



NAISSANCE DE LA SOPHROLOGIE

Carine Turcat

Sophrologue

Article disponible en ligne :

-

<https://www.associationepsylon.com/articles>

-

Pour citer cet article :

-

Carine Turcat (2017), *Naissance de la Sophrologie*, from www.associationepsylon.com/articles

NAISSANCE DE LA SOPHROLOGIE

Carine Turcat

Sophrologue

Le 11 septembre dernier décédait Alfonso Caycedo, le père de la sophrologie, une technique à laquelle je me suis formée avec enthousiasme après en avoir moi-même expérimenté les bienfaits.

Alfonso Caycedo, né le 19 novembre 1932 à Bogota en Colombie, il devient rapidement docteur en médecine puis il se spécialise ensuite en psychiatrie puis en neurologie.

Confronté professionnellement à l'observation d'états de conscience modifiés et obligé d'utiliser des procédés thérapeutiques violents (comas insuliniques, électrochoc sans anesthésie...), il s'interroge sur la nécessité de modifier ou d'altérer ainsi la conscience dans un but thérapeutique. Il recherche alors d'autres options et se tourne d'abord vers l'hypnose clinique.

Dans les années 60 il rencontre en Suisse Ludwig Binswanger, fondateur de la psychiatrie phénoménologique et cela va marquer un tournant dans sa carrière.

Encouragé par Binswanger et surtout par son épouse Colette, professeure de yoga, il part pour un périple de plusieurs mois en orient afin d'aller à la rencontre de leurs pratiques. Il s'initiera au zazen, au bouddhisme, aux différents yogas, au tummo... Il en revient riche de plusieurs pratiques et en les mêlant, il élabore une nouvelle méthode dont l'objectif est l'étude de la conscience humaine et le moyen de la faire varier dans un but thérapeutique ou prophylactique.

En 1968 il rédige son premier ouvrage de Sophrologie.

Devant l'engouement suscité par cette nouvelle méthode, petit à petit de nombreux adeptes, dont d'anciens collaborateurs, s'approprient la méthode et la modifie. Il demande la protection de sa méthode et présente officiellement la « Sophrologie Caycédienne » en 1989 en même temps qu'il crée son Master en sophrologie qui sera par la suite et encore à ce jour uniquement enseigné en Andorre dans son université.

Actuellement, il existe 11 différents courants de sophrologie enseignés dont la Caycédienne.

La méthode à laquelle j'ai choisi de former à Bordeaux est dans un courant existentiel. La différence : pas de visualisation, pas de projection dans le temps ou des situations agréables. Ma pratique reste uniquement expérientielle et basée sur la phénoménologie. Nous restons dans l'instant présent, à l'écoute de notre corps, de nos ressentis, dans la réappropriation de notre schéma corporel. Je laisse venir ce qui se présente à moi sans jugement ni anticipation. J'ai fait ce choix après avoir expérimenté la méthode caycédienne qui ne m'a pas séduite car trop basée sur des visualisations guidées.

Toutefois quel que soit le courant, la méthode reste sur le fond identique, elle est basée sur de la respiration profonde ventrale, des temps de stimulations physiques et des temps d'intégration, le tout guidé par le sophrologue afin d'amener son patient en état de conscience modifiée. Il en résulte du bien-être, ou pas, car cela peut réveiller des tensions musculaires ignorées, parfois de l'émotion, des sensations de la tristesse, le tout est d'accueillir ce qui se présente sans jugement. Avec la pratique, cela procure des sensations agréables, un éveil corporel, une meilleure concentration, plus d'harmonie, une quiétude et un renforcement des valeurs propres à soi.

La sophrologie se pratique généralement en groupe et si le contexte ne s'y prête pas ou si le sophrologue le juge nécessaire le patient peut demander ou se voir proposer des séances individuelles.

La sophrologie est pour moi un allié du quotidien stressant dans lequel nous vivons, voilà pourquoi, aujourd'hui je tenais à rendre hommage à cet homme pour son héritage, l'outil qu'il nous a laissé et que je vous recommande vivement de tester....