MODULE N°1

INTRODUCTION A LA SOPHROLOGIE

1. HISTORIQUE:

La sophrologie est une science née de l'hypnose, qui a, elle-même, ouvert les voies de la psychanalyse.

MESMER, né en 1734, par ses recherches sur le magnétisme et en fut le précurseur.

C'est **l'abbé FARIA**, né aux Indes en 1756, qui démystifia le pouvoir surnaturel du magnétiseur, précisant que le praticien agit par suggestion verbale. Bien que ses théories aient été discréditées pendant plusieurs années, il fut le premier codificateur de l'hypnose.

La première intervention chirurgicale sous anesthésie par suggestion fut réalisée en 1814 par **Jules CHOQUET**.

En 1859 **BROCA** opère un abcès de l'anus sous hypnose.

Le **professeur BERNHEIM** et le **Docteur LIEBAULT** fondent l'École de Nancy, où ils reconnaissent l'importance de la suggestion dans les phénomènes hypnotiques.

CHARCOT, neurologue à la Salpêtrière, étudie l'hystérie et tente de démontrer le pouvoir de l'esprit sur le corps.

BREUER s'aperçut que chez les hystériques, le traumatisme initial provoqué par une émotion antérieure disparaissait quand le malade revivait la situation traumatisante. Il est l'inventeur du concept de ***catharcis***.

FREUD, disciple de **CHARCOT** crée la psychanalyse en 1896.

En 1932, **SCHULTZ** divulgue sa méthode de relaxation, bien connue sous le nom de ***Training-Autogène.*** C'est une technique qui s'inspire du yoga et de l'hypnose.

William REICH (1897-1957) a inspiré par ses travaux la végétothérapie puis le support théorique des Somatothérapies. Son oeuvre a été à l'origine des concepts de base de la sophrologie.

LOWEN donne naissance à la ***Bioénergie***

2. DEFINITION

Intéressé par les techniques orientales de relaxation, le neuropsychiatre **Alfonso CAYCEDO** est allé en Asie pour y découvrir les différentes méthodes pratiquées. Ses observations lui permettent d'accéder à cette conclusion: toutes ces pratiques ont en commun « la recherche de la maîtrise du corps par l'esprit ». Inspiré par ses formidables découvertes, il retourne en occident et crée sa propre méthode de relaxation occidentalisée et dépouillée de tout mysticisme.

La mise au point de cette méthode relève d'une démarche scientifique où chaque hypothèse de travail est vérifiée avant d'être appliquée.

CAYCEDO donne le nom de « sophrologie » à cette nouvelle science ainsi crée.

En 1960, il fonde l'École de Sophrologie et donne à sa méthode la définition suivante:

« La sophrologie est une science ou, mieux, une École scientifique qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens physiques, chimiques ou psychologiques pouvant la modifier, dans un but thérapeutique, prophylactique, ou pédagogique, en médecine ».

Le mot **SOPHROLOGIE** vient du grec **SOS PHREN LOGOS** où SOS signifie « harmonie »; **PHREN** « conscience »; **LOGOS** « étude ». La sophrologie est donc la science de l'esprit serein appliquée à la conscience humaine.

Elle étudie la modification des états de conscience, la modification des niveaux de vigilance et les moyens de produire ces modifications.

Elle utilise pour cela des techniques sophroniques passives ou actives issues de l'hypnose et de la suggestion. Des méthodes de relaxations traditionnelles comme le Training autogène de **SCHULTZ** sont également utilisées.

L'individu peut ainsi se prendre en charge dans sa totalité psychosomatique, par un vécu direct de sa propre conscience en accédant à la maîtrise permettant d'en modifier le contenu, les différents états et niveaux de vigilance; enfin par l'auto contrôle du corps et de l'esprit.

CAYCEDO définit la conscience selon trois états qualitatifs et trois niveaux quantitatifs.

3. LA CONSCIENCE D'APRES CAYCEDO:

Elle présente:

- les trois états qualitatifs:

- L'état pathologique,
- L'état ordinaire,
- L'état sophronique

- **Les trois niveaux quantitatifs:**
    - La veille,
    - Le sommeil,
    - Le niveau sophroliminal.

