il permet de consigner, organiser et documenter de façon systématique les témoignages de l'expérience vécue. Il s'avère être particulièrement pertinent dans les domaines où l'expérience subjective revêt une importance majeure, tel est le cas en Sophrologie Caycédienne.

Structure et composantes du modèle CARE

Notre adaptation du modèle CARE pour la Sophrologie Caycédienne comprend les sections suivantes :

1. Informations de base

Le point de départ de toute étude de cas repose sur un titre informatif mentionnant clairement "étude de cas" et précisant la problématique principale abordée. Un résumé structuré vient ensuite présenter successivement le contexte, la présentation du cas, les interventions réalisées, les résultats obtenus et les conclusions tirées. Des mots-clés pertinents complètent ce préambule pour faciliter l'indexation et la recherche du document.

2. Introduction

En établissant le contexte scientifique et théorique, l'introduction justifie l'intérêt particulier que présente ce cas pour la communauté professionnelle. Elle s'appuie naturellement sur des références à la littérature pertinente, créant ainsi un pont entre l'observation individuelle et le corpus de connaissances existant dans le domaine de la Sophrologie Caycédienne et des disciplines connexes.

3. Informations sur le participant

Les caractéristiques démographiques du participant sont présentées tout en respectant scrupuleusement son anonymat. Les antécédents pertinents pour la compréhension du cas, la problématique principale et les objectifs de l'accompagnement y figurent également. En complément, les évaluations initiales sont documentées, qu'elles proviennent de questionnaires standardisés, d'entretiens ou d'autres méthodes d'évaluation appropriées.

4. Chronologie

Une présentation temporelle structurée permet de suivre l'évolution du cas et la progression de l'accompagnement sophrologique. Les points de référence temporels, clairement identifiés, créent un fil conducteur facilitant la compréhension du parcours thérapeutique et des changements observés au cours du temps.

5. Évaluation diagnostique

L'évaluation sophrologique initiale constitue le fondement de cette partie qui met en lumière les éventuels défis diagnostiques rencontrés. Le raisonnement ayant guidé le praticien dans sa démarche y est explicité. En outre, le pronostic initial offre une perspective sur les attentes et les objectifs existentiels envisagés au commencement de

l'accompagnement. Il est important de préciser qu'il s'agit ici d'un diagnostic posé sur base du corpus méthodologique et épistémologique de la sophrologie caycédienne et non sur base médicale.

6. Intervention sophrologique

Sont détaillés ici les types d'interventions sophrologiques utilisées, qu'il s'agisse de techniques de la Relaxation Dynamique de Caycedo, ou de techniques adaptées dans le cadre d'un programme d'entraînement sophrologique. Le protocole est présenté de manière détaillée, avec la fréquence, la durée et la progression des séances. Les éventuelles modifications du plan initial y sont justifiées, ainsi que les modalités et l'environnement dans lequel s'est déroulée l'intervention.

7. Suivi et résultats

Les résultats des évaluations post-intervention permettent une comparaison objective avec l'état initial. Les changements observés par le praticien et rapportés par le participant sont soigneusement documentés. Une attention particulière est portée aux résultats inattendus ou aux effets secondaires éventuels. En parallèle, l'adhésion ou la résistance au protocole offrent une vision complète de l'efficacité et de l'acceptabilité de l'approche sophrologique mise en œuvre.

8. Discussion

L'analyse des forces et des limites de la prise en charge sophrologique s'inscrit dans un cadre scientifique plus large en établissant des liens avec la littérature existante. Le raisonnement sous-jacent aux conclusions est ici explicité. En outre, les implications pour la pratique professionnelle et pour la recherche future contribuent à l'évolution des connaissances dans le domaine de la Sophrologie Caycédienne.

9. Perspective du participant

L'expérience vécue par le participant, notamment à travers ses phénodescriptions, constitue un matériau précieux en Sophrologie Caycédienne. La satisfaction vis-à-vis de l'intervention offre un éclairage complémentaire sur la pertinence et l'efficacité ressentie du protocole sophrologique mis en œuvre.

10. Consentement éclairé

Pour finaliser l'étude, la confirmation de l'obtention du consentement informé atteste que le participant a été pleinement informé de la nature de l'étude, de ses objectifs et de l'utilisation des données recueillies. Ce principe éthique fondamental garantit le respect des droits de la personne dans toute démarche de recherche ou de publication.

