

Patrick Fiorletta

Fondements et théories de la Sophrologie Caycédienne®

Theoretical basis of Professor Caycedo's sophrology

La sophrologie et plus particulièrement la Sophrologie Caycédienne®, est arrivée à maturité après presque 50 ans de développement et de recherche. Elle se définit comme une discipline qui étudie la conscience et les valeurs de l'existence. Cette méthode a pour but la mise en place d'une stratégie pour conquérir une conscience libre, claire, créative et harmonieuse appelée « niveau de conscience I.So.Cay. » (d'Intégration de la Sophrologie Caycédienne®). Ces principes sont le schéma corporel comme réalité vécue, l'action positive, la réalité objective et l'adaptabilité.



Résumé

La sophrologie propose d'étudier la conscience et les valeurs de l'existence. Elle considère que les deux pôles de la conscience, le corps et l'esprit, s'influencent mutuellement.

La Sophrologie Caycédienne® a été créée pour protéger l'œuvre du Pr Alfonso Caycedo créateur de la sophrologie en 1960. Son épistémologie définit trois « théories-clés », quatre principes et de nombreux concepts.

La 1^{re} « théorie-clé » présente les niveaux de conscience et les différentes possibilités existentielles de l'être. Le niveau de conscience I.So.Cay. (Intégration de la Sophrologie Caycédienne®) de la 2^e « théorie-clé », se définit comme une conscience intégrée, libre et claire qui permet d'étudier la conscience elle-même. La 3^e « théorie-clé » divise le corps en cinq systèmes corporels, rassemblés ensuite dans un mégasystème; c'est une stratégie qui facilite la prise de conscience du corps.

Les principes sont le schéma corporel comme réalité vécue, l'action positive, la réalité objective et l'adaptabilité.

La réalité objective est étroitement liée à une approche phénoménologique de la conscience. L'alliance sophronique est la relation adulte établie avec le sophro-pratiquant. Le discours rythmé, monocorde et apaisant utilisé pour guider le sophro-pratiquant s'appelle le terpnos logos. Il ne s'appuie pas sur la suggestion mais requiert la participation active et volontaire du pratiquant. La respiration volontaire est au cœur du processus sophrologique. La relaxation est à point de départ corporel. La vivance consiste à être attentif au vécu de l'instant présent, à tous les phénomènes qui apparaissent. Sa répétition participe au dévoilement de la conscience.

MOTS-CLÉS

Action positive – Adaptabilité – Conscience – Réalité objective – Respiration – Schéma corporel – Sophrologie

© 2010. Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Summary

Sophrology is the study of consciousness and the values of existence. It considers that the two poles of consciousness, the body and the mind, have a mutual influence on each other.

Created by Professor Alfonso Caycedo in 1960, sophrology encompasses three key theories, four principles and numerous concepts.

The first key theory describes the different levels of consciousness and the existential possibilities of each individual. The second key theory is defined as an integrated, free and clear level of consciousness allowing exploration of consciousness itself. The third key theory divides the body into five corporal systems which are then joined together into a megasystem, a strategy facilitating consciousness of one's own body.

The body schema considered as a living reality, positive action, objective reality, and adaptability comprise the four principles.

Objective reality is closely linked with a phenomenological approach to consciousness. The sophronic alliance is the adult relationship established with the sophrologist. Terpnos logos is an appeasing rhythmic and monochord discourse used to guide the sophrologist. It does not rely on suggestion, but requires active voluntary participation. Voluntary control of respiration is at the heart of sophrology. Relaxation is the bodily starting point. Focusing attention on living the present moment and the phenomena attached to that moment lead to a state of living which, when repeated, participates in activating consciousness.

