

Préface

On prête beaucoup à la sophrologie. Les vertus dont on la pare, les expériences et représentations multiples qu'on peut en avoir lui assurent une image aussi prospère que diversifiée.

Certains esprits suspicieux croient pouvoir y déceler une légère odeur de soufre, en l'associant à l'ésotérisme ou au paranormal. Car le marché de l'angoisse, qui se conjugue à merveille avec celui de la crédulité, peut sans scrupule amalgamer sophrologie, astrologie, voyance, et autres retours promis à quelque « vie antérieure ».

Le jargon propre à la sophrologie, pouvant paraître réservé à un groupe d'adeptes spécialement « initiés », n'est malheureusement pas là pour décourager clairement les équivoques.

On la rencontre aussi bien sur le net, dans les centres de mise en forme et d'esthétique, offerte à la clientèle entre les massages traditionnels, la gymnastique douce et les huiles essentielles.

Bon nombre l'ont expérimentée avec profit dans la gestion du stress, la préparation à des compétitions sportives, lors d'un accouchement, ou d'une thérapie... Et on lui reconnaît volontiers ce *plus* ayant permis à tel ou tel de réussir son examen, pour une fois sans trop de trac.

Présente dans les services hospitaliers comme dans les petites annonces (rubrique *parapsychologie*), la sophrologie enthousiasme ou irrite, selon l'expérience qu'on en a ou l'idée qu'on s'en fait.



Mais alors quelle est-elle au juste ?

Pascal Gautier, aguerri par ses années d'expériences de formations et de pratique, sait nous l'expliquer et – bien mieux – nous la faire comprendre tout en prenant un plaisir manifeste à nous conduire à l'essentiel en une synthèse claire, pratique, particulièrement vivante et attrayante à parcourir.

Si nous, les lecteurs, nous nous laissons aller en confiance (excellente disposition à l'état sophronique) c'est que nous percevons d'emblée la règle, le contrat primordial que l'auteur s'est donné à lui-même : le souci d'une objectivité optimale.

Certes, *être objectif* c'est au moins savoir qu'on ne peut l'être jamais *tout à fait...* en essayant comme on peut de remédier à cet écart.

Or je peux témoigner pour Pascal de sa préoccupation constante d'équité, de son esprit d'ouverture dans la préparation de cet ouvrage en vue de donner, de la sophrologie comme des sophrologues, un reflet aussi juste et complet que possible.

Avez-vous remarqué comment dans le quotidien l'appellation *sophro* est volontiers utilisée, escamotée avec un soupçon de tendresse, comme il est coutume de le faire pour un familier ? Un diminutif pourtant, par définition... ça diminue.

Et nous autres, les praticiens de la sophro, sommes nombreux à être justement très attachés au *logos* (*étude, science*) apposé au vocable.

Un *logos* rassurant car destiné à protéger des croyances béates, des marchands de tout poil et autres thérapeutes pour bien portants qui se répandent sans vraies compétences dans les secteurs du développement personnel où l'on trouve un peu de tout et pas mal de n'importe quoi.



Un *logos* exigeant parce que notre approche doit être constamment soumise à l'épreuve de la réalité, faire autant que possible l'objet de recherches, d'évaluations, d'analyses critiques, dans un chassé-croisé dynamique entre théories et pratiques, à l'instar de toutes les disciplines scientifiques.

Nous ne soutenons pas une sophrologie – pourtant très féconde à ses moments fondateurs – qui s'en tiendrait à la démarche unique et autosuffisante d'un maître voulant imposer ses spéculations introspectives en un corpus de vérités à propager sans modération ni discussion pour le salut présumé de l'humanité (sic).

Une telle sophrologie, au bas mot préscientifique, tournerait sur elle-même comme une vis sans fin, frappée d'hermétisme, de sectarisme et échapperait au réel.

Pascal Gautier inspire toute confiance à ce sujet : pointant de son doigt connaisseur les zones les plus solides, les plus fertiles du champ de la conscience et de ses modifications, il nous prévient aussi des terrains plus périlleux ou des risques d'impasse, sans jamais nous forcer à le suivre dans ses propres points de vue.

« *Quand le sage montre la lune, l'idiot regarde le doigt* » prétendrait un proverbe chinois.

L'auteur nous préserve ici de tout rapport hypnotique qui nous inciterait à demeurer béatement fascinés par son magistère. Il prend juste soin d'éclairer le sentier, nous invitant à le parcourir en toute liberté, dans cette relation *adulte-adulte* justement préconisée par la sophrologie.



Nul besoin d'être visionnaire pour être certain que cet ouvrage paraîtra en toutes premières références dans les bibliographies sur la sophrologie.

Il fera gagner beaucoup de temps aux sophrologues en formation qui y trouveront un *essentiel pré travaillé* leur évitant de se disperser dans des lectures accrocheuses et simplettes qui fleurissent sur le sujet (« *Aspirez à l'harmonie en respirant par le ventre* », pour en résumer la substance).

Il réjouira aussi franchement tous ceux qui, n'y connaissant rien ou à peu près, cherchent un ouvrage de sensibilisation accessible, avec des exercices efficaces à expérimenter par soi-même... Possible avant-goût d'un travail personnel plus conséquent à poursuivre avec un sophrologue, si bonne affinité avec la méthode.

Ce retour de Pascal Gautier à nos fondamentaux ne laissera en fait aucun praticien indifférent : il offre une belle occasion à chacun d'interpeller ses propres positions, son propre cheminement en regard des référents essentiels de la sophrologie.

Où l'on comprendra que cette approche, comme toute expérience humaine qui se décline au singulier, s'élabore aussi à plusieurs voix.

Bernard ETCHÉLECOU
*psychologue clinicien,
psychothérapeute,
enseignant à l'Institut européen
de sophrologie du travail (Luxembourg).*