Valeur scientifique des études de cas en Sophrologie Caycédienne

Les études de cas réalisées selon le modèle CARE offrent plusieurs avantages pour la recherche en Sophrologie Caycédienne :

- Documentation systématique de la pratique : Elles permettent de capturer les nuances et la complexité de l'accompagnement sophrologique dans des situations réelles.
- Exploration de cas innovants ou atypiques : Les études de cas peuvent mettre en lumière des applications nouvelles ou des réponses inhabituelles qui méritent une exploration plus approfondie.
- Génération d'hypothèses : Elles peuvent faire émerger des hypothèses qui orienteront les futures recherches quantitatives.
- Illustration de bonnes pratiques : Les études de cas détaillées servent d'exemples concrets pour la formation des sophrologues.
- Valorisation de l'expertise clinique : Elles permettent de documenter et de partager le savoir-faire développé par les praticiens expérimentés.

Intégration dans notre démarche de recherche

La commission de recherche a développé un protocole standardisé et des modèles de document pour faciliter la réalisation d'études de cas conformes aux critères CARE. Ces études constituent un complément essentiel aux recherches quantitatives, en offrant une compréhension approfondie des mécanismes d'action de la Sophrologie Caycédienne et de son impact individualisé.

Les études de cas ainsi documentées seront régulièrement présentées lors de nos conférences scientifiques et publiées dans notre revue, contribuant à l'enrichissement progressif de notre base de connaissances et au dialogue avec la communauté scientifique élargie.

2.2 L'Analyse qualitative des phénodescriptions : Le choix d'un CAQDAS⁴

Dans le domaine de la recherche qualitative en Sophrologie Caycédienne, l'étude de l'expérience vécue, décrite dans les phénodescriptions⁵, revêt une importance majeure et constitue un élément central. Dans le contexte de notre étude, le codage d'un grand

⁴ Computer-assisted (or aided) qualitative data analysis software.

⁵ Témoignage, la plupart du temps écrit, de l'expérience vécue par la personne au cours d'une pratique de la Méthode Caycedo.

nombre de phénodescriptions et l'analyse statistique que cela va permettre posent un défi méthodologique de taille.

Une approche raisonnée

Le nombre de phénodescriptions à coder, puis l'analyse statistique de ce codage ont très vite posé un problème technique. L'analyse qualitative assistée par ordinateur s'est alors imposée comme la meilleure réponse à ce défi. Comme le soulignent Miles et al. (2014, p. 46)⁶, "les CAQDAS ont révolutionné la façon dont les chercheurs peuvent organiser, analyser et donner du sens à leurs données qualitatives".

De nombreux logiciels existent. Ils peuvent être classés en trois catégories :

1. Solutions commerciales, comme NVivo, ATLAS.ti, MAXQDA, QDA Miner
2. Solutions open source, ainsi que QualCoder, Taguette, RQDA, CATMA, QCoder
3. Solutions hybrides, Dedoose (basé sur le cloud), Quirkos.

Pour effectuer notre choix, nous nous sommes appuyés sur ces cinq critères de sélection :

Saldaña (2015, p. 34)⁷ souligne que "le choix d'un CAQDAS doit être guidé non seulement par ses fonctionnalités techniques, mais aussi par son adéquation avec la méthodologie de recherche".

1. Gratuité et accessibilité

Brailas et al. (2023, p. 21)⁸ notent que "QualCoder, en tant que logiciel open-source, offre une alternative viable aux solutions commerciales coûteuses". Cette caractéristique est particulièrement importante pour favoriser la reproduction et la validation des analyses par différents chercheurs⁹.

2. Fonctionnalités essentielles

Le logiciel doit permettre, selon Alzahrani et al. (2024, p. 127)¹⁰, "une catégorisation hiérarchique des codes, une personnalisation visuelle, et une flexibilité dans l'organisation des données".

3. Simplicité d'utilisation

"L'interface utilisateur doit être intuitive et ne pas nécessiter de formation approfondie" (Miles et al., 2014, p. 48)¹¹.

⁶ Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). Qualitative data analysis. SAGE.