KEYWORDS

Positive action – Adaptability – Consciousness – Objective reality – Respiration – Body schema – Sophrology

© 2010. Elsevier Masson SAS. All rights reserved

La sophrologie, et plus particulièrement la Sophrologie Caycédienne®, issue de la neuro-psychiatrie, trouve ses applications dans de nombreux domaines de l'activité humaine. Les sophrologues s'inscrivent suivant leur code de déontologie dans différentes branches professionnelles: les masseurs-kinésithérapeutes se rattachent à la branche clinique avec les professionnels de la santé et les psychologues cliniciens.

La méthode vise principalement à renforcer et activer les structures positives de l'être humain.

Ce n'est pas une thérapie, même si souvent certaines symptomatologies s'estompent avec l'entraînement du sophro-pratiquant.

C'est un catalyseur qui potentialise la santé et peut être utilisé par le sophrologue dans le cadre de son décret de compétences. Ainsi le masseur-kinésithérapeute sophrologue peut l'utiliser pour lui-même ou comme méthode de rééducation pour les personnes qu'il a en charge.

Étymologie et définition

La devise latine de la Sophrologie Caycédienne® est « *que la conscience soit connue!* »

La Sophrologie Caycédienne® désigne un nouvel axe d'activité professionnelle s'appuyant sur l'emploi de la méthode sophrologique pour la pratique clinique et dans la sociophylaxie (figure 1).

Origines et histoire

Les sources de la sophrologie sont nombreuses. L'hypnose, la psychiatrie, la neurologie contemporaine, la psychologie, les méthodes de relaxation occidentales, la philosophie et particulièrement l'école phénoménologique existentielle, les procédés orientaux comme le yoga et le zen, puis près de cinquante années de travail et de recherche sur la conscience ont permis l'élaboration de la méthode.

Nous pouvons considérer que le Pr Caycedo a jeté un pont entre l'Orient et l'Occident pour l'étude de la conscience. Nous constatons deux types de relation liant le corps et l'esprit :

- une relation du bas vers le haut: ce sont les Orientaux qui travaillent sur le corps pour apaiser l'esprit (par exemple la pratique du yoga ou du zen);
- une relation du haut vers le bas: c'est la pensée cartésienne qui a souvent admis l'influence de l'esprit sur le corps et s'est très peu intéressée à l'influence inverse.

Intégrant ces deux aspects, l'originalité de la Sophrolo-

gie est de considérer que le corps et l'esprit s'influencent mutuellement. Ce sont les deux pôles de la conscience, déterminant de fait un espace de rencontre corps-esprit que l'on étudie.

Les méthodes et techniques ont été actualisées régulièrement suivant les découvertes effectuées durant les pratiques de groupes d'entraînement et en clinique. C'est la pratique, suivant une méthodologie phénoménologique précise, qui a déterminé de nouveaux concepts.

L'appellation « Sophrologie Caycédienne® » a été créée par Caycedo pour protéger son œuvre.

Suite à des dérives, il a donné le qualificatif de « *caycédienne* » pour défendre la méthode « *d'une utilisation abusive et non conforme à un règlement des écoles, code de bonne conduite* » [1] car le mot « sophrologie » est entré dans le langage courant.

Pour des raisons pratiques, j'utilise le terme de sophrologie pour désigner à la fois la sophrologie et la Sophrologie Caycédienne®.

Épistémologie

La conscience

Définir ce qu'est la conscience n'est pas une mince affaire. Nombreux sont les scientifiques et les philosophes qui ont fait des recherches et des études à ce sujet. Nous pouvons dire que sa réalité est source d'interprétations multiples, car elle touche à la dimension immatérielle de l'être humain.

L'être humain est le seul qui a conscience de son existence. Être conscient, c'est avoir conscience du monde,



Figure 1. Étymologie et définition de la sophrologie. La sophrologie a été créée en 1960 par le professeur Alfonso Caceydo qui la définit aujourd'hui ainsi : « *La Sophrologie est la discipline qui étudie la conscience et les valeurs de l'existence par des procédés qui lui sont propres et originaux* ». Sa devise est « *ut conscientia noscatur* ».