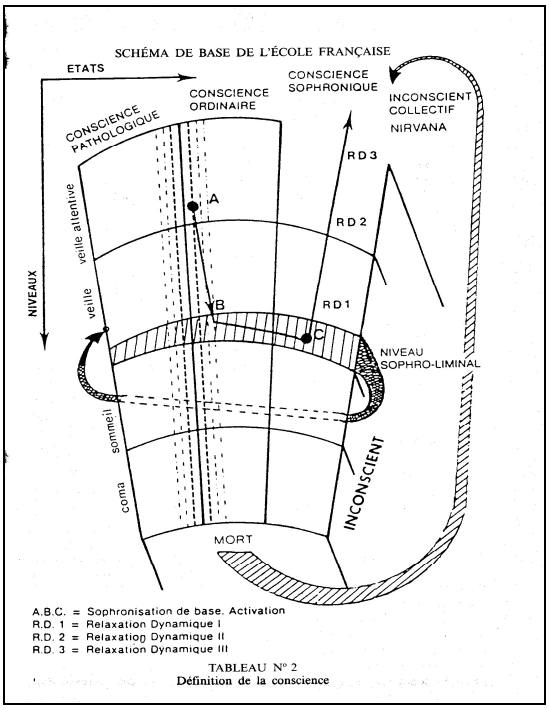

TABLEAU N° 2
Définition de la conscience

Le niveau sophroliminal se situe entre veille et sommeil. Il s'agit d'une zone sensible utilisée pour renforcer la conscience.

Selon **CAYCEDO,** l'individu peut rester dans l'état de conscience ordinaire, s'installer dans l'état de conscience pathologique ou bien progresser dans la conscience sophronique positivante.

L'École française a imposé la prise en considération de l'inconscient en sophrologie. En effet, selon le **Docteur Jean Pierre HUBERT**, **Le Docteur DONNARS, le Docteur CAHEN,** l'inconscient émerge lorsqu'il y a « lacher-prise ». En phase sophroliminale, l'inconscient s'exprime sous forme d'imagerie mentale comme dans le rêve. **Le Docteur ABREZOL** de l'École suisse prend en compte, lui aussi, la dimension de l'inconscient.

4. LA SOPHRONISATION:

En pratique, une séance de sophrologie débute par l'accès au niveau sophroliminal à l'aide d'un processus appelé « ***sophronisation*** ». On utilise pour cela des techniques précises qui permettent de modifier les états de conscience.

Au niveau sophroliminal, il se produit une « activation intra-sophronique » qui permet à la conscience de se renforcer.

Ensuite on procède à une « désophronisation », processus par lequel le sophronisé reprend progressivement son niveau de vigilance et son tonus musculaire nécessaires à l'actualité et à l'activité.

Description des phénomènes:

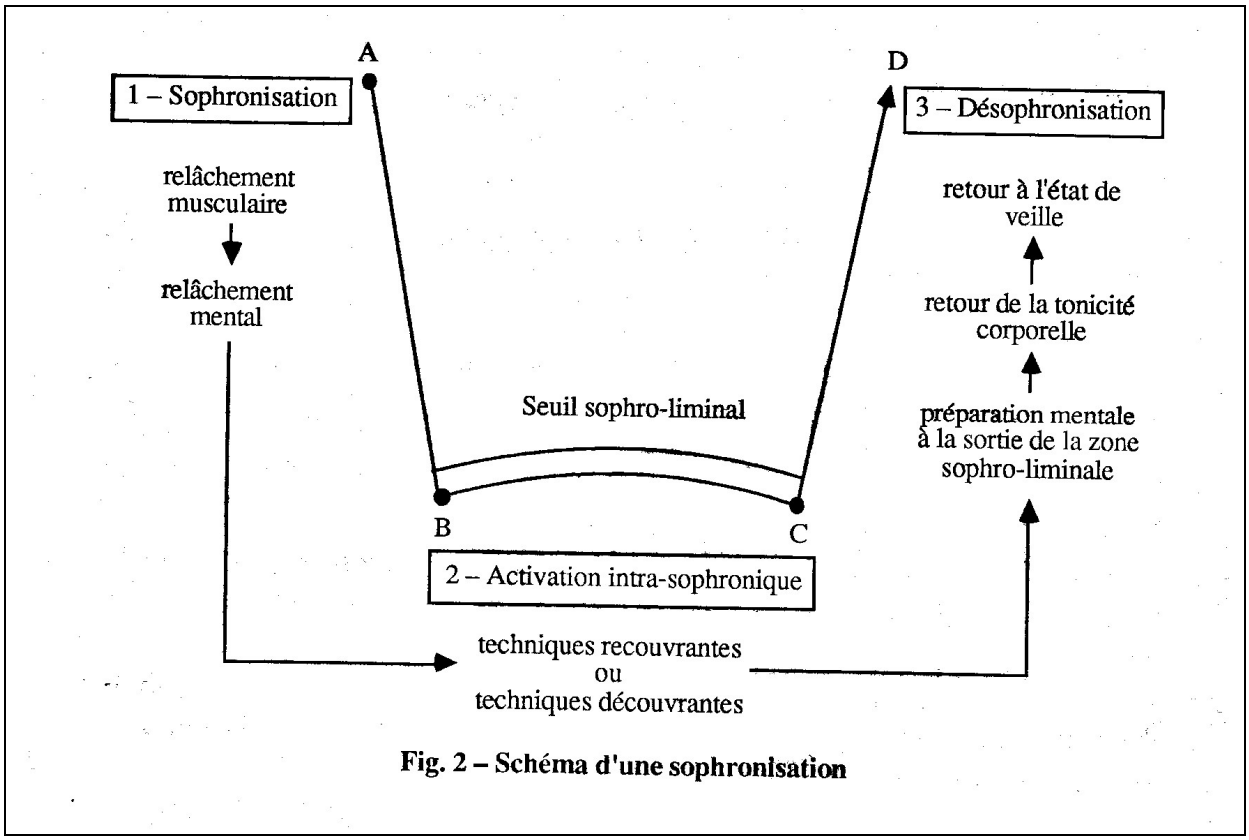

Fig. 2 – Schéma d'une sophronisation

La technique commence par une relaxation musculaire dite simple. Il s'agit de l'évocation des lieux du corps point par point, segments par segment en commençant par le visage. Ce procédé permet de franchir les barrières musculaires, d'accéder au « lacher-prise » et de modifier la conscience ordinaire.

Dans cet état de conscience particulier, le sophronisé vit des « phénomènes » qui peuvent le préparer à une « ***sophro-analyse*** » et d'accéder au le champ « ***découvrant*** ».

Le point de vue de **CAYCEDO** est de considérer la sophrologie comme une science phénoménologique. De ce fait il refuse la dimension analytique de cette discipline. Notre point de vue est différent car nous pensons que la sophrologie offre un terrain remarquable à l'analyse en permettant d'explorer et de cerner la dimension inconsciente de notre personnalité. L'analyse ne peut qu'activer l'accès à la conscience sophronique.

Le vécu du niveau sophroliminal en conscience modifiée permet:

1. **Une hypermnésie sophronique**: augmentation des capacités de mémorisation
2. **Une sophro-onirie**: production d'images hypnagogiques spontanées

3. **Il n'existe pas d'amnésie post-sophronique** comme c'est le cas pour l'hypnose.

CAYCEDO remarque aussi ce qu'il appelle une « plasticité imaginative exceptionnelle » qui se manifeste sous deux formes:

1. **Un développement d'une sophro- productivité**: Le vécu sophronique active le monde fantastique et fantasmatique. Dans certains cas il peut même favoriser la production d'hallucinations diverses.
2. **Une sophrostimulation imaginative**: Le sophronisé peut se représenter des situations sous forme très variées, qu'elles correspondent à une réalité ou non. Cette expression peut ensuite être analysée en thérapie.

En activation intra-sophronique, le sophronisé peut constater:

- **Une augmentation des perceptions**
- **Une augmentation de son attention**: cette attention peut être focalisée, diffuse, en rapport avec le monde extérieur ou le monde intérieur.

Le dynamisme des structures et des possibilités qui se mobilisent pendant l'expérimentation sophronique ouvre un éventail de possibilités permettant un accroissement de l'intégration des activités conscientes. Le vécu de la réalité est enrichie par l'expérience sophronique.

Au point de vue strictement pratique:

La sophronisation comprend trois parties:

- **Une entrée dans la relaxation**: Il s'agit d'une phase physique de relâchement, suivi d'une phase mentale transformée.
- **Un travail au niveau sophroliminal** incluant l' « ***activation intra-sophronique*** » et la suggestion du sophrologue.
- **Préparation mentale à la reprise**: Le sophronisé doit se préparer à quitter la zone X puis il fait une reprise physique.

5.LE TERPNOS LOGOS:

L'entretien du niveau sophroliminal se fait à l'aide du « terpnos logos »; Rythme régulier de la parole qui inclue la suggestion.

CONCLUSION:

La sophronisation de base constitue le premier parcours obligatoire de toute thérapie ou de tout engagement en développement personnel. C'est en quelque sorte le tremplin à partir duquel on débute l'engagement dans un processus de changement. De même, très souvent, la sophronisation de base constitue en elle-même un début d'anamnèse car elle permet au patient après la séance d'exprimer son vécu et au thérapeute de remarquer certains comportements constituant une première investigation. C'est ainsi que la sophronisation de base peut aller de l'impossibilité pathologique de se détendre à la libération de l'être tout entier.

LA SOMATOTHERAPIE

1.HISTOIRE ET FONDEMENTS DES SOMATOTHERAPIES

Cette fin de siècle et de millénaire est une époque de grande audace dans notre domaine des soins. Elle nous garantit d'un foisonnement étonnant de thérapies dont on pourrait sourire mais qu'il vaut mieux considérer avec intérêt.

En effet, cette multiplication de pratiques ne fait que répondre à la diversité des demandes et des indications, ainsi qu'aux particularités des thérapeutes.

Le vrai praticien sait qu'il faudrait créer une thérapie propre à chaque thérapeute et à chaque rencontre thérapeutique ; la différenciation qui se faisait spontanément et sans bruit pendant longtemps se systématise à présent, s'inscrit dans un cadre structuré.