⁷ Saldana, J. (2015). The Coding Manual for Qualitative Researchers. SAGE. isbn 9781473943599

⁸ Brailas, A., Tragou, E., & Papachristopoulos, K. Introduction to Qualitative Data Analysis and Coding with QualCoder. American Journal of Qualitative Research, (2023) 7(3), 19–31.
<https://doi.org/10.29333/AJQR/13230>

⁹ Il nous semble important que tout sophrologue puisse mener une recherche sérieuse sur ses propres expériences.

¹⁰ Alzahrani, Y., Artoglou, M., & al. (2024). Practical Guide to Qualitative Methods for Media and Communication. In Shaw, A. (ed) MMC 9102: Research Communication II, Spring 2024.

¹¹ Op. cit.

4. Compatibilité multiplateforme

La possibilité d'utiliser le logiciel sur différents systèmes d'exploitation est cruciale pour faciliter la collaboration entre chercheurs.

5. Interopérabilité

Saldaña (2015, p. 89) insiste sur "l'importance de pouvoir exporter et importer des données entre différents outils d'analyse".

Conclusion : choix de QualCoder

En raison des éléments cités précédemment, nous avons choisi QualCoder comme outil principal pour l'analyse des phénodescriptions car il offre un équilibre optimal entre accessibilité, fonctionnalités et facilité d'utilisation et notamment ces avantages spécifiques :

1. Architecture Open Source

Brailas et al. (2023, p. 22) soulignent que "QualCoder offre une transparence totale sur son fonctionnement, permettant une validation méthodologique complète".

2. Interface Intuitive

"L'interface de QualCoder privilégie la simplicité sans sacrifier les fonctionnalités essentielles" (Alzahrani et al., 2024, p. 129).

3. Capacités d'Import/Export

Le logiciel permet l'exportation des données dans des formats standards, facilitant l'interopérabilité avec d'autres outils d'analyse.

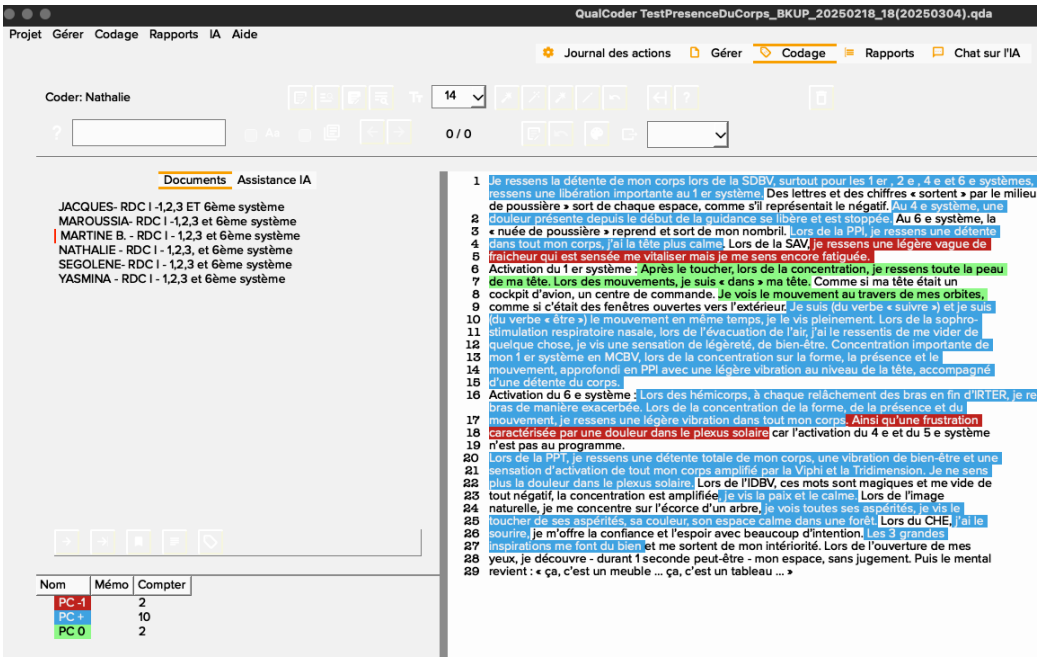


Figure 1 Un écran de travail de Qualcoder

2.3 État d'avancement de nos recherches actuelles

Préambule

Notre ambition scientifique s'articule autour de la démonstration rigoureuse de la validité de la Méthode Caycedo à travers une approche de **recherche vivantielle et existentielle** (portant sur l'expérience vécue). Centrée sur l'analyse méthodique des phénodescriptions¹² rédigées par les participants après chaque pratique sophrologique, cette approche phénoménologique permet de capturer l'expérience subjective dans sa richesse qualitative et d'identifier les transformations existentielles vécues à travers la pratique.