MKDE libéral
Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne.
Chargé d'enseignement à l'IFMK de Nancy et à l'École lorraine de Sophrologie Caycédienne
20, bis Avenue Foch
54270 Essey-les-Nancy
patrick.fiorletta@free.fr

Article commandé le 21/06/2009
Article reçu le 18/11/2009
Article relu le :
– 1^{er} relecteur : 17/01/2010
– 2^e relecteur : 19/01/2010
– 3^e relecteur : 20/01/2010
Article accepté le 03/02/2010

avoir conscience de soi, et avoir conscience de soi dans le monde. Cela a un caractère subjectif, intime et hautement variable, ce qui rend le phénomène difficilement abordable par les méthodes cartésiennes.

La conscience est évolutive et se dévoile à elle-même, parallèlement à l'évolution de l'homme.

Aujourd'hui, la méthode phénoménologique permet une

La sophrologie n'est pas une thérapie, elle vise principalement à renforcer et activer les structures positives de l'être humain.

approche nouvelle et rigoureuse de la conscience.

Dans la pratique sophrologique : la conscience, c'est le corps et l'esprit mais ensemble, c'est la force qui intègre le corps et l'esprit.

Pour Caycedo (1988), c'est « la force responsable de l'intégration de l'existence de l'être humain ».

gration de l'existence de l'être humain ».

C'est donc la force intégratrice de tous les éléments et structures physiques et psychiques de l'existence. Elle est universelle et transcendante, individuelle et originale.

Pour la sophrologie caycédienne, le corps, l'esprit, et la conscience sont une seule et même chose appelée « être humain ».

1^{re} « Théorie-clé » : les niveaux et les états de conscience (figure 2)

Les états de conscience (qualitatifs)

Au milieu, nous trouvons :

- la conscience ordinaire (CO) : c'est la conscience de tous les jours de l'individu sain. La pratique de la méthode essaye d'éviter qu'elle entre en conscience pathologique en renforçant la santé et en la maintenant ;
- la conscience pathologique (CP) ou possibilité existentielle pathologique : c'est celle qui intervient suite à un accident, à une période dépressive par exemple, une période de rhume, ou encore une entorse de cheville. Pour les maladies graves, c'est une conscience qui peut durer longtemps ;
- la conscience sophronique (CS) ou possibilité existentielle sophronique (le but de l'entraînement sophrologique) : c'est un état de conscience que nous connaissons tous à certains moments de notre vie : quand nous sommes euphoriques par exemple, quand nous sommes créatifs, quand nous partageons des moments d'émotion, quand nous nous étonnons de nous-mêmes... C'est un état de conscience supérieur, celui de l'homme en harmonie avec lui-même, un état de conscience opposé à celui de la maladie.

L'être qui vit en conscience sophronique actualise la connaissance qu'il a de lui-même, en étant à l'écoute des phénomènes qui apparaissent dans son espace de rencontre corps/esprit.

Sa conscience s'éclaire d'elle-même, il n'a plus besoin du regard extérieur pour avoir la preuve de son existence. Il peut ainsi laisser de côté les *a priori* et les anciennes repré-

sentations mentales qu'il avait de lui-même et du monde dans lequel il évolue. Il est ainsi au plus près de ce qu'il est vraiment.

Les niveaux de conscience (quantitatifs)

Nous distinguons la veille, le niveau de Conscience I.So. Cay. (Intégration de la Sophrologie Caycédienne®), le niveau sophro-liminal (NSL), le sommeil.

Le NSL : tout le monde passe au moins deux fois par jour par ce niveau de conscience, le matin au réveil ou le soir au coucher, lors du passage du sommeil à la veille ou de la veille au sommeil. C'est le niveau de conscience dans lequel nous travaillons en début de pratique, car il permet la détente. Il est très intéressant pour le début des pratiques et pendant les pauses d'intégration, mais l'intention générale de la méthode n'est pas de s'y maintenir.

