

Grand manuel de sophrologie

Grand Manuel de **sophrologie**

Sous la direction de
Bernard Etchelecou

DUNOD

Illustration de couverture © Fotolia.com – Unclesam

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	 <p>DANGER LE PHOTOCOPIAGE TUE LE LIVRE</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--	--

Cet ouvrage constitue la nouvelle édition,
entièrement revue, augmentée et corrigée de :
Comprendre et pratiquer la sophrologie © InterÉditions, 2007, 2015
9 cas pratiques en sophrologie © InterÉditions, 2010
Sophrologie : applications thérapeutiques © InterÉditions, 2012

© Dunod, 2017

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-076327-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Préface	9
Introduction – <i>Les principes fondamentaux de la sophrologie</i>	15
Comment lire ce livre	19

PARTIE 1

Les techniques	25
Chapitre 1 – Les techniques spécifiques <i>Nathalie Baste, Pascal Gautier, Bernard Etchelecou</i>	26
Chapitre 2 – La relaxation dynamique <i>Bernard Etchelecou</i>	70

PARTIE 2

Éléments théoriques fondamentaux	111
Chapitre 3 – Le stress en question <i>Pascal Gautier</i>	112
Chapitre 4 – La fonction tonique et la relaxation <i>Bernard Etchelecou</i>	129
Chapitre 5 – Schéma corporel et conscience de soi <i>Bernard Etchelecou</i>	137
Chapitre 6 – Sensibilités, tonus, émotion, schéma corporel et relaxation <i>Bernard Etchelecou</i>	144

Chapitre 7 – Champ de la sophrothérapie 165
Bernard Etchelecou

Chapitre 8 – L’imaginaire corporel 171
Bernard Etchelecou

PARTIE 3

Pédagogie, vie sociale et professionnelle 187

Chapitre 9 – Sophrologie en milieu scolaire 188
Yves Rouzic

Chapitre 10 – La préparation aux examens et diverses épreuves 210
Bernard Etchelecou

Chapitre 11 – Sophrologie pour le sportif 219
Édith Perreaut-Pierre

Chapitre 12 – Sophrologie pour le jeu de l’acteur 243
Dominique-Sophia Tripodi

Chapitre 13 – Sophrologie auprès de personnes en difficulté d’insertion professionnelle 264
Marie-Christine Osset

Chapitre 14 – Sophrologie dans le monde du travail 287
Bernard Etchelecou

Chapitre 15 – Sophrologie en entreprise 295
Bernard Blanc

PARTIE 4

Domaine de la santé 325

Chapitre 16 – Sophrologie et médecine générale 326
Benoît Fouché

Chapitre 17 – Sophrologie et traitement de la douleur <i>Carole Iris</i>	351
Chapitre 18 – Sophrologie et psychothérapie <i>Bernard Etchelecou</i>	384
Chapitre 19 – Sophrologie et soins infirmiers <i>Nathalie Herreman</i>	409
Chapitre 20 – Sophrologie et orthophonie : la recherche d'un juste équilibre <i>Agnès Mailhebiau-Couzinet</i>	436
Chapitre 21 – Sophrologie et kinésithérapie en pratique courante <i>Max Bresler</i>	462
Chapitre 22 – Sophrologie et psychomotricité <i>Marie-Édith Pinel</i>	492
Chapitre 23 – Préparation à la maternité et à la paternité avec la sophrologie <i>Élisabeth Raoul</i>	510
Chapitre 24 – Sophrologie et maladies graves <i>Alessandra Balsamo</i>	543
Chapitre 25 – Sophrologie en soins palliatifs <i>Odile Miara</i>	570
Chapitre 26 – Sophrologie pour des enfants à l'hôpital <i>Valfrida Pagotto</i>	599
Chapitre 27 – La sophrologie avec les enfants <i>Jean-François Fortuna</i>	622

PARTIE 5

Parentés thérapeutiques	657
Chapitre 28 – Hypnose ericksonienne et sophrologie <i>Bernard Etchelecou</i>	658

Chapitre 29 – Fonction symbolique, imagerie mentale, rêve-éveillé <i>Bernard Etchelecou</i>	690
Chapitre 30 – Complémentarités <i>Bernard Etchelecou</i>	705

Préface

La sophrologie apparaît dans le foisonnement créatif, l'envie de renouveau des années 1960, dans cet élan novateur souhaitant libérer la personne de tous ses carcans intérieurs et des contraintes idéologiques ou sociales considérées alors trop aliénantes.

Pour mobiliser les ressources latentes et opérer ces changements individuels, les thérapies s'appuient désormais sur le corps, les ressentis émotionnels, la régulation énergétique, la communication non verbale, les stratégies de communication, des techniques basées sur le massage, la relaxation, les états modifiés de conscience. Les approches orientales bénéficient aussi d'un regain d'intérêt.