Il y a des causes historiques à l'éclosion de ces nouvelles pratiques ; en effet, la société évolue de plus en plus rapidement et ouvre de nouveaux champs à l'usage des thérapeutes ; en effet, lorsqu'il a fallu réagir à la toute récente inscription de la médecine en organicité et en technicité au milieu du 19ième siècle du temps de **Claude BERNARD**, se fut par psyché, par la parole et les processus intrapsychiques comme le firent **CHARCOT**, **FREUD** ou **JANET** ; les temps n'étaient pas encore à l'usage du corps, même **FERENCZI** et **REICH** durent s'en rendre compte cinquante ans plus tard encore dans l'entre deux guerres. Le travail en groupe naissait alors, l'approche franche et ouverte du corps dut attendre la défaite des totalitarismes.

Mais à présent, la grande libération de cette fin de millénaire, c'est la possibilité qu'a l'homme d'explorer toutes ses potentialités.

Cependant, l'inconvénient de cette génération quasi spontanée réside dans la dénomination souvent incohérente des thérapies. Une saine classification méthodique et sur des bases scientifiques aiderait probablement à situer chaque démarche par rapport à des critères objectifs en respectant l'additif d'inventivité personnelle.

C'est dans cet état d'esprit que depuis 1989, la somatothérapie tente de se situer.

La science du corps en thérapie, que nous pouvons appeler la somatologie, est en fait la science du corps qualitatif ; en effet, le corps en thérapie n'est pas seulement anatomique, biologique et physiologique, il est doté d'une qualité supplémentaire : ***Le vécu.***

Le corps vécu qualitatif est singulier : chaque personne le vit nouveau et original à chaque instant, comme est nouvelle et originale la situation dans laquelle il se manifeste.

La somatologie est la science de ce corps à la fois anatomo-bio-physiologique et vécue en situation.

Comme la psychanalyse, il y a cent ans ouvrait l'accès à la parole, les somatothérapies ouvrent aujourd'hui l'accès au corps pour lui donner la parole.

La somatothérapie est, avec la psychothérapie et la sociothérapie, l'une des trois grandes catégories de thérapie. Tandis que la psychothérapie se penche plus précisément sur les processus psychiques individuels et que la sociothérapie étudie la dynamique relationnelle, la somatothérapie travaille sur le fonctionnement et le vécu corporel. Ces trois voies sont interactives et inséparables, mais la pratique conduit chaque thérapeute à privilégier l'une ou l'autre.

La somatothérapie réunit sous un seul terme toutes les thérapies corporelles et les situe à leur vraie place ; elle ne n'intéresse pas au corps plastique mais reporte toute son attention sur la réactivité du corps aux stimuli psychiques, aux contraintes de la vie sociale et professionnelle, la vie affective.

Ce concept est destiné à introduire une rigueur méthodologique et une exigence théorique nouvelle.

Depuis 1960 en effet, théorie et pratique du corps se multiplient et elles nécessitent aujourd'hui une classification.

Cette classification peut s'orienter essentiellement vers deux axes ; en effet, nous pouvons distinguer les thérapies dites structurées et les thérapies analytiques, de même que la psychothérapie et la sociothérapie, la somatothérapie peut être structurée ou analytique. Dans le premier cas, le traitement est court, vise un symptôme avec un moyen bien circonscrit ; exemple : la sexothérapie. Dans le second, le traitement vise le sujet dans sa globalité et peut durer des années en utilisant des moyens beaucoup plus larges, la relation avec le thérapeute devient transférentielle, mais tout cela n'est pas découpé de manière formelle. De la même manière, une psychanalyse peut rester structurée des années, une séance thérapeutique peut être analytique dès le départ.

Dans un objectif de classification scientifique des thérapies, nous devons tenir compte des quatre principaux critères :

↳ 1er critère : la durée. Les thérapies structurées sont généralement courtes atteignant une moyenne de 10 à 15 séances. Les thérapies analytiques ont une durée longue indéterminée, non définie d'avance.

↳ 2ème critère : il attrait à la finalité de la thérapie. En effet, le premier type de thérapie se structure autour d'un symptôme précis et s'achève quand ce symptôme a disparu. Il s'agit généralement d'un symptôme limité plus fonctionnel qu'organique, abordable en 10 à 15 séances précisément. Le deuxième type de thérapie contourne le symptôme immédiat pour analyser le terrain considérant que seul un changement plus général peut guérir, c'est-à-dire éliminer toute récidive et tout déplacement du symptôme.

↳ 3ème critère : il considère les moyens utilisés. Si nous prenons l'exemple de l'insomnie, on utilisera lors d'une thérapie courte, quelques séances de relaxation par exemple pour éliminer le symptôme, lequel est bien circonscrit. On utilisera de

préférence une analyse bio-énergétique de durée indéterminée lorsque l'insomnie ne représente que le sommet de l'iceberg.

