

Patrick Fiorletta

Les « techniques-clés » de la Sophrologie Caycédienne®

The key techniques of sophrology

La Méthode Alfonso Caycedo® complète pratiquée par les sophrologues est un processus long de dévoilement de la conscience. Les techniques sophrologiques sont utilisées sur de courtes périodes avec des objectifs précis à court terme. Nous proposons de découvrir les trois « techniques-clés » correspondant aux trois « théories-clés ».



Résumé

La Méthode Alfonso Caycedo® pratiquée par les sophrologues est un processus long de dévoilement de la conscience.

Une séance dure de dix minutes à une heure suivant un schéma comportant six phases. Un discours présophronique permet d'établir un contrat et une alliance avec le sophro-pratiquant suivis d'une sophronisation ou relaxation, de la pratique des trois « techniques-clés », de l'activation intrasophronique (dont l'intention varie suivant le contrat passé avec le sophro-pratiquant), de la désophronisation (par une remise en tension corporelle), et de la description post-sophronique (le sophro-pratiquant peut décrire le contenu de sa séance). Les trois « techniques-clés » sont: la sophronisation de base vivantielle (SBV) pour se relâcher, le sophro-déplacement du négatif (SDN) pour évacuer les tensions, et la sophro-activation vitale (SAV) pour renforcer la vitalité des différents tissus corporels.

MOTS-CLÉS

Anti-stress – Déroulement d'une séance – Renforcer la santé – Se relâcher – Sophrologie – Technologie

© 2010, Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Après une brève description de la méthode et des techniques spécifiques, nous proposons un exemple de « *terpnos logos* » (discours) avec la pratique des trois « techniques-clés » pour récupérer, se détendre et activer sa

vitalité. Elles trouvent leurs indications dans la prévention du stress [1] et du *burn out* [2], elles ont donc un intérêt particulier pour le personnel soignant.

Ce sont des exercices simples d'application qui mobilisent nos capacités d'attention, de concentration et de disponibilité.

Nous pratiquons assis sur une chaise, sans tenue, ni connaissances particulières.

Summary

The Alfonso Caycedo Method® practiced by sophrologists is a long process leading to an awareness of consciousness.

A session lasts from ten minutes to one hour during which six phases are developed. Using a presophronic discourse the sophrologist establishes a contact and an alliance, followed by sophronization or relaxation, practice of the three key techniques of intrasophronic activation (with a variable intention depending on the established contract), desophronization (by re-establishing body tension), and post-sophronic description (the person practicing sophrology can describe the contents of the session). The three key techniques are: sophronization of the basis of living in order to relax, sophro-displacement of the negative to evacuate tension, and sophro-vitalization to reinforce the vitality of the different body tissues.

KEY WORDS

Anti-stress – Session setup – Reinforcing health – Relaxing – Sophrology – Technology

© 2010, Elsevier Masson SAS. All rights reserved

Méthodologie

Nous distinguons la Méthode Alfonso Caycedo® des techniques spécifiques:

- la méthode Alfonso Caycedo® a été pratiquée dans son intégralité par le sophrologue pendant sa formation préparant au Master spécialisé en Sophrologie Caycédienne®. Elle comprend trois cycles constitués de quatre relaxations dynamiques. Ils sont précédés chacun par une phase préparatoire et complétés par des techniques spécifiques. Souvent la méthode est adaptée intégralement ou partiellement dans les groupes d'entraînement en socio-prophylaxie, en entreprise, dans les centres ou en MJC. C'est un processus long avec des objectifs à moyen et long termes;
- les techniques sophrologiques sont utilisées par le sophrologue sur une courte période. Ce sont des pratiques brèves, précises, qui cherchent une réponse rapidement exploitable par le sophro-pratiquant, soit avec un groupe de personnes qui ont les mêmes besoins et objectifs, soit

MKDE libéral
Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne.
Chargé d'enseignement à l'IFMK de Nancy et à l'Ecole 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

en individuel en adaptant les techniques (avec un patient par exemple) suivant les possibilités physiques et mentales pour la préparation à une intervention chirurgicale, ou encore pour l'actualisation du schéma corporel d'une personne victime d'une paraplégie ou d'une tétraplégie (si nous restons dans le champ de compétence du kinésithérapeute).

