

**Professeur Alfonso CAYCEDO**

*Docteur en Médecine et Chirurgie. Spécialiste en Neurologie et en Psychiatrie.*

*Fondateur de la Sophrologie*

# Ce qu'est la sophrologie et ce qu'elle n'est pas

Le Dr Alfonso Caycedo a fait cette conférence lors du premier congrès Mondial de Sophrologie tenu à Barcelone du 1er au 5 octobre 1970. Le Professeur Caycedo expose très clairement les bases de la Sophrologie en tant qu'école scientifique qui étudie la conscience humaine et qui comprend également la pratique d'une philosophie ainsi que d'une discipline existentielle.

*La Sophrologie, qui n'admet aucune séparation entre le corps et l'esprit, s'appuie sur trois principes fondamentaux:*

*a) Principe du schéma corporel comme réalité vécue.*

*b) Principe d'action positive.*

*c) Principe de la réalité objective.*

Nombreux sont encore les médecins et les profanes qui se demandent ce que la Sophrologie est exactement. Certains affirment qu'il s'agit simplement d'hypnose sous un autre nom; dans un livre publié récemment, on la définit comme une espèce de yoga adapté à la médecine occidentale. Certains commentaires de presse la décrivent comme un phénomène parapsychologique; on affirme aussi qu'il s'agit d'une branche de la Psychiatrie mineure, telle que la relaxation, ou la suggestion; enfin, d'autres croient que la Sophrologie serait un nouveau chapitre à ajouter à la dénommée Médecine Psychosomatique.

Nous allons voir qu'aucune de ces affirmations n'est correcte. La Sophrologie n'est pas l'hypnose sous un autre nom, ni une forme de "libération orientale", de même qu'elle n'a rien à voir avec la Parapsychologie; ce n'est pas non plus une branche de la Psychiatrie, ni un chapitre de la Médecine Psychosomatique.

Mais alors, qu'est-ce exactement que la Sophrologie? Et qu'est-ce que la Sophrologie n'est pas?

## **CE QU'EST LA SOPHROLOGIE**

Je vais essayer de répondre aux deux questions consécutivement en m'expliquant avec la plus grande clarté et précision possibles.

La Sophrologie:

- 1°) Elle propose l'étude scientifique de la conscience humaine.
- 2°) Elle consiste à la fois en la pratique d'une philosophie et d'une discipline existentielle.
- 3°) Elle applique une thérapeutique et une méthode d'entraînement de la personnalité.

Je vais analyser point par point les concepts mentionnés. J'ai dit que l'École Sophrologique est avant tout une collectivité qui comprend des médecins et des professionnels qualifiés et des

auxiliaires de la Médecine, qui acceptent une théorie de base, maintiennent des objectifs de recherche communs, utilisent une terminologie propre et développent leur propres méthodes et leurs techniques.

Dans le but de favoriser le progrès de la recherche, la Sophrologie a constitué une véritable équipe de travail au niveau international, établissant un accord préalable sur ses principes scientifiques, signes, schémas, sémantique et objectifs, sans lesquels la communication ne serait pas possible, et sans lesquels la formation d'une véritable École Scientifique ne serait pas possible non plus.

Comme principes de base pour son étude, la Sophrologie accepte:

- a) La différenciation qualitative et quantitative des états et niveaux de la conscience humaine, qui est l'objectif fondamental de son étude.
- b) Elle admet trois possibilités existentielles de la conscience humaine: la possibilité existentielle dramatique de la **Conscience Pathologique**; la possibilité existentielle de la **Conscience Ordinaire** ou normale et la possibilité existentielle de l'entraînement progressif de potentiels énergétiques sous-jacents dans la personnalité, dans le but de développer une nouvelle dimension que j'appelle **Conscience Sophronique**.
- c) la Sophrologie admet aussi, pour l'étude de la conscience humaine, l'existence de structures universelles et de contenus individuels.

En ce qui concerne ses procédés thérapeutiques et ses méthodes d'entraînement, la Sophrologie, qui n'admet aucune séparation entre le corps et l'esprit, s'appuie sur trois principes fondamentaux:

- a) Principe du schéma corporel comme réalité vécue.
- b) Principe d'action positive.
- c) Principe de la réalité objective.