L'étude suivante s'inscrit dans le premier axe de recherche, alors que celle qui suit relève du deuxième.

Analyse de la concordance inter-analystes (sophrologues) dans l'étude des phénodescriptions en Sophrologie Caycédienne

Introduction et contexte

Cette recherche s'inscrit dans une démarche de validation scientifique de l'analyse qualitative en Sophrologie Caycédienne. La méthodologie phénoménologique employée vise à évaluer la fiabilité des analyses de phénodescriptions (Sophro analyse vivantielle caycédienne - SAVC) à travers l'étude de la concordance entre différents analystes codeurs. L'approche initiale s'est fondée sur l'utilisation d'une grille de codage basée sur des dimensions existentielles prédéfinies, appliquée par quarante Masters Spécialistes en Sophrologie Caycédienne à un corpus standardisé¹³.

La pratique de la Sophrologie Caycédienne, en tant qu'approche existentielle et intégrative de la santé, génère des données expérientielles subjectives (phénodescriptions) dont l'analyse systématique représente un défi méthodologique considérable. Cette étude répond au besoin croissant de rigueur scientifique dans l'évaluation des pratiques phénoménologiques.

Méthodologie initiale et limitations identifiées

L'étude a utilisé initialement le coefficient kappa de Cohen¹⁴, puis celui de Fleiss¹⁵ pour évaluer la concordance entre de multiples analystes ou codeurs. Les résultats préliminaires ont révélé des niveaux de concordance variables selon les dimensions

¹² Après chaque pratique de la Méthode Caycedo le participant écrit un compte rendu de son expérience vécue, nous l'appelons « phénodescription ».

¹³ Une phénodescription figurant sur un document présentant les dix dimensions à coder, les existentiels, ainsi que les instructions. Ce document a depuis grandement évolué.

¹⁴ Bergeri, I., Michel, R., & Boutin, J. P. (2002). Pour tout savoir ou presque sur le coefficient Kappa... [Everything (or almost everything) about the Kappa coefficient]. *Medecine tropicale : revue du Corps de sante colonial*, 62(6), 634–636.

¹⁵ McHugh M. L. (2012). Interrater reliability: the kappa statistic. *Biochemia medica*, 22(3), 276–282.

analysées, globalement en deçà des attentes. Cela semble montrer que cette première version est pénalisée par trois types de limitations que nous identifions comme suit :

Limitations méthodologiques

La recherche présente des insuffisances sur le plan statistique, comme le soulignent Hallgren et Moss (2020)¹⁶ dans leurs travaux sur la validation des analyses qualitatives. Par ailleurs, nous constatons que le choix du kappa de Cohen s'avère inapproprié pour des données de nature ordinale, comme l'a démontré Warrens (2012)¹⁷ dans ses analyses critiques des méthodes de concordance inter-juges pour ce type de données spécifiques.

Limitations conceptuelles

Plusieurs facteurs conceptuels ont affecté la qualité des analyses. D'abord, les codes préétablis se sont révélés inadéquats face à la complexité des phénomènes étudiés, une problématique largement documentée par Miles et ses collaborateurs (2014)¹⁸ dans leurs études sur la méthodologie qualitative. Ensuite, la formation des codeurs s'est avérée insuffisante pour garantir une application homogène des critères d'analyse, comme l'ont souligné MacPhail et ses collègues (2016)¹⁹ dans leurs recherches sur la fiabilité des codages qualitatifs. Enfin, les définitions des catégories manquaient de précision, un écueil méthodologique que Saldaña (2015)²⁰ identifie comme l'une des principales sources de divergence dans l'analyse qualitative.

Limitations contextuelles

Le contexte d'application a également influencé les résultats. Le matériau d'analyse présentait une pertinence variable selon les cas étudiés, un paramètre dont Bernard (2018)²¹ a démontré l'impact significatif sur la validité des études qualitatives. De plus, la variabilité interprétative inhérente à l'étude des expériences subjectives constitue un défi majeur, comme l'ont récemment souligné Thompson et Watson (2022)²² dans leurs travaux sur l'analyse phénoménologique des vécus expérientiels.