Dans tous les cas, l'utilisation de la Sophrologie Caycédienne® doit répondre à un besoin, après information de la personne intéressée.

L'adaptation de la méthode et des techniques par le sophrologue aux besoins objectifs des groupes ou des individus qu'il prend en charge se nomme l'Entraînement Sophrologique Caycédien®.

Déroulement d'une séance

Tout d'abord la séance dure entre 10 minutes et 1 heure environ suivant la technique choisie et le niveau d'entraînement du sophro-pratiquant. Le temps de pratique est adapté au public. Le lieu doit être tempéré et calme (surtout au début).

Les postures sont « assis » ou « debout ». Elles permettent une meilleure conscience du corps. La position peut être allongée, si les autres postures ne sont pas réalisables.

Comme indiqué sur la *figure 1*, nous distinguons 6 phases. La ligne violette désigne globalement le tonus musculaire, elle n'est là qu'à titre indicatif et ne correspond que partiellement à la réalité.

Le discours pré-sophronique

C'est une information au cours de laquelle un contrat est établi entre le sophrologue et le sophro-pratiquant (groupe ou personnes avec qui le contrat est passé). De ce contrat naît l'alliance (voir le précédent article). Le sophro-pratiquant est actif dans la démarche. Le sophrologue et le sophro-pratiquant construisent la séance ensemble, le déroulement et les exercices proposés. Des objectifs sont choisis suivant l'intérêt de la personne ou du groupe.

Ensuite la sophronisation (ou relaxation)

La relaxation est proposée par le sophrologue qui guide le sophro-pratiquant avec une voix persuasive, monocorde, lente et apaisante (le *terpnos logos*).

La relaxation utilisée est à point de départ physiologique, de type Jacobson [3]. L'exercice de relaxation musculaire est associé à une prise de conscience de l'équilibre, de la forme et de la respiration. L'objectif n'est plus de descendre aux « portes du sommeil » comme auparavant, mais juste d'être plus disponible et attentif à ce qui se passe dans le corps (schéma corporel). Ce n'est pas l'intention de la pratique de descendre trop bas et d'altérer la conscience.

Les trois « techniques-clés »

La pratique des trois « techniques-clés » permet une certaine disponibilité du sophro-pratiquant.

Elles sont apprises progressivement l'une après l'autre et constituent à elles seules l'activation intra-sophronique au début de l'entraînement [4].

Activation intra-sophronique

Elle s'effectue le plus souvent dans le niveau de Conscience I.So.Cay. L'activation est un ensemble d'exercices physiques (lever un bras par exemple ou prendre une posture particulière comme la posture I.So.Cay.) et/ou mentaux (imaginer une situation future par exemple), demandant une participation active, qui génèrent des perceptions et des sensations, voire des sentiments. C'est un entraînement de la conscience où la relation entre le corps et l'esprit se passe dans les deux sens : c'est une rencontre.

Nous intégrons ces phénomènes pendant les phases de récupération après chaque exercice (Pause Phronique d'Intégration : PPhI). C'est une conscience profonde de ce que l'on vient de réaliser.

Elle se déroule dans une posture assise au fond de la chaise, dos appuyé contre le dossier, appelée aussi posture du deuxième degré (P2 pour des raisons historiques).

À la fin de la séance nous intégrons et récupérons : c'est la Pause Phronique de Totalisation (PPhT). C'est un temps pour mémoriser et vivre toutes les structures activées pendant la séance, une prise de conscience de toutes les sensations sans *a priori*.

Ensuite Activation des trois capacités fondamentales en sophrologie caycédienne (CHE) :

- confiance en soi ;
- harmonie entre le corps et l'esprit ;
- espoir ou projet positif.

La désophronisation

Moment important, c'est une reprise d'un tonus musculaire permettant les activités de la vie de tous les jours et retrouver le niveau de conscience initial.

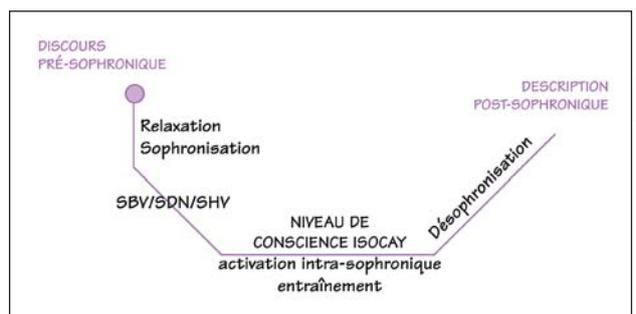


Figure 1. Schéma d'une séance de sophrologie.