↳ 4ème critère : c'est celui du type de la relation thérapeutique. Dans une thérapie structurée, la relation reste hiérarchique entre un thérapeute et un patient, entre celui qui sait et celui qui patauge, entre celui qui peut et celui qui a échoué jusqu'à présent, entre le maître et l'élève ; cependant, on ne peut pas dire que cette relation structurée n'est pas transférentielle, il y a bel et bien transfert, mais il s'agit d'une forme imposée de transfert, de cette forme hiérarchique précisément.

Dans une thérapie structurée, il ne faut pas sortir de cette forme de relation souhaitée. La relation analytique, au contraire, consiste en une projection transférentielle qui déplace sur le thérapeute les modes relationnels habituels, anciens et répétitifs. A un certain moment de la cure, cette dimension transférentielle devient prévalante et il faut travailler. Comme il ne s'agit plus là d'un symptôme simple mais du terrain, la durée de cette analyse est indéterminée et généralement longue, c'est donc ce critère relationnel qui conditionne la différence de durée entre les deux types de thérapie puisqu'on peut en moyenne tenir une relation hiérarchique pendant 10 à 15 séances, mais au-delà un risque existe, le retour à la spontanéité transférentielle.

CRITERES DISTINCTIFS DES THERAPIES STRUCTUREES ET ANALYTIQUES		
Caractéristiques	***Thérapies structurées***	***Thérapies analytiques***
Durée	Courte	Longue
Finalité	Symptôme	Terrain
Moyens	Partiels	Globaux
Relation	Hiérarchique	Analytique

Ces deux grands critères de classification concernant le lieu d'application et la forme de la mise en oeuvre permet de proposer un tableau général qui différencie six grandes catégories de thérapies.

LES GRANDES CLASSES DE THERAPIES		
Lieu d'application	***Thérapies structurées***	***Thérapies analytiques***
Psychisme	Psychothérapies	Analyses
Social	Sociothérapies	Analyses de groupe
Somatique	Somatothértapies	Somato-analyse

CLASSIFICATION DES PSYCHOTHERAPIES	
Lieu d'impact	***Théapies***
Relationnel	Psychothérapie de soutien Psychothérapie centrée sur la personne
Cognitif	Thérapies comportementales Thérapie Ericksonienne
Systémique	Thérapies familiale Analyse familiale
Psychodynamique	Psychothérapies brève Psychanalyse, analyse

CALSSIFICATION DES SOCIOTHERAPIES	
Nature du groupe	***Thérapies***
Couple	Thérapies de couple, conseil conjugal, sexotherapie
Famille	Thérapies systémiques
Groupe thérapeutique	Training groupe, groupe analyse, psychodrame, groupe balint
Institution	Thérapies institutionnelles

CLASSIFICATION DES SOMATOTHERAPIES	
Fonction corporelle	***Thérapies***
Mouvement et posture	Psychomotricité, yoga, expression corporelle, danse-thérapie, antigymnastique, psychomotricité, méthode Alexander Expression artistiques privilégiant le mouvement
Toucher	Massage, hapnothérapie Haptoanalyse
Sens	Musicothérapie, psychophonie, méthode Tomatis, instinctothérapie, olfactothérapie…
Voix	Expression vocale, orthophonie, mantarathérapie
Respiration	reberth
Globale	Bioénergie, gestalt, cri primal, somatoanalyse
Etats de conscience	***Sophrologie***, relaxation, caisson à isolation sensorielle, transe, méditation, hypnose, ***sophro-analyse…***

LA PSYCHOLOGIE

Présenter la psychologie est un vaste programme car tous nos actes, toutes nos pensées, tous nos comportements sont régis par des phénomènes psychologiques.

La psychologie se présente comme un langage régi par des codes, des lois, des théories.

Elle se présente comme une science qui a pour objectif l'accès à une meilleure compréhension des comportements humains pour en améliorer sans cesse les fonctionnements.

Dans ce chapitre, nous allons tenter de définir le cadre de la psychologie afin de mieux maîtriser ses champs d'actions et d'en cerner les principes fondamentaux de fonctionnement.

1. DEFINITION

Le LAROUSSE dit « Psychologie vient du mot *psyché* (âme) et *logos* (discours) ». La psychologie serait donc la science de l'âme et de l'esprit.

En fait, la psychologie est l'étude des phénomènes mentaux, quels qu'ils soient. Elle étudie les faits conscients et inconscients. **JANET** disait: « ***La psychologie touche absolument à tout. Elle est universelle. Il y a des faits psychologiques partout »***

Nous pouvons dire que l'objet de la psychologie est la vie mentale, la vie psychique saisie dans sa réalité concrète, dans le contexte intégral de ses conditions et de ses facteurs multiples: familiaux, professionnels...