¹⁶ Hallgren, K. A., & Moss, J. (2020). Calculating and reporting estimates of interrater reliability and agreement: Best practices and recommendations. *Psychological Methods*, 25(3), 375-391.

¹⁷ Warrens, M. J. (2010). Inequalities between Multi-Rater Kappas. *Advances in Data Analysis and Classification*, 4(4), 271-286.

¹⁸ Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis*. SAGE.

¹⁹ MacPhail, C., Khoza, N., Abler, L., & Ranganathan, M. (2016). Process guidelines for establishing intercoder reliability in qualitative studies. *Qualitative Research*, 16(2), 198-212.

²⁰ Op. cit.

²¹ Bernard, H. R. (2018). *Research methods in anthropology: Qualitative and quantitative approaches* (7th ed.). Rowman & Littlefield.

²² Thompson, M. A., & Watson, R. B. (2022). Qualitative research design and methodological choices: A systematic review. *Qualitative Research Journal*, 22(1), 88-102.

Cadre conceptuel : les existentiels en Sophrologie Caycédiennne

Le cadre d'analyse initial se basait sur dix existentiels²³ identifiés à partir de travaux menés par Peter Ashworth²⁴. Nous distinguons sept Existentiels identifiables au sein de la phénodescription (identifiés par des portions de texte) :

- **Identité personnelle** : Exister en tant qu'individu dans le monde, « ça me ressemble d'avoir réagi ainsi »
- **Socialité** : Manifestation de l'être social dans sa présence, « Je me sentais complètement intégrée à ce groupe »
- **Corporalité** : Expressions des manifestations du corps comme objet et sujet, « Je me sens lourd et pesant aujourd'hui »
- **Temporalité** : Façons d'exprimer notre rapport au temps, « Je sens que le temps s'accélère à l'approche de cet examen »
- **Spatialité** : Phénomènes d'orientation dans l'espace et posture, « Je me sens alignée entre la terre et le ciel »
- **Projet** : Mobilisation des capacités vers une réalisation, « Je suis portée par cette mission qui donne sens à mes efforts »
- **Affectivité** : Disposition à être touché par un phénomène, « Après la séance je me sens être aimée de la vie en moi »

Et trois existentiels portant sur la phénodescription entière :

- **Atmosphère** : Sentiment émanant d'une situation, « Le climat dominant de ce récit révèle une attitude contemplative, d'accueil de ce qui peut arriver ».
- **Discours** : Quels types de termes sont employés pour décrire l'expérience, « Le langage utilisé dans cette phénodescription est très formel ».
- **Sens des valeurs** : Capacité d'orienter et arbitrer les choix, « Cette phénodescription montre combien la dignité structure l'existence de ce sophronisant ».

Réorientation méthodologique

Face aux limitations identifiées, nous avons décidé de remanier notre stratégie scientifique. L'étude a été stratégiquement réorientée sur ces deux dimensions :

²³ Les existentiels ce sont les contenus de notre existence, la façon dont les existentiels, les essences, se montrent. Quand je décris la présence de mon corps par son poids, et les diverses sensations dont je suis conscient, il s'agit d'existentiels qui révèlent la présence d'un "mode" d'exister qui est la corporalité, un existentiel.

²⁴ Ashworth, P. D. (2003). An approach to phenomenological psychology: The contingencies of the lifeworld. *Journal of Phenomenological Psychology*, 34(2), 145-156.

Ashworth, P. D. (2003). The phenomenology of the lifeworld and social psychology. *Social Psychology Review*, 5(1), 18-34.

Ashworth, P. D. (2016). The lifeworld – enriching qualitative evidence. *Qualitative Research in Psychology*, 13(1), 20-32.

1. **Focalisation sur la Relaxation Dynamique de Caycedo du premier degré (RDC1)** : L'analyse s'est concentrée spécifiquement sur les manifestations du premier degré de la Méthode Caycedo, offrant un cadre plus circonscrit.
2. **Analyse ciblée de la présence corporelle** : l'étude s'est recentrée sur l'identification spécifique de la présence du corps dans l'expérience vécue durant la RDC 1, selon des critères précis et opérationnels :
 - Présence d'une sensation spécifique
 - Localisation précise dans le corps
 - Polarité positive ou négative de l'expérience

Résultats et implications pratiques

Cette réorientation a considérablement amélioré la concordance inter-analystes.