Comme toute École Médicale, la Sophrologie a expérimenté une évolution logique dans ses concepts, et ceci à partir de l'année 1960 lorsqu'elle a été fondée, alors que je travaillais dans le Service de Neuropsychiatrie que dirigeait le Pr. J.J. Lopez Ibor à Madrid.

Ce n'est pas le moment d'aborder in extenso l'origine de la terminologie sophrologique que j'ai proposée dès 1960, à partir du mot **SOPHROSYNÉ**, avec les



*Le professeur Caycedo en 1970, pendant son allocution de bienvenue au 1er Congrès Mondial de Sophrologie, alors qu'il expliquait que la Sophrologie souhaitait servir de trait d'union entre les sciences médicales orientales et les systèmes thérapeutiques d'Occident.*

racines grecques suivantes: sos harmonie, phren esprit, logos, dans le sens de traité, et qui, au long des années s'est structurée, précisant ses objectifs, aboutissant à la publication d'un premier Dictionnaire Abrégé de Sophrologie et Relaxation Dynamique.

Je vais analyser maintenant les trois objectifs fondamentaux de la Sophrologie comme École Scientifique, telle que je l'ai mentionnée au début.

#### **1º) Elle propose l'étude scientifique de la conscience humaine.**

On entend par science, la connaissance et la recherche systématique d'un groupe de phénomènes, dans un cadre spécial et concret. Le processus se réalise de la façon suivante: la recherche constante et permanente dans une même direction, enrichit progressivement le champ de la connaissance jusqu'à acquérir la catégorie

de « scientifique ». La Sophrologie, au fil des ans, a construit les bases et réuni les conditions pour l'élaboration d'une science dont l'objectif fondamental est l'étude de la conscience humaine dans le domaine concret de la Médecine.

Lorsque j'ai fondé la Sophrologie, je la définissais comme une École Scientifique pour laquelle j'ai proposé la devise: "Ut Conscientia Noscatur" (pour que la conscience soit connue).

Les concepts de base d'une science ne s'improvisent pas; ils se structurent au cours des années à l'aide de la vérification; ils doivent être ouverts à une révision constante et permanente sans laquelle son évolution serait impossible.

Pour arriver au savoir proprement dit, pour engendrer les éléments constitutifs de la

science, selon l'affirmation d'Hegel dans son oeuvre capitale sur la Phénoménologie de l'Esprit, il est nécessaire de parcourir un chemin long et laborieux.

La conscience humaine étant l'objectif fondamental de la Sophrologie, il est nécessaire, au risque de me répéter, de décrire ce que j'entends par conscience. Sans vouloir prétendre donner une définition de "l'indéfinissable", comme diraient certains philosophes, dans le but exclusif de fixer les concepts et éclaircir ma position, je dirais que la Sophrologie considère l'homme comme un être indivisible, original et transcendant, doté dans les bases essentielles de son existence, d'un potentiel intégrateur de tous les éléments et structures psychophysiques que j'appelle "conscience", qui l'informe de la réalité externe et interne et, avec un caractère dynamique, modifie ses niveaux grâce au cycle veille-sommeil.

La Sophrologie s'éloigne des concepts qui assimilent la conscience à sa seule fonction vigile et rationnelle. Pour de nombreux auteurs, la conscience serait la vigilance qui s'arrêterait avec le sommeil, pendant lequel on vivrait "l'inconscience", dont les rêves constitueraient une exception. Pour la Sophrologie, le sommeil correspond aux niveaux profonds de la conscience.

La Sophrologie limite son étude scientifique exclusivement à la conscience humaine ; elle ne s'occupe pas des phénomènes de la conscience animale ou zoo-conscience; ceci est l'une de ses nombreuses différences avec l'hypnose. Ceux qui ont suivi de près l'évolution de ma pensée, auront pu constater que, malgré la courte histoire de la Sophrologie, celle-ci s'est enrichie de façon progressive jusqu'à l'atteinte d'une maturité conceptuelle, née de la pratique médicale et de la recherche clinique.