Nous étirons le corps système par système en commençant par les pieds.

La description post-sophronique ou phénodescription

Une proposition est faite aux personnes qui ont passé le contrat de s'exprimer par le mode qui leur convient le plus: oral, écrit, danses, silence... à propos des sensations et perceptions éprouvées pendant la séance.

Les descriptions écrites et orales sont les plus employées. Orientation de l'entraînement de chaque participant par le sophrologue avec la sophro-analyse vivantielle caycédienne®. Elle est utilisée par le sophrologue pour orienter l'entraînement personnel du pratiquant ou le choix de la prochaine pratique et actualiser les futurs objectifs.

La phase préparatoire à la Méthode Alfonso Caycedo® est composée des trois techniques-clés:

1^{re} technique-clé: la sophronisation de base vivantielle (SBV)

Elle consiste à se relâcher système par système, de façon proximo-distale, assis au fond de la chaise (posture P2). Nous nous concentrons sur chaque système (par l'intermédiaire du point d'intégration) sans tension, nous prenons conscience de la forme de chaque système étudié en train de se relâcher. Enfin, nous nous concentrons sur le nombril (6^e système) sans tension et nous prenons conscience de la forme de tout notre corps en train de se relâcher.

Avec une Sophro-Stimulation Corporelle sur une Sophro-Respiration Synchronique (association d'une pensée ou d'un geste que l'on fait coïncider avec un mouvement de ventilation inspiratoire ou expiratoire), nous effectuons une tension globale de tout le corps pour activer la Vivance phronique.

Puis au fond de la chaise (posture P2), nous proposons de constater la présence du corps en orientant la Vivance sur la perception de la forme du corps, son équilibre et la respiration (la ventilation principalement):

- la forme est ce qui caractérise un individu, c'est ce qui fait son identité. C'est la limite entre le monde intérieur et le monde extérieur;
- l'équilibre peut être perçu comme l'équilibre physique dans un premier temps;
- la prise de conscience du mouvement respiratoire est facilitée par l'exercice de stimulation corporelle (apnée inspiratoire) qui précède.

Exemple de pratique de sophronisation de base vivantielle (SBV)

Intention de la pratique: se relâcher

Exemple de terpnos logos rapide (discours) en posture P2:

« Nous nous concentrons sur notre front sans tension, nous prenons conscience de la forme de notre visage, de notre tête en train de se relâcher.

Nous nous concentrons sur notre région thyroïdienne sans tension, nous prenons conscience de la forme de notre cou, de notre nuque, de nos épaules, de la partie externe de nos bras, du dessus de nos mains en train de se relâcher.

Nous nous concentrons sur notre sternum sans tension, nous prenons conscience de la forme de notre dos, de notre thorax, de la partie interne de nos bras, du dessous de nos mains en train de se relâcher.

Nous nous concentrons sur notre région ombilicale sans tension, nous prenons conscience de la forme de notre abdomen, de notre région lombaire en train de se relâcher.

Nous nous concentrons sur notre bas-ventre sans tension, nous prenons conscience de la forme de notre bassin, de nos membres inférieurs jusqu'aux pieds en train de se relâcher.

Nous nous concentrons sur le nombril sans tension, nous prenons conscience de la forme de tout notre corps en train de se relâcher.

Inspiration, rétention d'air, tension douce de tout le corps, les mains derrière la tête, membres inférieurs tendus, expiration, relaxation [nous pouvons le répéter plusieurs fois].

Conscience de la forme, de l'équilibre et de la respiration calme et tranquille. »

PPhT (en P2): Relaxation: c'est la récupération. « Nous nous plaçons sans a priori à l'écoute de toutes les sensations corporelles qui apparaissent. »

Vivance d'un contenu de conscience positif ou agréable.

Le CHE: « Nous réactivons nos sentiments positifs. La confiance en nous-même. L'harmonie physique et mentale. La capacité de projet(s) positif(s). »

Désophronisation: « Remise en tension progressive des systèmes, en commençant par le 5^e système, 4^e système, 3^e système, 2^e système, puis 1^{er} système. »

Phénodescription: description orale ou écrite de la séance et sophro-analyse vivantielle par le sophrologue.