En effet, les résultats de cette approche révisée ont non seulement amélioré considérablement la fiabilité méthodologique mais ont également mis en lumière quelques éléments importants pour la pédagogie de la Méthode Caycedo :

1. **L'importance de la localisation corporelle** : demander explicitement aux pratiquants de nommer et localiser les parties du corps où les sensations sont perçues améliore significativement la qualité des phénodescriptions qui deviennent plus précises dans la description de la façon dont le corps apparaît à la conscience ce qui renforce la sensation de présence à soi-même²⁵.
2. **Validation empirique de l'approche par systèmes** : une différence qualitative a été observée dans les phénodescriptions selon que la RDC 1 est pratiquée sur des systèmes spécifiques ou sur le corps dans son entièreté (6^e système). Dans le cas d'une pratique complète ou ciblée, les sensations rapportées sont plus précises et localisées, contrairement aux descriptions plus diffuses des pratiques abrégées.

Ces observations empiriques valident significativement le modèle épistémologique et méthodologique de la sophrologie Caycédienne, particulièrement concernant l'introduction des "systèmes"²⁶ comme cadre structurel.

Conclusion et perspectives

Cette recherche démontre qu'une approche plus ciblée et opérationnelle de l'analyse des phénodescriptions peut produire des résultats plus cohérents et scientifiquement

²⁵ Et sans doute aussi la somatisation positive, ce qui devra encore être démontré dans de prochaines études.

²⁶ La Sophrologie Caycédienne considère l'être humain comme une unité indivisible corps-esprit-conscience-âme. Pour des raisons pédagogiques nous découvrons progressivement cette unité à travers cinq systèmes anatomiques (tête, cou, torse, abdomen, bas-ventre et jambes) l'ensemble formant lui-même le sixième système.

robustes. Plutôt que d'analyser tous les existentiels simultanément, une approche séquentielle, prenant les existentiels un à un, s'avère plus efficace.

Les résultats actuels soutiennent la poursuite de l'étude des existentiels comme cadre prometteur pour l'analyse du vécu en Sophrologie Caycédienne, ouvrant des perspectives pour le développement d'une "Sophro analyse vivantielle caycédienne" plus rigoureuse et systématique.

Prochaine étape

L'étape suivante de la recherche ajoutera à l'analyse de la présence du corps positive ou négative celle de l'affectivité positive ou négative, ce qui devrait permettre de montrer un lien significatif entre une présence du corps positive et un ressenti positif, permettant ainsi une mesure intersubjective de la somatisation positive²⁷.

À terme, cette recherche contribue au renforcement de la base scientifique de la Sophrologie Caycédienne, favorisant sa reconnaissance dans le champ des approches de la santé mentale et du bien-être basée sur l'évidence et offrant des outils méthodologiques validés pour l'analyse des expériences subjectives.

²⁷ La Sophrologie Caycédienne repose fondamentalement sur la pratique systématique de la somatisation positive, qui consiste à prendre conscience des expériences positives vécues, à en amplifier délibérément la présence et à les répéter régulièrement afin de les intégrer durablement dans notre corps et notre esprit.

3 Recherche quantitative

Nous présentons ci-après les résultats de la recherche psychométrique — une thèse doctorale consacrée au développement d'un questionnaire permettant de mesurer les changements physiques, mentaux et émotionnels liés à la pratique de la sophrologie — ainsi que les avancées de la recherche clinique, à travers un protocole visant à évaluer les effets de la sophrologie chez des patients souffrant de douleur chronique.

3.1 Recherche psychométrique

Développement et validation d'un questionnaire pour mesurer les changements corporels, cognitifs et émotionnels dans la pratique de la sophrologie

Le Dr M^a José Fernandez a réalisé entre 2019 et 2024 un très important travail sur le développement d'un test psychométrique spécifique à la sophrologie. Voici un résumé de sa thèse de doctorat, présentée en 2024 pour obtenir le titre de docteur en psychiatrie de la Faculté de psychiatrie et de médecine légale de l'Université autonome de Barcelone.