DELAY & PICHOT: « ***La psychologie humaine a pour objet l'étude de l'homme dans la double perspective de ses comportements et de ses conduites d'une part, de ses états de conscience d'autre part. Elle cherche à formuler les lois de ces phénomènes, à en expliquer la genèse, afin de pouvoir éventuellement les modifier. »*** (Abrégé de psychologie p.1).

L'investigation qu'elle conduit porte sur plusieurs plans car l'homme:

- agit dans son environnement par des actes,
- réfléchit sur le monde qui l'entoure par les perceptions de sa réalité extérieure,
- se voit dans le monde à l'aide de sa conscience d'être.

Ces trois plans sont étroitement imbriqués.

2. RAPPORTS ENTRE LA PSYCHOLOGIE ET LES AUTRES DISCIPLINES:

La psychologie est inséparable des autres sciences humaines car toute science s'occupe, en fin de compte, de l'homme et est faite par lui.

La psychologie est principalement en liaison avec:

- **La philosophie**: c'est la science de la sagesse humaine dont la psychologie est issue et dont elle s'est efforcée de se dégager peu à peu.

- **L'histoire:** L'évolution des faits sociaux présente toujours un aspect psychologique. Ce qui est valable à une époque ne l'est plus forcément plus tard (Cf. Idéologies).

- **La sociologie**: Elle est axée sur l 'étude des phénomènes collectifs.

- **Les mathématiques**: Elles ont servi d'appui pour l'utilisation de la méthode statistique. Les statistiques permettent l'étude des variables psychologiques.

- **La linguistique**: Elle étudie les liens entre les langues et la vision du monde qu 'elles expriment. La linguistique révèle les structures psychologiques des groupes, la symbolique du langage. Elle a donné naissance à ***l'analyse de contenue.***

- **L'esthétique:** Elle a montré que l'oeuvre d'art, par son symbolisme, révèle le psychisme de son auteur et de son mode d'appréhension de la réalité.

- **L'expression:** La danse, la graphologie, l'art, les attitudes corporelles sont des exemples d'expressions qui révèle l'inconscient de l'être humain.

3.HISTORIQUE DE LA PSYCHOLOGIE:

Les théories, les Ecoles, les méthodes, les hypothèses, les axes de recherche de la psychologie sont multiples.

Une seule préoccupation est à la base de tous les travaux entrepris dans ce domaine : la connaissance de l'homme. L'homme est en effet un mystère pour l'homme.

Mais ce qui nous intéresse ici, c'est de connaître sommairement les différents courants de pensée qui se sont succédés.

L'historique de la psychologie se retrouve à travers l'histoire de la médecine. Certains auteurs ont contribué à l'élaboration de la psychologie moderne:

- **MESMER**: En 1765, il soutient une thèse de médecine sur l'influence des planètes sur le corps humain. Il pensait qu'un fluide universel entourait toutes choses et il croyait que la volonté humaine avait le pouvoir de mettre le fluide en oeuvre. Il invente un système de baquet magnétique, mise en scène bien propre à réaliser une psychothérapie de groupe. De nombreuses guérisons interviennent, concernant surtout des sujets hystériques, des sujets atteints de névroses ou de maladies psychosomatiques.

- **DE PUYSEGUR**: En 1814 travaille sur la transe hypnotique. Il découvre avec DEULEUZE les phénomènes de suggestion post-hypnotiques.

- **CHARCOT**: C'est avec CHARCOT chez qui a travaillé FREUD, que la grande École de la Salpêtrière officialise l'hypnose vers les années 1850.

- **BERHEIM** de Nancy conteste l'hypnose car il considère que l'hypnotisme n'est rein d'autre qu'une mise en activité d'une propriété normale du cerveau: la suggestibilité, c'est à dire l'aptitude à être influencé sans discussion par une idée**. BABINSKY** confirmait ce point de vue en considérant l'hypnotisme comme un état psychique rendant le sujet qui s'y trouve capable de subir les suggestions d'autrui.

- **PAVLOV**: Il obtient en 1904 le Prix Nobel grâce à ses recherches sur les réflexes conditionnés, réponses construites par conditionnement.

- **WATSON**: En 1912 lance le Behaviorisme. Conception nouvelle qui tente d'appliquer à la psychologie des concepts scientifiques. WATSON considère qu'on ne peut étudier que des faits observables et refuse la notion d'inconscient. Il propose le schéma S- R.

- **JANET**: (1900-1920) travaille lui aussi chez CHARCOT à la Salpêtrière. Il précise surtout les phénomènes d'adaptation nécessaires à l'homme quasiment en permanence. Devant tout phénomène nouveau, une conduite nouvelle s'impose et JANAT précise que certains actes sont plus coûteux que d'autres. Il précise la différence entre l'habitude réflexe, au cours de laquelle l'adaptation se fait facilement, et la conduite nouvelle, où s'élabore une adaptation plus ou moins difficile.