Ce niveau de conscience permet une plus grande concentration, une découverte du corps et de l'esprit plus facile, mais il reste un outil, une stratégie pour mettre en œuvre toute la méthodologie qui conduit à la conscience sophronique.

2^e « Théorie-clé » : la conscience I.So.Cay.

Dans un premier temps, le professeur Caycedo pensait que l'entraînement sophrologique se réalisait constamment dans le NSL. Et après de nombreuses années d'expérimentation, il découvrit que l'entraînement se réalisait dans un niveau spécial de la conscience vigile où la conscience est libre, claire, créative et harmonieuse. C'est le niveau de conscience I.So.Cay. (d'Intégration de la Sophrologie

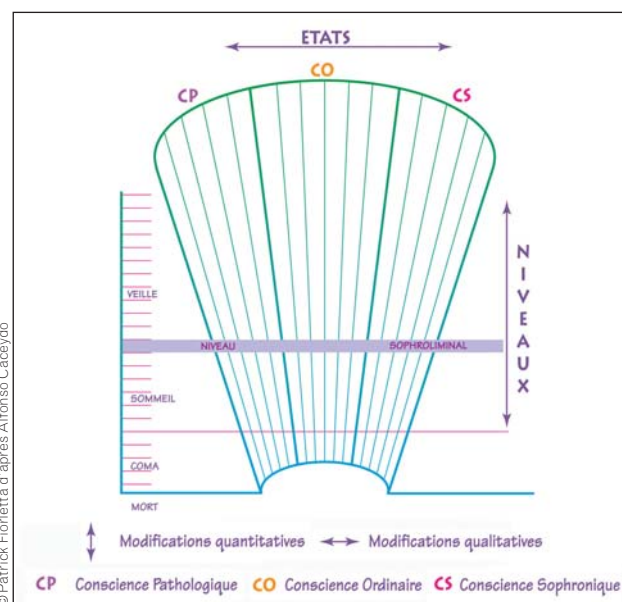


Figure 2. Schéma didactique fondamental qui explique la conception sophrologique des états et niveaux de la conscience humaine.

Caycédienne) : nous travaillons dès que possible dans ce niveau au-dessus du NSL, qui est plus en adéquation avec la vie de tous les jours [2].

Se maintenir à ce niveau de conscience est l'un des premiers objectifs de la méthode.

Le niveau de conscience I.So.Cay. (figure 3)

Ce niveau de conscience est limité par deux couches (figure 3) :

– la *couche supérieure ou supra-liminale* est d'une grande sensibilité, elle est utilisée dans le zen, l'extase et cer-

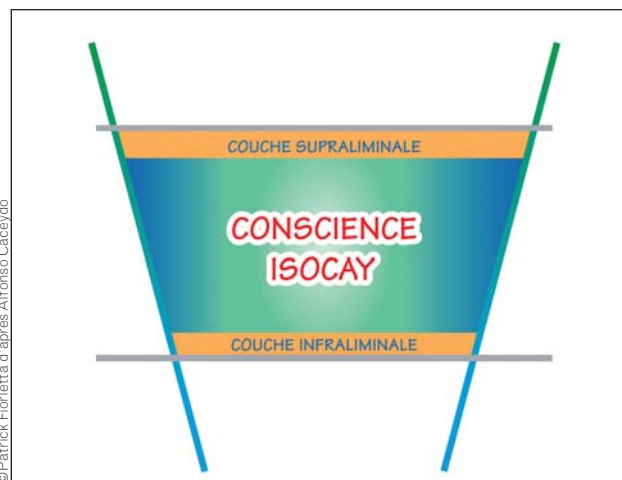


Figure 3. La conception sophrologique des états et des niveaux de conscience et le niveau I.So.Cay. La conscience I.So.Cay. se trouve entre la couche supraliminale et infraliminale. La couche supraliminale excite et stimule la conscience. La conscience isocay est intégrée équilibrée et libre. La couche infraliminale inhibe et altère la conscience.