La sophrologie est une discipline psychocorporelle qui combine des techniques de relaxation, de respiration, de méditation et de visualisation dans le but d'améliorer le bien-être physique et mental. Bien que son efficacité ait été étudiée dans divers contextes, le manque d'outils spécifiques pour évaluer ses effets de manière standardisée rend difficile la validation scientifique de ses bienfaits. Cet article décrit le processus d'élaboration et de validation d'un questionnaire destiné à mesurer les changements physiques, cognitifs et émotionnels vécus par les praticiens de la sophrologie.

Élaboration du questionnaire

Le processus de préparation du questionnaire s'est déroulé en plusieurs phases. Dans un premier temps, une revue de la littérature scientifique sur les effets de la sophrologie a été menée afin d'identifier les principaux domaines de changement rapportés dans les études précédentes. Par la suite, des entretiens ont été menés avec des experts en sophrologie et avec des personnes qui pratiquent régulièrement cette discipline afin d'obtenir des informations qualitatives sur les transformations qu'elles vivent au niveau corporel, cognitif et émotionnel.

Sur la base de ces informations, une première version du questionnaire a été élaborée qui comprenait des éléments liés à la perception corporelle, à la régulation émotionnelle et aux changements d'attitude et de clarté mentale. Une échelle de Likert à cinq points a été adoptée pour évaluer l'intensité ou la fréquence de chacune de ces expériences.

Validation du questionnaire

Pour valider l'instrument, plusieurs études ont été menées avec des praticiens de la sophrologie et d'autres techniques connexes de différents niveaux d'expérience. La validité du contenu a été évaluée par le jugement d'experts en sophrologie, en psychologie et en méthodologie de recherche. Des ajustements ont été apportés à la formulation de certains items afin d'en améliorer la compréhension et l'adaptation au contexte de la sophrologie.

L'analyse factorielle exploratoire (AGE) a permis d'identifier quatre dimensions principales du questionnaire, deux positives et deux négatives :

- changements corporels positifs (conscience corporelle, relaxation physique, diminution de la tension).
- changements corporels négatifs (manque de conscience corporelle, tension physique).
- changements cognitifs/émotionnels positifs (clarté mentale, attention, réduction du discours intérieur négatif, plus grande stabilité émotionnelle, réduction du stress, augmentation du bien-être subjectif).
- changements cognitifs/émotionnels négatifs (ruminantion, sautes d'humeur, négativité, inquiétude temporaire, anticipation).

Ces quatre dimensions ont montré une bonne fiabilité de cohérence interne (les valeurs alpha de Cronbach étaient supérieures à 0,80), une bonne fiabilité test-retest à cinq et huit semaines, il y avait une bonne corrélation entre les échelles et une bonne validité convergente corrélant les résultats du questionnaire avec des mesures standardisées de bien-être psychologique et de réduction du stress, obtenant des corrélations significatives dans la direction attendue.

Conclusions

Le questionnaire développé représente un outil valable et fiable pour évaluer les effets de la sophrologie sur l'expérience corporelle, cognitive et émotionnelle des praticiens. Son application dans de futures recherches pourrait contribuer à la validation scientifique de la sophrologie et à son intégration dans les interventions de santé et de bien-être. De plus, il pourrait être utile pour les sophrologues de suivre l'évolution de leurs patients et d'adapter leurs techniques aux besoins de chacun.

3.2 Recherche clinique

Études : douleur chronique

Une étude a été réalisée en Espagne par le Dr Koen van Rangelrooij et une équipe de chercheurs et de scientifiques de l'Université autonome de Barcelone. L'article est en cours de révision avant publication.

« Efficacité du programme structuré "Gestion de la douleur avec la sophrologie" chez les patients souffrant de douleur chronique : une étude prospective contrôlée. »²⁸

Résumé

²⁸ Koen van Rangelrooij MD, PhD₂, María-José Fernández-García MSc, PhD₂, Josefina Fernández Rovira₃, María Jesús Molina Ayala MD₃, Rafael Solans Buxeda MD, PhD₂, Natalia Caycedo Desprez MD, PhD₂, Antoni Bulbena Vilarrasa MD, MSc (Cantab), PhD_{1,4}.

1. Département de Psychiatrie et Médecine légale. Université Autonome de Barcelone (ES)

2. Institut International de Sophrologie Caycedienne, Bellaterra, Barcelone (ES).

3. Centre de soins primaires de Serrapera. Cerdanyola del Vallès, Barcelone (ES).

4. Hôpital del Mar. Institut de neuropsychiatrie et d'addictologie (INAD), Barcelone (ES).

Objectifs. Évaluer l'efficacité du programme psychocorporel « Gestion de la douleur avec la sophrologie » de 12 séances sur 6 semaines, destiné aux patients souffrant de douleur chronique.