- **FREUD**: Il bâtissait son empire en proposant des supports théoriques nouveaux basés sur la prégnance de l'inconscient et des pulsions sexuelles sur nos comportements.

- **JUNG**: Il considère qu'il existe un inconscient collectif qui serait le même pour tous les hommes. Tout se passe comme si nous avions au fond de nous-mêmes des souvenirs émotifs de nos ancêtres lointains. Dans cet inconscient collectif on retrouve les symboles archaïques qui seraient le reflet d'un héritage mental commun à toute l'humanité.

- **ADLER**: Il se sépare de la conception de FREUD . En 1911, il fonde l'École de psychologie individuelle où toutes ses théories reposent sur le sentiment d'infériorité. Toute névrose a pour origine un sentiment d'infériorité.

- **DESOILLE**: Vers 1940 décrit la méthode du rêve éveillé dirigé en psychothérapie. Cette méthode utilise la force dynamique des symboles pour agir sur le patient. Elle fait en sorte que le symbole redevienne une réalité vivante et agissante, comme chez les primitifs.

- **MORENO**: Il met au point le psychodrame.

Nous n'avons fait que survoler l'histoire de la psychologie et des méthodes visant à une meilleure connaissance de l'homme. Pour plus d'informations nous vous conseillons la lecture du **Que Sais-Je sur l'histoire de la psychologie** de **Maurice REUCHLIN.(**PUF).

4. LES GRANDES ORIENTATIONS METHODOLOGIQUES DE LA PSYCHOLOGIE.

Deux grands courants méthodologiques s'affrontent et continuent de s'affronter: un courant analytique, le premier historiquement et un courant comportemental issu de la psychologie objective.

5. LES APPLICATIONS PRATIQUES DE LA PSYCHOLOGIE:

Les domaines d'application pratique de la psychologie sont nombreux, multiples, compte tenu des problèmes qui se posent à l'homme et à la manière dont on cherche à les résoudre, tant au plan individuel qu'au plan général et collectif.

De nos jours, le champ de la psychologie s'élargit en permanence:

- **La psychophysiologie** étudie les conditions biologiques et neurologiques de la vie mentale,
- **La psychologie sociale** étudie les conditions sociales de la vie mentale,
- **La psychopathologie** a pour objet la pathologie, l'étude des névroses et psychoses.

Les données de la psychologie sont utilisées pour la solution de problèmes pratiques, thérapeutiques, commerciaux, publicitaires, industriels (organisation du travail, recrutement...), sociaux (orientation professionnelle) etc...

Dans tous les domaines se posent des problèmes psychologiques, dans les sciences de la nature, au cours du dressage des animaux, dans les techniques de guerre, dans les phénomènes politiques et même dans le mystérieux secteur de la parapsychologie et de la psychologie transpersonnelle.

Quelques domaines particuliers retiendront notre attention:

- **La psychologie clinique:** C'est selon LAGACHE « la science de la conduite humaine, fondée sur l'observation et l'analyse approfondie des cas individuels, aussi bien normaux que pathologiques ». C'est JANET, RIBOT et FREUD qui ont introduit une certaine approche des malades que l'on a, ensuite , généralisée. Cette psychologie se situe entre deux courants:
  - L'un strictement médical: psychologie médicale, examen, observation;
  - L'autre s'oriente vers une évaluation de l'être humain et de son fonctionnement.
  -
- **La psychopathologie**: Elle s'intéresse à la maladie mentale et utilisée en institution psychiatrique.

- **La psychologie sociale:** Elle s'intéresse au comportement de l'individu dans le champ social par l'étude des processus d'interaction: interaction entre les individus, entre l'individu et le groupe et entre les groupes eux-même.

- **La psychopédagogie**: Elle intervient dans le développement des processus cognitifs liés à l'acquisition des connaissances.

- **La psychologie expérimentale**: C'est l'application directe de la méthode expérimentale à l'étude des sensations et des perceptions d'un phénomène provoqué par une intervention active dans des conditions données, toujours renouvelable de façon identique. La psychologie expérimentale ne se réduit pas à la psychologie de laboratoire. Aujourd'hui, elle s'oriente vers des applications nombreuses en matière d'apprentissage, de communication, de pédagogie, de relations interpersonnelles, de conseil et de sélection professionnelle, d'étude des besoins et des motivations. Elle est également utilisée pour créer le besoin et ainsi la consommation (publicité).

- **La psychologie animale**: Elle consiste à l'étude systématique du comportement animal. En effet, l'animal fourni un matériel d'expérience facile à contrôler. Par exemple, VON FRISCH a découvert le langage des abeilles. Actuellement, la psychologie animale s'oriente vers l'étude du langage des corbeaux, des singes, des dauphins...