2^e technique-clé: le sophro-déplacement du négatif (SDN)

C'est une technique très simple réalisée en Sophro-Respiration Synchronique, destinée à évacuer vers l'extérieur toutes les sensations de gênes, les sensations douloureuses ou désagréables, un peu comme ce que nous réalisons naturellement quand nous soupignons.

Au début de l'entraînement nous considérons les tensions physiques inutiles (qui ne servent pas à l'équilibre, à la posture et au mouvement) comme « négatives » car elles ne nous permettent pas de vivre la présence du corps (Vivance phronique) de manière agréable. D'où le nom de déplacement du négatif. Mais c'est aussi les idées parasites ou les affects, et tout ce qui peut nous empêcher d'avoir une conscience claire de notre espace de rencontre corps/esprit.

Le sophro-pratiquant est actif dans la démarche. Le sophrologue et le sophro-pratiquant construisent la séance ensemble, le déroulement et les exercices proposés.

C'est un « nettoyage » de la conscience.

Pour faciliter la concentration nous posons nos mains sur le centre de chaque système corporel.

La **Posture I.So.Cay.** (encadré 1)

Utilisée dans la phase préparatoire de la méthode, la Posture I.So.Cay. permet la maîtrise de la conscience I.So.Cay. et surtout de s'y maintenir (voir le précédent article). Elle est née de l'étude des postures de méditation du Yoga et du Zen. Il fallait qu'elle soit adaptée à l'homme d'Occident et aux objectifs de la méthode. Elle permet une grande présence du corps dans la conscience et un sentiment d'intégration. Elle est décrite au sophro-pratiquant au préalable.

C'est une posture dynamique et il existe trois variantes :

- posture I.So.Cay.Distension (mains en cuiller) : elle peut remplacer la posture au fond de la chaise (P2) (figure 2) ;
- posture I.So.Cay.Tension (mains en appui sur les cuisses, bras tendu) (figure 3) ;
- puis en Posture I.So.Cay.Intégration (mains sur les cuisses) (figure 4).

ENCADRÉ 1. LA POSTURE I.SO.CAY.

Assis au bord de la chaise, les pieds à plat, genoux légèrement écartés pliés à 90°, les mains sur les cuisses (pas sur les genoux), la pesanteur du tronc sur le bas ventre, le tronc légèrement incliné en avant, les épaules légèrement en arrière, le port de la tête comme si notre regard était à l'horizontale (il est préférable d'avoir les yeux fermés) [4].

Exemple de pratique de sophro-déplacement du négatif (SDN)

Intention : expulser les tensions physiques et mentales, toutes les tensions qui empêchent de vivre la présence du corps technique anti-stress.

Après une Sophronisation de Base Vivantielle (SBV) : assis en posture P2.

PPH1.



Figure 2. Posture I.So.Cay. Distension.



Figure 3. Posture I.So.Cay. Tension.



Figure 4. Posture I.So.Cay. Intégration.

« Puis nous changeons de posture. Nous prenons la Posture I.So.Cay. Distention avec les mains en cuiller, en avant sur la chaise. Puis avec les mains en appui sur les cuisses, bras tendus Posture I.So.Cay.Tension et Inspiration Réten-tion Tension Expiration Récupération (IR-TER). Et nous nous plaçons en Posture I.So.Cay.Intégration avec les mains sur les cuisses. Conscience de tout notre corps dans la posture. Nous plaçons nos doigts sur le front. Douce IRTER du 1^{er} système en serrant les mâchoires et en crispant le front, et sur chaque expiration qui suit, nous expulsions toutes les tensions physiques et mentales que nous constatons au niveau de notre 1^{er} système (notre visage et notre tête).

PPhI en Posture I.So.Cay. Intégration : Relaxation, c'est la récupération. Nous nous plaçons sans a priori à l'écoute de toutes les sensations corporelles qui apparaissent dans notre 1^{er} système.

Essayons de vivre la présence du 1^{er} système sans tension.

Nous plaçons nos doigts sur la région thyroïdienne IRTER de notre 2^e système en haussant les épaules et sur chaque expiration, nous expulsions toutes les tensions physiques et mentales que nous constatons au niveau de notre 2^e système (de notre cou, de notre nuque, de nos épaules, et de la partie postérieure de nos membres supérieurs).