Méthodologie. Étude prospective contrôlée de type pré-post-test. 91 patients ont commencé l'étude ; groupe sophrologie (N=44), groupe contrôle (N=47). Questionnaires utilisés : HAD, VAS et GHQ28.

Résultats. 88 patients l'ont terminée ; le taux d'abandon est de 7 % (N=3) dans le groupe sophrologie. *Analyse intergroupe.* Les résultats sont statistiquement significatifs dans toutes les sous-échelles HAD, VAS et GHQ28 ($p < 0,001$) en faveur du groupe sophrologie. *Analyse intragroupe.* Groupe sophrologie : les différences sont statistiquement significatives dans toutes les sous-échelles ($p < 0,001$), indépendamment du sexe et de l'âge. Les tailles d'effet (TE), d-Cohen, sont importantes et très importantes ; HAD (1,10 et 1,15), VAS (0,99) et GHQ28 (0,95 à 2,16). Dans le groupe contrôle, les TE sont faibles ou absents.

Conclusion. Dans une étude prospective contrôlée, le programme « Gestion de la douleur avec la sophrologie » de 12 séances sur 6 semaines a été efficace pour améliorer les symptômes de la douleur, l'anxiété, la dépression, l'estime de soi, la somatisation, le dysfonctionnement social et les activités quotidiennes chez les patients d'un centre de soins primaires diagnostiqués de douleur chronique selon les questionnaires appliqués.

Mots-clés. Sophrologie, douleur chronique, anxiété, insomnie, dépression.

4 Conclusion et perspectives

L'ensemble des travaux présentés dans ce bulletin témoigne d'un engagement scientifique croissant et structuré au sein du Conseil Scientifique de la Sophrologie Caycédienne. La richesse des recherches entreprises, tant qualitatives que quantitatives, confirme la volonté de renforcer les bases scientifiques de la Méthode Caycedo.

D'un côté, les avancées dans l'analyse des phénodescriptions, notamment grâce à l'approche IPSE et à l'adaptation du modèle CARE, ouvrent la voie à une meilleure compréhension des expériences vécues en sophrologie et à une analyse plus rigoureuse de ses effets existentiels. De l'autre, les recherches psychométriques et cliniques apportent des outils de mesure fiables et valident l'efficacité des programmes spécifiques de la Sophrologie Caycédienne dans des contextes concrets, comme la gestion de la douleur chronique.

Ces résultats constituent un socle essentiel pour poursuivre le développement d'une recherche scientifique spécifique à la Sophrologie Caycédienne, à la fois fidèle à son identité et ouverte aux standards méthodologiques actuels.

Les lignes de recherche amorcées trouveront des prolongements concrets dans les mois à venir. Sur le plan qualitatif, nos travaux continueront de se centrer sur une définition plus fine et une caractérisation approfondie des existentiels, avec une attention particulière portée à la somatisation positive.

En nous appuyant sur les apports de la micro-phénoménologie²⁹, nous comptons aussi étudier la possibilité de proposer un modèle de questionnaire structuré à des fins d'élucidation des existentiels.

Dans le domaine psychométrique, le questionnaire développé sera soumis à une validation linguistique et culturelle dans d'autres langues, dont le français, afin d'en assurer la robustesse et la portée internationale.

Enfin, prochainement le champ clinique sera enrichi de plusieurs articles visant à évaluer l'impact du programme « Mieux-être & sophrologie » sur des enseignants scolaires, ainsi que sur les patients présentant des symptômes d'anxiété. Ces travaux viendront compléter les recherches actuelles et renforceront la reconnaissance clinique et scientifique de la Méthode Caycedo.

²⁹ La microphénoménologie est une méthode d'entretien qui permet d'explorer finement l'expérience subjective vécue en première personne, développée notamment par Natalie Depraz et Claire Petitmengin, qui vise à mettre en lumière les dimensions pré-réfléchies de notre conscience ordinaire.

5 Planning des réunions

Notre comité tiendra sa première réunion plénière lors du 7^e congrès mondial de sophrologie, qui aura lieu à Altafulla, en Espagne, du 16 au 19 octobre.