Lors des différentes étapes pendant lesquelles ses présupposés scientifiques ont mûri, la Sophrologie a tenu compte de la pensée d'Hegel, qui, dans l'oeuvre que j'ai citée ci-dessus, écrit: " .... celui qui atteint un échelon plus élevé en science, grâce aux connaissances préalables qu'il possède depuis longtemps, se rendra nécessairement aux nouveaux concepts".

L'un des problèmes les plus complexes en ce qui concerne la formation des sciences,

a été celui de fixer ses limites et d'établir les relations réciproques. Dans ce sens, la classification des sciences se fait en fonction de diverses idées et opinions.

D'une manière générale, les sciences sont classées selon leur qualité de « rationnelles » ou « empiriques », et en fonction de leur qualification de sciences spécifiques à l'homme ou sciences naturelles. Dans les premières, sont comprises les sciences que l'on nomme « de l'esprit » (Dilthey), les sciences normatives, telles que l'éthique, l'esthétique et les sciences sociales telles que l'économie et la sociologie.

Lorsque le Pr. Sarró a préfacé l'édition occidentale de mon livre "L'Inde des Yogis", en se rapportant au moment par lequel passait la structuration historique de la Sophrologie, après avoir commenté ma formation phénoménologique avec Binswanger, il affirma: "Mais sa vocation décisive était toute autre ; celle de créer avec les matériaux les plus aptes, un mouvement qui puisse déboucher à la fondation d'une nouvelle science destinée à être intégrée dans les sciences humaines; cette nouvelle science, en partie aspiration, en partie réalisation, c'est la Sophrologie".

L'intégration de la Sophrologie au sein des sciences de l'homme, comme l'aurait Sarró, devait se produire nécessairement au moyen d'une philosophie et d'une discipline existentielle.

## **2º) Elle contient à la fois la pratique d'une philosophie et une discipline existentielle.**

La Sophrologie se meut fondamentalement dans une ligne d'humanisme universaliste et d'une discipline existentielle. Afin d'éclaircir ces postulats, je vais aborder tout d'abord le concept général d'humanisme, qui représente avant tout une évaluation spécifique de la vie humaine. L'homme, quant à sa vie et son existence, constitue l'objectif et la justification de la Sophrologie Médicale, car comme je l'ai déjà dit, l'École Sophrologique considère la conscience comme une qualité de l'être humain en sa totalité. En utilisant le terme d'humanisme, la Sophrologie ne se compromet pas nécessairement avec les conceptions classiques de ce que nous pourrions appeler l'"humanisme traditionnel", ni avec l'"humanisme épistémologique" de Mac

Millan et de Schiller, et non plus exactement avec l'humanisme philosophique"; tout en respectant la dignité de la personne, celui-ci favorise le développement de tous les potentiels de l'homme et nie tout compromis avec la transcendance.

La Sophrologie a commencé par étudier les modifications spéciales de la conscience produites par l'intermédiaire de différents procédés. Ces "modifications" devaient conduire inévitablement à la rencontre, de par ce qui se modifiait, avec la conscience transcendante de l'homme ; ceci devait nécessairement transformer ses postulats initiaux. Dit d'une autre manière, la rencontre de la Sophrologie avec l'existence humaine dans toute sa dimension, devait produire une révision profonde de ses premiers présupposés ainsi que la naissance d'une philosophie humaniste, qui possède certaines qualités et caractéristiques propres à notre Ecole.

J'établis la différence avec l'humanisme, en trois catégories:

- a) Selon qu'elle centre son attention sur l'homme en tant qu'animal ; dans ce cas, elle reçoit le nom d'humanisme naturaliste.
- b) Selon qu'elle centre son attention sur l'homme en tant qu'individu ; c'est alors l'humanisme individualiste.
- c) Selon qu'elle centre son attention sur l'homme en tant qu'humanité ; dans ce cas, il s'agit d'humanisme universaliste.

