

En 1960, désirant prendre ses distances vis-à-vis de l'hypnose (qu'il pratique parfaitement mais qui lui paraît une atteinte à la liberté de l'homme), Alfonso Caycedo, fondateur de la méthode, proposa ce mot chargé d'un sens nouveau : Sophrologie du grec « sos » (harmonie), « phren » (esprit), « logos » (étude) étude de la conscience en harmonie. La conscience, pour Caycedo, étant l'intégration de toutes les fonctions de l'homme. La sophrologie emprunta d'abord ses exercices à l'hypnose et aux techniques de relaxation occidentales (en particulier au Training Autogène de Schultz et à la méthode de Jakobson) mais elle devint rapidement originale.

Ce que n'est pas la Sophrologie ... Elle n'est ni l'hypnose avec un autre nom. L'hypnose est aujourd'hui un chapitre de la sophrologie. La sophrologie a ses propres techniques, sa propre sémantique, ses propres concepts et objectifs ; ni une méthode orientale de libération ; ces méthodes exigeant souvent un engagement philosophique et/ou religieux ; ni la parapsychologie, science des phénomènes paranormaux.

Ce qu'est la Sophrologie ... La sophrologie étudie la conscience humaine en partant de nouvelles conceptions. Elle établit une différence entre les concepts de niveaux et d'états de conscience : les niveaux étant des modifications quantitatives dans le sens d'hyperclarté ou d'obscurcissement de la conscience, les états des modifications qualitatives. Dans cette perspective, l'être humain évolue soit dans un état de conscience ordinaire, soi-disant « normal » soit provisoirement ou définitivement dans un état de conscience pathologique (de la névrose à la psychose, sans oublier toutes les possibilités psychiatriques connues), ou bien, il renforce les éléments positifs de sa personnalité et accède progressivement à la conscience sophronique.

La sophronisation est l'exercice de base de la méthode. Mais comment modifier les états de conscience ? Ici, l'Orient nous livre sa sagesse (Schultz s'en était déjà servi) vivre son corps, par l'éveil des sensations, le tonus musculaire contrôlé, équivaut à équilibrer la fonction réticulaire, et à trouver le chemin de l'harmonie puis de la vérité intérieure.

Comment se déroulent les séances ?

Le sophrologue fait d'abord « alliance » avec son patient : explication de la méthode, temps prévu, prix convenu. La sophronisation commence par une relaxation simple qui tend à modifier le tonus musculaire et les niveaux de conscience, le sujet abandonnant sa vigilance ordinaire pour descendre « au bord du sommeil » au niveau sophroliminal. La parole douce et persuasive du sophrologue, le terpnos logos, l'aide à découvrir l'état « d'harmonie vitale » du monde

sophronique. On focalise ensuite l'attention sur une « image libre et agréable », avant de terminer par une sortie » très lente.

En moins de dix séances, on pourra se sophroniser soi-même. On pratiquera chaque technique chez soi pendant une semaine, deux fois par jour, dix minutes matin et soir.