PPhI en Posture I.So.Cay. Intégration (idem que pour le 1^{er} système).

Essayons de vivre la présence du 2^e système sans tension. Nous plaçons nos doigts sur le sternum IRTER de notre 3^e système en appuyant les coudes sur le thorax et vers l'arrière et sur chaque expiration, nous expulsions toutes les tensions physique et mentale que nous constatons au niveau de notre 3^e système (notre thorax, de notre dos, de la partie antérieure de nos membres supérieurs).

PPhI en Posture I.So.Cay. Intégration (idem que pour le 1^{er} système).

Essayons de vivre la présence du 3^e système sans tension.

Nous plaçons nos doigts sur la région ombilicale IRTER de notre 4^e système et sur chaque expiration, nous expulsions toutes les tensions physique et mentale que nous constatons au niveau de notre 4^e système (de notre abdomen, de notre région lombaire).

PPhI en Posture I.So.Cay. Intégration (idem que pour le 1^{er} système)

Essayons de vivre la présence du 4^e système sans tension. Nous plaçons nos doigts sur le bas-ventre IRTER de notre 5^e système et sur chaque expiration, nous expulsions toutes les tensions physique et mentale que nous constatons au niveau de notre 5^e système (de notre bassin, de nos membres inférieurs).

PPhI en Posture I.So.Cay. Intégration (idem que pour le 1^{er} système).

Essayons de vivre la présence du 5^e système sans tension.

Nous plaçons nos mains sur le nombril IRTER de tous les systèmes et sur chaque expiration, nous expulsions les dernières tensions physique et mentale qui nous restent peut-être, au niveau de l'ensemble de notre corps. »

PPhT en P2.

CHE.

Désynchronisation.

Phénodescription.

3^e technique-clé : la sophro-activation vitale (SAV)

Elle consiste à proposer au sophro-pratiquant de vivre dans chacun des systèmes une activation de la circulation se manifestant principalement par une douce augmentation de la chaleur dans le système. C'est avant tout un exercice de santé orienté sur une activation de la vitalité, particulièrement la vitalité des tissus et organes internes présents dans chacun des systèmes corporels. Cette technique permet de rendre présent les organes dans la conscience et ainsi de renforcer leur structure biologique.

Il existe trois types de mobilisation de la vitalité :

- la sophro-activation vitale, où nous activons les sensations de chaque système doucement ;
- la sophro-stimulation vitale, où nous stimulons les sensations de chaque système ;
- la sophro-harmonisation vitale, où nous essayons d'harmoniser le fonctionnement et la circulation dans tous les tissus et organes du système.

La relaxation est proposée par le sophrologue qui guide le sophro-pratiquant avec une voix persuasive, monocorde, lente et apaisante (le *terpnos logos*).

Exemple de pratique de sophro-activation vitale (SAV)

Intention : renforcement de la vitalité des organes du corps et de la biologie. Technique pour entretenir ou renforcer la santé.

SBV en P2.

Puis nous prenons la Posture I.So.Cay.Distention, la Posture I.So.Cay.Tension puis la Posture I.So.Cay.Intégration. Dans cette posture SDN abrégée, rapidement sur les cinq systèmes comme vu précédemment ou uniquement sur le 6^e système avec une respiration libre. Ensuite nous passons à une SHV sur les 5 systèmes en Posture I.So.Cay. Intégration :

« Nous nous concentrons sur notre front, au moment d'inspirer l'air, harmonisation de la circulation et douce augmentation de la température dans tous les tissus de notre visage, de notre tête, et particulièrement de notre cerveau. Sentiment de bien-être vital dans notre 1^{er} système au moment d'expulser l'air.

PPhI.

Nous nous concentrons sur notre région thyroïdienne, au moment d'inspirer l'air, harmonisation de la circulation et douce augmentation de la température dans tous les tissus de notre cou, de notre nuque, de nos épaules, de la partie externe de nos bras, du dessus de nos mains et en particulier dans la thyroïde si elle est présente et les cordes vocales. Sentiment de bien-être vital dans notre 2^e système au moment d'expulser l'air.

PPhI.