En Sophrologie, l'humanisme universaliste et transcendant nous apparaît comme un besoin historique caractéristique de notre temps. L'individualisme du siècle dernier a été amplement dépassé au cours de ce siècle.

La Sophrologie considère que l'homme, tout en maintenant son individualité et sa liberté, appartient à une société et forme partie intégrante de l'humanisme transcendant.

Sans nier l'importance de l'humanisme naturaliste qui considère l'homme comme un être naturel, ni l'humanisme individualiste qui le considère comme une personne, dans la ligne de Rousseau du retour à la nature, la Sophrologie admet un humanisme universaliste et transcendant comme dépassement des deux premiers. C'est pourquoi ses techniques et ses méthodes d'entraînement de la personnalité



*Le Professeur Caycedo explique aux 1.400 assistants au 1er Congrès Mondial de Sophrologie, le projet d'union qu'il a pour cette science et il explique le plan de travail qui va être réalisé pendant cette réunion scientifique qui est la première d'une telle importance.*

s'orientent vers une pratique de groupe, dans le but de fortifier l'homme pour qu'il puisse traverser son existence, en harmonie avec lui-même et avec l'univers. Les méthodes sophrologiques se situent dans la ligne de l'entraînement de la personnalité dans sa totalité et tendent à offrir à l'homme une véritable discipline existentielle.

Les considérations antérieures nous mènent d'une certaine façon aux thèses d'Heidegger sur l'existence de l'homme à laquelle il accorde une priorité dans le réel et le concret. Pour les philosophes existentialistes, l'homme est un être pleinement responsable face à lui-même et face à toute l'humanité.

Si nous étudions la pensée des philosophes existentialistes, nous constatons qu'ils se scindent en deux groupes. D'une part, les athées tels que Sartre, qui considèrent que l'existence humaine est une absurdité et nient l'existence de Dieu; d'autre part, les philosophes chrétiens, tels que Jaspers et Kierkegaard, qui ne partagent pas ces affirmations.

La Sophrologie souligne l'importance du sentiment, progressivement accentué, de

la propre existence. Dans ses techniques, elle active même les mécanismes perceptifs du schéma corporel, afin de renforcer son intégration, de favoriser et d'activer potentiellement sa réalisation existentielle. L'École Sophrologique ne pense pas que l'existence humaine est un drame. Le chemin de la réalisation de l'existence, au sein d'un programme ou schéma existentiel, pour lequel la Sophrologie essaie d'offrir une discipline de base, doit mener l'homme à une intégration dans la société tout en conservant son indépendance et son individualité. C'est précisément dans le programme social qu'elle peut trouver sa pleine individualité.

L'étude de l'angoisse existentielle, de ses sentiments et de sa manière de s'exprimer, a été l'objet fondamental de nombreuses recherches. L'histoire des événements négatifs du patient depuis sa naissance, le manque d'harmonie avec son milieu, ont constitué jusqu'à maintenant les prémisses de beaucoup de recherches de la phénoménologie de la conscience.

Binswanger par exemple, au moyen de l'analyse existentielle, apporte à la

Psychiatrie une étude profonde du malade mental.

L'évolution de la personnalité de l'être-conscient-dans-le-monde a été largement étudiée d'un angle psychopathologique et l'on constate une négligence dans la recherche existentielle en ce qui concerne l'aspect organique de l'être. Le schéma corporel est généralement décrit en des termes d'une froideur neurophysiologique surprenante. La recherche existentielle de ce que nous pourrions appeler les forces positives de l'être qui sont responsables de son intégrité ont également été négligées. Il en est de même pour la recherche des potentiels énergétiques sous-jacents, pas encore développés chez l'être humain, comme si la recherche phénoménologique devait aller, paradoxalement, à la remorque des résultats obtenus par la recherche biologique.

Selon toute logique, nous pourrions nous demander si souffrir d'angoisse ne présuppose pas, nécessairement, l'existence de la non-angoisse. La menace de désagrégation, ou la désagrégation-même, ne présupposent-elles pas



*Un aspect de la table présidentielle, lors de l'inauguration du 1er Congrès Mondial de Sophrologie. Le Professeur Caycedo est entouré de hautes personnalités du monde médical et de sophrologues ayant collaboré à l'organisation du Congrès.*

l'existence de forces positives contraires responsables de l'intégration ? Le monde du positif ne mérite-t-il pas la profondeur d'une étude existentielle ?

