



“Le corps est la porte d'entrée pour une rencontre avec soi”



Inès Cousty est d'origine colombienne, comme Alfonso Caycedo, le fondateur de la sophrologie. Derrière son bureau parisien, elle parle avec enthousiasme de cette méthode, rigoureuse mais humaniste, qui permet à tous de cheminer vers le meilleur de soi.

Par Aurore Aimelet - Illustration Éric Giriat

Ma rencontre avec le patient

« Cela fait quinze ans que je pratique et que j'enseigne la sophrologie caycédienne. Auparavant, j'étais chef d'entreprise, j'importais des fleurs fraîches et... je me fanais ! J'ai pris conscience de mon épuisement, de cette distance avec ma propre nature, et j'ai vendu mon activité pour me retrouver. C'est une coïncidence qui m'a mise sur la voie de cette discipline, qui a réveillé mon énergie et ma joie de vivre. Parce qu'il me semblait dès lors évident de transmettre ce que j'avais acquis, j'ai commencé une formation de quatre ans.

Cette méthode n'est pas, comme on le croit parfois, une simple relaxation. Le sophrologue s'appuie en effet sur la détente du corps, mais celle-ci

est une porte d'entrée qui permet de démarrer un travail plus profond sur l'esprit. La sophrologie caycédienne est une méthode très structurée, précise et progressive, qui suppose de connaître parfaitement les nombreuses techniques mises au point par le Pr Caycedo. C'est dans ce “sol-fège” que nous allons puiser ce qui est adapté à chacun. Ce qui est merveilleux, c'est que cette approche est bénéfique à tous, quels que soient notre âge, notre niveau d'études ou notre culture.

On vient me voir pour des problématiques qui ne sont pas (encore) des pathologies, mais qui pourraient le devenir si la personne continuait à vivre selon sa “conscience naturelle”, c'est-à-dire si elle continuait à “vivoter”. Lorsqu'on commence à mal dormir, par exemple, on

LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

Ce n'est pas une branche de la sophrologie, mais la discipline telle qu'elle a été créée par le psychiatre Alfonso Caycedo dans les années 1960. Grâce à des exercices de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit, elle permet de développer une « conscience sereine », de se réapproprier son corps, d'adopter des attitudes positives et de mieux réguler ses émotions.

peut faire la sourde oreille ou prendre des somnifères. Mais on risque de cheminer vers une "conscience pathologique". Tout l'enjeu est de permettre à la personne, grâce à la méthode que je lui enseigne, de mieux prendre soin d'elle, d'acquérir une nouvelle autonomie. Elle est plus mon "élève" que mon "patient" ! »

La première séance

« C'est la plus importante ! En face à face, je pose peu de questions, je suis attentive aux mots, aux gestes, à la posture, aux regards, aux tensions. Il ne s'agit pas, et il ne s'agira jamais, au cours de nos séances, de comprendre le comment du pourquoi des difficultés. Ma matière, c'est le corps, et les ressources qui s'y trouvent. Tout mon travail est de révéler et de renforcer ces compétences, afin que chacun puisse avancer en fonction de ce qu'il est vraiment. Voilà pourquoi j'explique toujours qu'il s'agit d'une démarche dans laquelle la personne doit s'investir. Ce n'est pas une baguette magique mais une rencontre avec soi. Bien sûr, je vérifie que je suis suffisamment qualifiée pour l'accompagner. Il m'arrive parfois de la diriger vers un confrère plus spécialisé ou de lui conseiller une approche plus thérapeutique si les troubles sont importants. Puis, je l'informe du cadre de nos séances. J'explique ensuite les axes de travail qui me semblent pertinents, la partition que nous allons jouer en fonction de mon "solfège" !

Ensuite, le travail peut débuter, généralement en position assise. Nous commençons par une série d'exercices corporels (respiration, concentration, mouvements, relâchements...). La voix neutre du sophrologue caycédien

accompagne la personne afin qu'elle habite véritablement son corps, qu'elle ne ressente plus seulement son mal de tête ou de dos, par exemple, mais sa profonde fatigue.

Peu à peu, elle parvient à un état de conscience idéale, dans lequel peuvent commencer les exercices mentaux (visualisation, contemplation...), qui vont permettre d'orienter l'esprit sur des éléments positifs. Si nous reprenons l'exemple du sommeil, je demande à la personne de me décrire son mode de vie, son environnement, afin de l'aider à reconnaître ses (mauvaises) habitudes.

Ou j'opte pour ce que l'on appelle la "futurisation" positive : comment aimerait-elle se sentir après une bonne nuit de sommeil ? Souriante ? Efficace ? Il s'agit de proposer un changement dans sa perception, dans son attitude.

À la fin de la séance, je donne des "devoirs à la maison", des exercices corporels ou mentaux, à faire chaque jour. La personne revient la semaine suivante, et en fonction de son avancée, je réévalue l'axe de travail, je ressors mon "solfège" ! Nous avançons ensemble. Pour des difficultés très précises, une

phobie par exemple, quelques séances peuvent suffire.

Mais il n'est pas rare que la personne, une fois apaisée, souhaite poursuivre ce chemin intérieur. Commence alors ce travail en profondeur que j'aime tant, cette démarche qui permet d'être soi, de réveiller les capacités en sommeil et de vivre en accord avec ses vraies valeurs. Parfois, quand j'ouvre la porte de mon cabinet, je vois la personne retenir un bâillement ! C'est toujours bon signe, le signe que le corps est prêt à avancer... »

Pour en savoir plus sur la méthode et la formation : sofrocay.com.