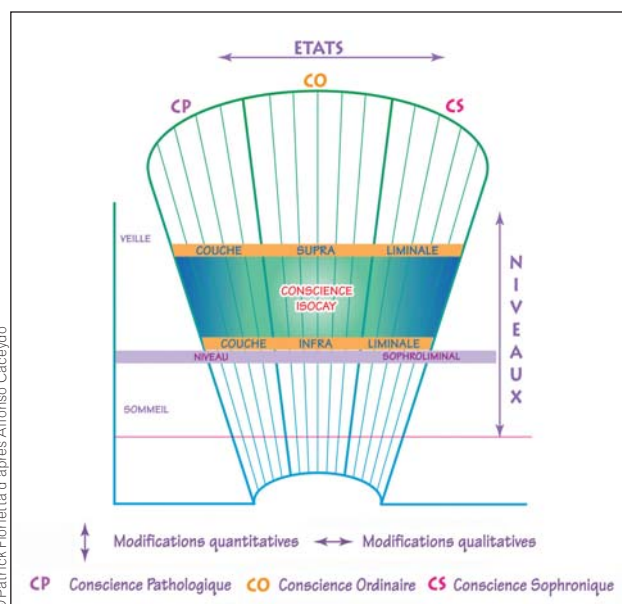


Figure 4. Théorie caycédienne de la conscience I.So.Cay.

taines expériences mystiques. Elle excite et stimule la conscience ;

– la *couche inférieure, infra-liminale*, elle, altère et inhibe la conscience. Dans cette couche ont lieu des expériences telles que l'hypnose, certaines catégories de yoga (raja-yoga) et les transes.

La sophrologie s'éloigne aujourd'hui de ces deux couches et ne pratique aucun de ces procédés, laissant leurs pratiques aux professionnels et maîtres dûment qualifiés : toutes les techniques que nous pratiquons se réalisent dans le niveau du milieu.

La conscience est intégrée, libre, claire et consciente. Elle permet d'étudier la conscience elle-même et les valeurs de l'existence. C'est le but même de la sophrologie caycédienne.

La conscience I.So.Cay. est une forme spéciale de conscience, durant laquelle la personne est pleinement éveillée, avec une vision claire et alerte et avec un sentiment de profonde intégration vitale, restant maître de soi et pleinement responsable de ses actes (figure 4). Le sophro-pratiquant est orienté vers cette conscience libre et responsable.

C'est la voie qui mène progressivement à la conscience sophronique.

Pour maîtriser la conscience I.So.Cay., une posture assise spécifique, bien adaptée au monde occidental est décrite [2] (figure 5).

3^e « Théorie-clé » : les six systèmes

Au début de l'entraînement, la concentration sur notre propre corps n'est pas aisée.

Pour faciliter la conquête de la conscience I.So.Cay., la sophrologie caycédienne propose une stratégie : se concentrer sur 5 systèmes corporels (Systèmes d'Intégration de la Sophrologie Caycédienne), ce qui facilite l'intégration de

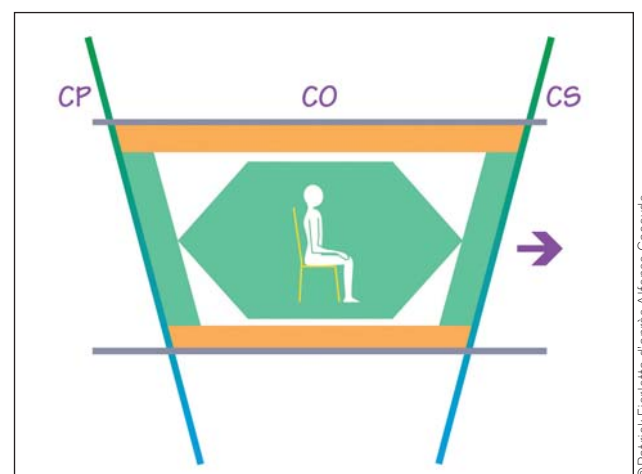


Figure 5. Schéma de la posture pour maîtriser la conscience I.So.Cay. La posture I.So.Cay. : maîtriser la conscience I.So.Cay. ; active la vivance phronique des systèmes I.So.Cay. ; évite de descendre à la couche infraliminale ou de monter à la couche supraliminale ; conquiert l'existence sophronique.