Pour sa thérapeutique, la Sophrologie a renoncé en grande partie à la rationalisation du négatif et à la rationalisation des forces en conflit. Par contre elle a souligné la nécessité de l'activation progressive et dynamique des forces positives "intactes", comme thérapeutique et comme soutien de la personnalité, aussi bien dans son aspect psychologique qu'organique. Ces techniques et ces procédés qui favorisent "l'harmonie existentielle", sont ceux qui ont constitué ce que nous désignons en Sophrologie sous le nom de discipline existentielle.

Les méthodes sophrologiques constituent fondamentalement un entraînement de la personnalité, non seulement dans le but d'éliminer certains symptômes, mais aussi pour favoriser la réalisation du projet ou schéma existentiel de l'homme. Si nous postulons que l'être humain est pleinement responsable et nous l'abandonnons ensuite à la seule vivance de sa responsabilité, il est logique et possible que cette vivance soit vécue de façon angoissante. Si, au contraire, nous lui offrons des méthodes d'entraînement qui activent ses forces d'intégration tant physiques que mentales, nous renforcerons sa responsabilité, le rendant plus apte à faire face à la souffrance. C'est à la pratique systématique de ces procédés que je donne en Sophrologie le nom de "discipline existentielle".

Je ne crois pas que le concept d'humanisme universaliste transcendant puisse en rester à une simple spéculation philosophique inopérante; c'est pourquoi je poursuis mes recherches ainsi que le perfectionnement de mes méthodes d'entraînement depuis plusieurs années, tout en m'inspirant de divers systèmes et cultures que j'applique ensuite à différentes spécialités médicales. J'ai également créé des procédés d'intégration et de renfort de la personnalité, pour qu'ils soient pratiqués en groupe par des personnes non malades, comme prévention des maladies dites "de notre civilisation", ainsi que des méthodes d'entraînement pour la formation des sophrologues.

En résumé, cette discipline existentielle qui caractérise l'entraînement sophrologique, peut être appliquée dans trois domaines:

- a) Par le médecin, pour sa propre formation et tout spécialement pour celui qui voit en la Sophrologie une philosophie opérante.
- b) Par le patient, en groupe ou individuellement, en accord avec un diagnostic, une recommandation et une orientation médicale correcte.
- c) Par l'homme de notre temps, selon les différents niveaux et les circonstances sociales.

### **3°) Elle applique une thérapeutique et une méthode d'entraînement de la personnalité.**

La thérapeutique est la partie de la médecine qui s'occupe du traitement des maladies dans le but de les soulager ou de les guérir. La Sophrologie, en tant qu'École

Médicale, doit considérer l'usage d'une thérapeutique comme l'un de ses objectifs fondamentaux.

J'ai abordé ci-dessus le concept de Sophrologie comme philosophie et comme discipline existentielle.

J'ai affirmé que la Sophrologie considère l'être humain non pas comme un individu isolé, mais bien au contraire, comme un maillon de la société qui est partie intégrante de l'humanité transcendante.

Ces considérations accordent à la thérapeutique de la Sophrologie un caractère sui generis. La Sophro-thérapie ne s'oriente pas vers l'affrontement et l'élimination des symptômes, mais avant tout vers le renforcement des forces positives intactes de la personnalité. Cela implique donc un apprentissage, un cheminement de l'être en maturation vers la réalisation de son histoire vitale. Cette attitude positive qu'est la prise de conscience de l'activation énergétique des forces non compromises par la maladie, est de par elle-même un pas important dans le chemin de la maturation du Moi.