Naissance de la sophrologie

C'est dans cette dynamique environnementale porteuse d'espoir et d'enthousiasme qu'Alfonso Caycedo, psychiatre d'origine colombienne, crée la sophrologie. Il veut la démarquer d'une hypnose traditionnelle qu'il estime trop directive, fondant ainsi une nouvelle approche destinée à favoriser la prise en charge du sujet par lui-même, et, plus largement, à développer les potentialités de la conscience humaine.

Note : Étymologiquement *sos-phren-logos* signifie « étude de la conscience en harmonie ».

Caycedo souligne l'importance de la conscience corporelle et centre notre attention sur cet état de conscience « entre veille et sommeil », appelé « état sophronique » qui élargit notre champ de conscience et qui, bien mis à profit, permettrait d'accroître nos diverses capacités et de conforter notre bien-être. Il met également au point une intéressante méthode d'entraînement personnel, la relaxation dynamique, inspirée de pratiques orientales (yoga, méditation bouddhique, zen).

Plus d'un demi-siècle après sa création, la sophrologie est désormais socialement bien reconnue, intégrée dans nos pratiques éducatives et généralement admise comme approche thérapeutique efficace dans les établissements de soins. Elle a su convaincre des pédagogues et praticiens d'horizons multiples qui lui ont trouvé des applications extrêmement nombreuses dans leurs terrains de compétence. C'est sans conteste grâce à cette diversité (de formations, d'applications) et à la pluralité des courants participant à l'aventure que nous observons aujourd'hui une

sophrologie dynamique tentant de s'adapter au mieux à la complexité des secteurs où on l'exerce.



DÉFINITION

Concrètement, la sophrologie est une approche psychocorporelle, inspirée à la fois de méthodes orientales (yoga, zen, pratiques tibétaines) et d'approches occidentales (techniques de relaxation). L'état recherché est un mieux-être, une certaine harmonie de l'individu. L'entraînement est basé sur des pratiques respiratoires, le ressenti corporel, des techniques de détente et un travail d'imagerie mentale. Favoriser ainsi un vécu positif de soi dans la détente permet d'augmenter la confiance en soi, de diminuer le stress, le trac ou encore d'appréhender plus positivement l'avenir.

La sophrologie est donc indiquée chaque fois que l'on rencontre des difficultés, liées notamment à l'anxiété et à une mauvaise estime de soi, ou que l'on anticipe négativement des situations auxquelles nous devons pourtant nous adapter.

Cet ouvrage montre précisément ce qu'on peut en attendre, comment elle peut être appliquée à de nombreux secteurs, comme celui de la santé bien sûr, mais aussi celui de la pédagogie, de l'entreprise ou encore du développement personnel.

Cohérence d'une approche

Chaque génération voit fleurir (et se succéder à présent de plus en plus vite, une mode chassant l'autre) telle ou telle science prédominante, tels ou tels maîtres à penser avec leurs cohortes de disciples plus zélés les uns que les autres, passionnés pour des idées, des théories, des pratiques bien en vue sur le moment, impliqués on ne peut mieux au service de la cause, investis dans des groupes confortant identité, cohésion personnelle, sécurité d'être forts ensemble et certains d'être dans la bonne direction.

Un de mes stagiaires, il y a déjà longtemps, me racontait avoir rencontré presque incidemment Jacques Lacan sortant d'une de ses conférences, qui lui avait lancé goguenard : « Je leur ai dit trois mots, ils vont en faire un séminaire ! » Mais Lacan n'étant plus là, que reste-t-il de l'influence qu'il avait naguère ? Quelques « cercles » qui se retrouvent... et qui tournent en rond ?

Freud et la psychanalyse ? Reniés corps et biens après des années d'une hégémonie sans grand partage dans les milieux de la culture, de la connaissance humaine, des

soins... Jetés aux orties tandis qu'aujourd'hui ce sont les neurosciences qui prennent les commandes !

Et Françoise Dolto qui a marqué toute une génération de mères, d'éducateurs, de thérapeutes ? Trop aisément balayée d'un revers de main accompagné d'un jugement définitif : « Depuis qu'elle a libéré leur parole, ce sont les enfants qui mènent la danse ! »

On ne jure – au mieux quelques années – que par telle discipline, par telles théories (foi d'animal, d'enseignants et de scientifiques)... Bientôt remplacées par d'autres, trônant sur les esprits le temps de prévaloir puis de disparaître. Les théories et pratiques pédagogiques et surtout thérapeutiques sont-elles donc autant liées à la prévalence d'un(e) papa-(maman)-gourou, qu'elles disparaissent avec sa mort ? Ou au besoin toujours renouvelé de s'accrocher, de s'investir dans une activité-groupe-famille qui donne sens et offre une cohésion de groupe ?