Nous nous concentrons sur notre sternum, au moment d'inspirer l'air, harmonisation de la circulation et douce augmentation de la température dans tous les tissus de notre dos, de notre thorax, de la partie interne de nos bras, du dessous de nos mains et en particulier les organes vitaux que sont le cœur, les poumons, le thymus, tous les organes présents. Sentiment de bien-être vital

Une proposition est faite aux personnes de s'exprimer par le mode plus : oral, écrit, danses, silence... à propos des sensations et perceptions éprouvées pendant la séance.

pancréas, vésicule, estomac, intestins, reins, vessie, tous les organes présents. Sentiment de bien-être vital dans notre 4^e système au moment d'expulser l'air.

PPhI.

Nous nous concentrons sur notre bas-ventre, au moment d'inspirer l'air, harmonisation de la circulation et douce augmentation de la température dans tous les tissus de notre bassin, de nos membres inférieurs jusqu'aux pieds et en particulier les organes vitaux que sont la prostate et les testicules chez l'homme, les ovaires et l'utérus chez la femme, la moelle osseuse des fémurs tous les organes présents. Sentiment de bien-être vital dans notre 5^e système au moment d'expulser l'air.

PPhI.

dans notre 3^e système au moment d'expulser l'air.

PPhI.

Nous nous concentrons sur notre région ombilicale, au moment d'inspirer l'air, harmonisation de la circulation et douce augmentation de la température dans tous les tissus de notre abdomen, de notre région lombaire et en particulier les organes vitaux que sont les organes digestifs : foie, rate,

Nous nous concentrons sur le nombril, au moment d'inspirer l'air, harmonisation de la circulation et douce augmentation de la température dans tous les tissus de l'ensemble du corps. Sentiment de bien-être vital dans tout le corps au moment d'expulser l'air. »

PPhT en P2.

CHE.

Désophronisation.

Phénodescription.

Conclusion

Que ce soit une pratique de la Méthode Alfonso Caycedo® ou d'une technique spécifique, chaque séance est une nouvelle découverte, elle permet au sophro-pratiquant de développer ses capacités propres, d'attention, de concentration, de disponibilité et de perception sensorielle.

En général, ces trois « techniques-clés » sont applicables dès le début de l'entraînement. Pratiquées très rapidement de manière abrégée, elles débutent tous les entraînements sophrologiques. Nous pouvons adapter les techniques en débutant par une Sophronisation de base (relaxation seule) avec les sophro-pratiquants qui ont des difficultés à se relâcher par exemple ou commencer en position allongée si la position assise n'est pas possible.

RÉFÉRENCES

1. Houppé JP, Nousse-Houppé MP, Tarquinio C. Stress psychosocial: l'oublié omniprésent. *Revue de cardiologie, Cardinale* 2008;7:vol. 2.
2. Milecamps N. Burn-out des soignants ou SEP. *Kinésithérapie scientifique*. 2008;407:29-33.
3. Geissmann P, De Boussingen D. *Les Méthodes de relaxation*. Bruxelles: Pierre Mardaga; 1968.
4. Caycedo A. Phase préparatoire de la méthode Alfonso Caycedo. *Sophrologie Caycédienne*® 2001;26:20-4.

ABRÉVIATIONS

CHE : Confiance/Harmonie/Espoir

IRTER : Inspiration/Rétention /Tension/Expiration/Récupération

I.So.Cay. : Intégration de la SOphrologie CAYcédienne

Niveau de conscience I.So.Cay. : Niveau de conscience d'Intégration de la SOphrologie CAYcédienne

PPhI : Pause Phronique d'Intégration

PPhT : Pause Phronique de Totalisation

P1 : Position debout

P2 : Position assise au fond de la chaise

Posture I.So.Cay. : Posture d'Intégration de la SOphrologie CAYcédienne

RDC : Relaxation Dynamique Caycédienne®

SAV : Sophro-Activation Vitale, où nous activons les sensations de chaque système doucement

SBV : Sophronisation de Base Vivantielle

SDN : Sophro-Déplacement du Négatif

SHV : Sophro-Harmonisation Vitale, où nous essayons d'harmoniser le fonctionnement et la circulation dans tous les tissus et organes

SRS : Sophro-Respiration Synchronique

SSV : Sophro-Stimulation Vitale, où nous stimulons les sensations de chaque système