Ces conditions existent, aussi brève que soit l'action thérapeutique en Sophrologie, si la thérapie est dirigée par un sophrologue compétent. Plaçons-nous dans le cas d'une extraction dentaire : le chirurgien-dentiste procède sophrologiquement, renonce à l'attitude dirigiste et aide le patient à se relâcher et à prendre conscience de son schéma corporel, ainsi que de la possibilité d'expérimenter la Sophro-substitution sensorielle ; lorsque le patient le lui indiquera et seulement à ce moment-là, le chirurgien-dentiste réalisera l'extraction pour laquelle il peut utiliser une anesthésie chimique si le patient la demande. A la fin de l'extraction, la personne prend conscience de son potentiel sous-jacent et du fait que c'est lui seul, avec l'orientation du sophrologue, qui a obtenu les phénomènes. Comme épilogue de la séance, le chirurgien-dentiste pourra enseigner à son patient une technique de Sophro-Acceptation-Progressive de son nouveau schéma corporel au niveau dentaire. L'expérience a prouvé que pour une séance comme celle que je viens de décrire, le chirurgien-dentiste qui pratique la Sophrologie ne nécessite pas plus de temps que pour une extraction normale. J'ai donné l'exemple de la Chirurgie dentaire, car nombreuses sont les

informations que la Sophrologie a reçues de la pratique sophrologique de ces professionnels. En France par exemple, 16 thèses de doctorat en odontologie et chirurgie dentaire ont été présentées sur le thème sophrologique.

Comme je le disais ci-dessus, même dans le cas d'une courte action sophrothérapeutique, si les règles de l'alliance sophronique sont respectées, on obtiendra un renforcement de la personnalité du patient dans sa totalité, et en conséquence celui-ci se sentira acteur et responsable de sa guérison ; de surcroît, il découvrira en lui-même l'existence d'un potentiel énergétique sous-jacent dont il ignorait certainement l'existence ou qu'il ne savait pas gérer. Cette vivance, aussi brève qu'elle puisse paraître, est valable aussi pour le cheminement de la maturation de la personnalité. Il n'est donc pas surprenant qu'à Bordeaux, on ait présenté une thèse de doctorat en Odontologie, dans laquelle sont décrits les bénéfices psychophysiques obtenus chez des patients pour lesquels la méthode a été employée.

Dans mon Dictionnaire Abrégé de Sophrologie et Relaxation Dynamique, j'affirmais que toute Sophro-thérapie suppose une sophro-pédagogie. A la lumière des considérations antérieures, le concept reste clair si nous tenons compte

du fait que l'apprentissage en Sophrologie n'implique pas exclusivement la pratique d'une méthodologie en elle-même ; elle sert avant tout à développer la connaissance de l'existence des potentiels de l'être et la façon de les exploiter.

En mobilisant les mécanismes universels de l'être humain, les procédés sophrologiques ont pu s'adapter aux différentes spécialités médicales, en particulier aux branches auxiliaires de la médecine. De même, un immense chapitre de la Sophro-pédagogie a vu le jour, et ceci est valable aussi bien en médecine sportive qu'en préparation à l'accouchement, bien que dans ce cas nous ne puissions parler de thérapeutique.

Les procédés sophrologiques peuvent constituer une thérapeutique en eux-mêmes, mais celle-ci ne peut être classée dans les domaines de la psychothérapie ou de la physiothérapie; il s'agit d'une nouvelle pratique en médecine contemporaine, qui met en jeu les plans physiques et psychologiques de la personnalité.