tout le corps. Chaque système est défini par sa forme, qui délimite une région corporelle [2] :

- le 1^{er} système I.So.Cay. comprend les structures anatomo-physiologiques de la tête (crâne et face) et un point d'intégration au niveau de la région du front ;
- le 2^e système I.So.Cay. comprend les structures anatomo-physiologiques antérieure et postérieure du cou et de la nuque, la partie supérieure des épaules, la partie postéro-latérale des bras, la partie postérieure des avant-bras, la partie dorsale de la main, et un point d'intégration au niveau de la région thyroïdienne ;
- le 3^e système I.So.Cay. comprend les structures anatomo-physiologiques du thorax et de la partie antérieure des extrémités supérieures, les parties axillaires, antérieures du bras, antérieures de l'avant-bras, la partie palmaire de la main, et un point d'intégration au niveau de la région du sternum ;
- le 4^e système I.So.Cay. comprend les structures anatomo-physiologiques de la région abdominale sus-ombilicale et lombaire, et un point d'intégration au niveau de la région sus-ombilicale (4 cm au-dessus de l'ombilic) ;
- le 5^e système I.So.Cay. comprend les structures anatomo-physiologiques de la région sous-ombilicale et la moitié inférieure des membres inférieurs, et un point d'intégration au niveau de la région sous-ombilicale (4 cm au-dessous de l'ombilic) ;

Le méga-système (6^e système) est la réunion des 5 systèmes. Il comprend toutes les structures anatomo-physiologiques de tout le corps. Il intègre l'ensemble des cinq grands systèmes corporels ou systèmes I.So.Cay. C'est le corps dans sa globalité.

4 principes fondamentaux de la sophrologie caycédienne

Le principe de schéma corporel comme réalité vécue

Il s'agit du corps et de ses sensations (somesthésie principalement), et de l'idée que nous en avons.

C'est investir ou réinvestir notre corps de la façon la plus réaliste et la plus précise possible dans l'éprouvé de l'instant présent.

Ainsi, à chaque séance nous répétons une prise de conscience du corps qui permet de faire coïncider la re-

Pour la sophrologie caycédienne, le corps, l'esprit, et la conscience sont une seule et même chose appelée « être humain ».

présentation imaginaire du corps à la constatation somesthésique et sensorielle éprouvée ici et maintenant, ceci afin d'être « bien dans notre peau »

Le principe d'action positive

Selon ce principe, toutes les actions positives dirigées vers n'importe quelle structure de l'être se répercutent

positivement sur toute la conscience. Lors de l'activation intrasophronique, le sophrologue se porte sur les éléments considérés comme positifs par le ou les participants. Cela peut être des mots, des images, des sensations, des sentiments pour des objets chers, des êtres chers.

Ex : une sensation corporelle positive agit de façon positive sur le mental, et inversement l'évocation d'une pensée positive agit de façon positive sur la perception que l'on a du corps.

Le principe de réalité objective

Le sophrologue doit comprendre et percevoir son propre état de conscience (sa réalité objective) pour en tenir compte face à celui du sophro-pratiquant (notion de guide et d'alliance). Il existe une suspension du jugement du sophrologue qui s'appuie sur la réduction phénoménologique d'Husserl (1859-1938, mathématicien et philosophe) ou réduction philosophique (*encadré 1*).

C'est-à-dire :

- le retour à l'objet en soi ;
- la suspension du jugement ;
- la mise entre parenthèses.