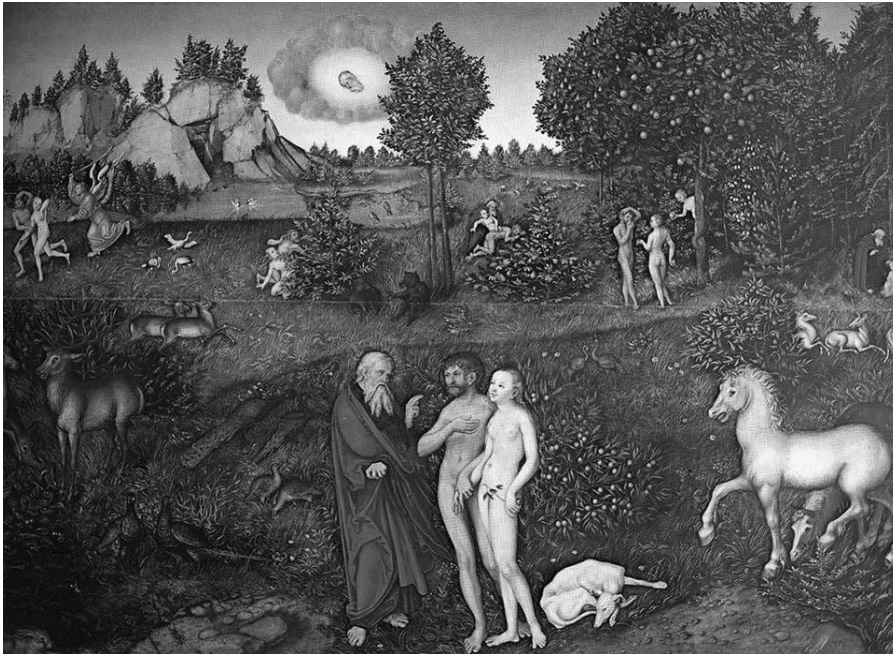
De nos jours, disais-je, dominant les neurosciences : fort bien, il ne s'agit pas d'en minimiser les avancées, ni les belles perspectives d'évolution et les espoirs qu'elles suscitent. Dans le domaine plus spécifique qui nous occupe, tendent à prévaloir aujourd'hui la compréhension par le stress (qu'il ne s'agit pas de nier mais qui ne saurait résumer toutes les difficultés psychologiques), la méditation de pleine conscience et l'EMDR (supportées par quelques têtes d'affiche médiatisées ou universitaires). On verra dans cet ouvrage que ces méthodes, ainsi que d'autres essentiellement axées sur les effets d'apprentissage et de conditionnements, peuvent s'articuler sans problème avec les techniques de la sophrologie.

C'est donc avec un esprit ouvert mais sans concession particulière aux modes et à « l'air du temps », ni allégeance obligatoire à quelque enseignement doctrinairement établi, que nous, les co-auteurs, présenterons les apports théoriques fondamentaux nous paraissant éclairer au mieux notre approche de la sophrologie et donner sens à nos pratiques.

Il s'agit, comme dans toutes relations d'aide mais avec des outils spécifiques que nous décrirons en détail, de proposer une écoute très large délaissant les diagnostics, préjugés et autres préalables réducteurs, afin de repérer les besoins, faire émerger la demande et y répondre au mieux (ce qui ne signifie pas y répondre toujours) en faisant alliance avec le client/patient autour d'objectifs réalistes à atteindre.

Écoute, relation d'aide individualisée, mobilisation du potentiel évolutif, forment des bases communes à toutes les applications présentées dans l'ouvrage, en gardant à l'esprit que le but de l'accompagnement est avant tout d'amener l'autre à reprendre sa propre route.

Harmonie



Le Paradis

Par Lucas Cranach l'Ancien — Web Gallery of Art : Image Info about artwork,
Domaine public, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=965610>.

Le paradis souvent promis quand nous étions enfants, sous condition de filer un bon chemin, engendrait dans ma petite tête plus de questions qu'il n'en résolvait malgré les très louables efforts déployés par les adultes pour nous faire entendre la signification de cet « éden perdu à cause de la désobéissance de l'homme ayant touché au fruit défendu ». Je n'y comprenais naturellement strictement rien jusqu'au jour où ma créativité enfantine finit par me souffler LA réponse, celle qui allait enfin me décoincer les neurones en m'offrant du même coup la liberté de m'adonner pleinement aux activités de mon âge : le paradis ressemble à n'en plus douter à ces instants de délices où absorbés par le jeu avec les copains, on perdait toute notion du temps qui passe, où se déployait un enthousiasme général, une joyeuseté sans borne. Mais bien sûr que c'était ça le paradis ! Ça, mais tout le temps et pour toujours !

Dans la lignée de mon enfance, il m'arrive encore de penser l'harmonie recherchée en sophrologie comme un de ces morceaux de paradis dont nous avons quelque saveur en relâchement profond, au cours de nos sophronisations et autres méditations, dans ces instants où le temps s'écoule sans compter, tout entier porté par le