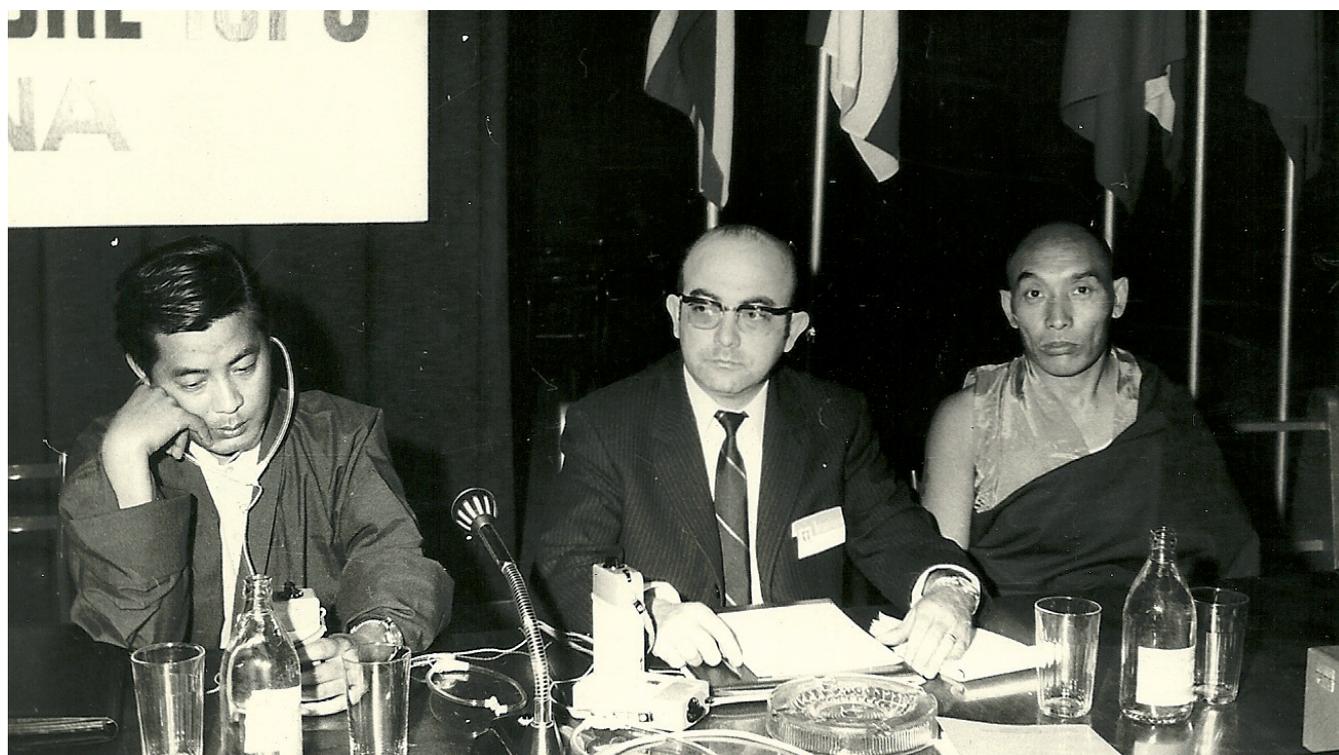
Finalement, la Sophrologie offre une méthode d'entraînement de la personnalité, comme résultat logique de toutes les considérations antérieures. Une École Médicale, qui a pour but d'étudier

scientifiquement la conscience humaine et comporte la pratique d'une philosophie et d'une discipline existentielles, se doit de posséder une méthodologie pour l'entraînement de la personnalité.

Actuellement nous exigeons de la part de tous les médecins et de tous les membres des professions paramédicales, la réalisation d'un entraînement sophrologique dans le cadre de leur formation, afin d'acquérir la catégorie de sophrologues. Cet entraînement se situe dans la ligne de l'expérience vécue et il s'appuie, comme toutes les techniques sophrologiques, sur la modification des niveaux de la conscience ainsi que sur les principes du schéma corporel comme réalité vécue, de l'action positive et de la réalité objective.

Actuellement nous assistons également à l'adaptation de la méthode d'entraînement sophrologique fondamental aux différentes spécialités médicales.

Il est fort possible que sous peu, l'entraînement sophrologique constate une majeure application au niveau de la médecine de l'avenir ainsi qu'au niveau social, dans le cadre d'une médecine préventive, puisque l'humanité a besoin de méthodes précises pour lutter contre les maladies de notre temps.



1er Congrès Mondial de Sophrologie en 1970. Session dédiée à la médecine traditionnelle du Tibet. Le médecin personnel du Dalai Lama, le Dr Yeshey Donden, est assis à la droite du Professeur Caycedo ; à sa gauche, Mr Tshering, traducteur et secrétaire particulier du Dalai Lama.