Cette réduction est aussi utilisée par le sophro-pratiquant pour découvrir, conquérir et transformer la région de rencontre corps-esprit appelée région phronique.

Le principe d'adaptabilité

Toutes les méthodes et techniques sont adaptées au public qui pratique.

Le sophrologue fait preuve d'innovation et d'adaptabilité face aux nécessités de changement que lui imposent les pratiquants et les lieux dans lesquels il travaille.

L'alliance sophronique

C'est un élément important qui désigne la relation spécifique entre le sophrologue et le sophro-pratiquant et doit être compris comme un rapport phénoménologique et existentiel.

ENCADRÉ 1. L'APPROCHE PHÉNOMÉNOLOGIQUE

Le phénomène c'est ce qui apparaît, c'est une rencontre.

La sophrologie donne une méthodologie pratique à la phénoménologie.

Cette réduction phénoménologique suppose : l'intention de retourner à l'objet en soi, l'effort de suspendre son jugement, le souci de mettre entre parenthèses ce qui apparaît.

Ce qui veut dire que toute séance de sophrologie qui applique la réduction est intentionnelle avec un but commun au sophrologue et au sophro-pratiquant, qu'elle demande un effort de « sans *a priori* » avec une certaine authenticité, autrement dit : c'est une démarche active et intentionnelle. Le sophro-pratiquant est acteur pendant la séance.

Nous ne sommes pas dans un rapport maître/élève, dominant/dominé, adulte/enfant, mais dans un rapport de sujet à sujet, d'adulte à adulte.

Avec son entraînement personnel, le sophrologue développe son intentionnalité. C'est lui qui est responsable de la relation et de son mode opératoire. Il porte la relation sur le plan d'une rencontre existentielle où les deux protagonistes pourront s'épanouir et dévoiler leur conscience.

C'est ici que le principe de réalité objective prend toute sa mesure.

Le terpnos logos

C'est le mode de discours utilisé par le sophrologue pour guider le sophro-pratiquant. Le ton utilisé par le sophrologue doit être rythmé, monocorde et calme, amener à la confiance, à l'apaisement, au relâchement et à l'harmonie. C'est un discours qui guide le sophro-pratiquant et l'aide à se concentrer, à être attentif et disponible pour tout ce qui se vit en lui, sans préjuger des phénomènes (ce qui apparaît) qu'il va découvrir.

Le discours n'est pas suggestif.

Dans la pratique sophrologique nous recherchons l'adhésion du pratiquant, ce qui permet d'agir sur le plan volontaire et rationnel. Cela permet au pratiquant de vivre sans *a priori* son espace de rencontre corps-esprit et surtout sans être influencé sur le résultat escompté.

La respiration

C'est le premier outil pour la pratique de la sophrologie. La respiration est la seule fonction végétative sur laquelle nous pouvons agir par la volonté (sans apprentissage préalable) en modifiant notre mode ventilatoire.

Ainsi nous pouvons modifier directement notre milieu intérieur (particulièrement l'équilibre acido-basique, et les paramètres d'O₂ et de CO₂) en hypo- ou hyper-ventilant. Nous savons aussi que la respiration lente peut modifier la tension artérielle [3].

Spontanément, notre mode ventilatoire est aussi le reflet de nos émotions: nous ne ventilons pas de la même manière en riant ou après avoir eu peur.

La prise de conscience de la ventilation et son utilisation volontaire représentent un apprentissage qui se réalise dès les techniques de base et tout au long de la méthode.

Nous synchronisons au mouvement ventilatoire des mouvements corporels ou des formulations mentales, des pensées ou des sensations: nous nommons cette pratique Sophro-Respiration Synchronique (SRS). C'est un outil pour se détendre et se relaxer, puis activer la présence du corps ou d'une capacité.

La relaxation

La relaxation utilisée est à point de départ physiologique de type Jacobson [4]. La relaxation progressive de Jacob-

son a inspiré les techniques de contracté-relâché et tenu-relâché bien connus en rééducation.

La décontraction neuro-musculaire est à la base de la relaxation globale de l'individu, sur le plan psychique comme sur le physique. Percevoir son tonus de repos et un certain apaisement est le début de l'entraînement en sophrologie.

La vivance

La vivance pour le sophrologue est l'équivalent de l'*inconscient* pour les psychanalystes, c'est vraiment l'objet de toute notre attention.

C'est un néologisme espagnol qui vient de *vivencia* et fait partie de la sémantique sophrologique.

La vivance, c'est beaucoup plus que le vécu, c'est une expérience vécue avec une certaine intention.

Ce sont tous les phénomènes qui apparaissent dans l'espace de rencontre corps-esprit, (sensations, idées ou affects) et immédiatement constatés comme une présence.

Le professeur Lopez Ibor parle d'*impact émotif* pour décrire la vivance [5].

Le sophrologue fait preuve d'innovation et d'adaptabilité face aux nécessités de changement que lui imposent les pratiquants.

La répétition vivantielle

À chaque vivance, le pratiquant actualise la connaissance qu'il a de lui-même.

La vivance transforme; et après chaque pratique les choses ne sont plus jamais tout à fait comme avant. Il existe trois étapes dans le processus de dévoilement sophrologique de la conscience: découvrir, conquérir et transformer la région de rencontre entre le corps et l'esprit. La transformation s'opère avec l'application de la réduction phénoménologique: la suspension du jugement, et surtout de ne pas se laisser aller à nos *a priori*.

La réduction phénoménologique devient avec la répétition vivantielle une attitude phénoménologique. C'est un acte de conscience qui devient de plus en plus aisé, un peu comme un geste sportif qui devient de plus en plus fluide avec la répétition.

Conclusion

La Sophrologie Caycédienne® est arrivée aujourd'hui dans une phase de maturité. Elle possède une base juridique qui la protège, une épistémologie cohérente, une sémantique originale.

Cette méthode globale s'oriente principalement vers le renforcement et l'activation des structures positives de l'être humain. Elle met en œuvre des stratégies pour permettre à la personne qui pratique d'avoir une conscience plus claire, plus limpide d'elle-même et de son environnement.

Cette pratique se réalise aisément et ne demande pas de matériel spécifique.

Le 2^e article de ce dossier présente la Méthode Caycedo[®] et plus précisément les « trois techniques-clés » correspondant aux « trois théories-clés » [2].

Ces techniques (préparatoires à toute la méthode), trouvent leurs indications dans la prévention du stress [6], du *burn out* [7], et donc le maintien des sensations de santé. Elles ont un intérêt particulier pour le personnel soignant et, plus spécifiquement les masseurs-kinésithérapeutes qui peuvent aussi les adapter pour les besoins des personnes dont ils s'occupent.

RÉFÉRENCES

1. Chéné PA. Sophrologie tome 1. Collection Thesus, 5^e éd. Paris:Ellébore; 2008.
2. Caycedo A. Phase préparatoire de la méthode Alfonso Caycedo. *Sophrologie Caycédienne*[®] 2001;26:20-4.
3. Chacko NJ, Porta C, Casucci G *et al.* Slow breathing improves arterial baroreflex sensitivity and decreases blood pressure in essential hypertension. *Hypertension* 2005;46:714-8.
4. Geissmann P, De Boussingen D. *Les Méthodes de relaxation.* Bruxelles: Pierre Mardaga; 1968.
5. [5] Chéné PA. *Initiation à la sophrologie caycédienne.* Collection « Praxis », 2^e éd. Paris: Ellébore; 2003.
6. Houppe JP, Nousse-Houpe MP, Tarquinio C. Stress psychosocial: l'oublié omniprésent. *Revue de cardiologie, Cardinale* 2008;7:vol. 2.
7. Milecamps N. Burn-out des soignants ou SEP. *Kinésithérapie scientifique.* 2008;407:29-33.