- **La psychologie différentielle**: Elle comporte les études comparatives des différences psychologiques pouvant exister:
  - entre les individus
  - entre les groupes d'individus
  - entre l'homme et l'animal

- **La psychologie génétique**: Elle s'occupe de la genèse de l'être. Elle tente d'expliquer tous les stades du développement psychologique de l'être humain. C'est surtout la psychologie de l'enfant qui domine l'ensemble de cette discipline.

- **La psychologie d'entreprise:** Elle a pour objet l'étude des organisations et le développement des ressources humaines au sein de l'entreprise. L'étude stratégique, le marketing, le développement personnel, le management en sont des exemples.

CONCLUSION

Dans cet exposé, nous avons tenté de définir la psychologie et ses différents champs d 'application.

Mais comment peut-on délimiter la psychologie ?

En effet, elle est partout, que nous le sachions ou non, que nous en ayons pris ou non conscience. Aucune pensée, aucun acte, aucun comportement n'est exempt de psychologie.

La psychologie est inhérente à l'humain**. PLATON** l'affirmait déjà en disant:

« L'erreur présente parmi les hommes est de vouloir entreprendre séparément la guérison du corps et celle de l'esprit. »

LES METHODES

SOPHRONISATION

Installez-vous confortablement, les yeux fermés. Commencez par lacher-prise. Commencez par le front. Votre front est lisse. Vous rayez les rides d'expression de votre front. Laissez aller les sourcils, les yeux, les muscles derrière les yeux, autour des yeux. Les joues, la face externe de vos joues en rapport avec votre visage. La face interne en rapport avec votre bouche. Votre langue est souple, les dents desserrées. Relâchez votre menton en le laissant retomber légèrement. Votre nuque est détendue, parfaitement relâchée.

Les épaules maintenant. Relâchez-les. A partir des épaules, vous relâchez les bras, les ligaments des coudes que vous voyez souples déliés. Les avants bras, les poignets, les ligaments des poignets que vous voyez et que vous vivez souples déliés. Les mains, les doigts jusqu'au bout des ongles.

Relâchez profondément, après avoir relâché les muscles du visage, du cou, des épaules, des bras ; relâchez votre nuque, nuque souple. Et dans cette position allongée c'est très facile de laisser aller les muscles de la nuque. Laissez profondément aller les muscles de votre nuque, progressivement, profondément.

Le ventre maintenant. Relâchez votre ventre. Votre ventre est une large ceinture musculaire, abdominale. Cette large ceinture musculaire, vous la relâchez. Desserrez, ouvrez profondément cette ceinture. Votre ventre est un large segment de votre corps. En même temps que votre ventre relâchez votre dos. Laissez aller avec votre respiration, votre thorax. En relâchant votre thorax, relâchez un peu plus votre dos, toute la région lombaire, tout votre dos. Ce relâchement, cette détente agréable se fait en relation avec votre respiration. Dont vous vivez la présence. Présence de votre respiration calme, agréable, régulière.

Je vous propose maintenant de relâcher votre cerveau, comme s'il s'agissait d'un muscle. Essayez de ressentir votre cerveau comme un muscle au repos. Pour relâcher votre cerveau imaginer une feuille blanche sur laquelle il n'y a rien, aucune inscription. Votre cerveau regarde cette feuille et se met au repos un instant.

Relâchez maintenant les jambes. En commençant par les cuisses. Les muscles profonds, les muscles superficiels. Les genoux, les ligaments de vos genoux. Les ligaments de vos genoux, vous les voyez souples, déliés. Les mollets, les chevilles, les ligaments de vos chevilles. Les pieds jusqu'aux orteils.
Après avoir relâcher ces lieux du corps, segment par segment, endroit par endroit ; vous les réunissez ces lieux du corps. Et très rapidement, vous vivez votre corps comme un lieu confortable, agréable, dans lequel vous vous sentez bien. C'est un corps unitaire. Vivez l'énergie profonde qui est en vous ; notamment après chaque expiration.

En effet, vous avez franchi une barrière musculaire et vous vivez de la sorte, un peu plus profondément votre corps, votre monde intérieur. Prenez votre temps, et engager un dialogue avec votre corps ; dialogue profond. Et votre corps vous répond. Votre corps répond par des phénomènes divers, des sensations, sensations agréables. Acceptez cette

notion de plaisir. Vous pouvez également capter les sensations neutres. C'est à dire celles qui n'ont pas vraiment d'importance pour vous. Et même toute autre forme de réponse.

L'important dans cet instant privilégié c'est de vivre profondément votre corps, votre milieu intérieur, bien à vous.

Approfondissez votre relaxation. Sous l'effet du relâchement musculaire, vous pouvez remarquer que vos bras sont lourds. Ils deviennent progressivement lourds.

Attirez votre attention sur votre bras droit, que vous vivez lourd, de plus en plus lourd. Et vous formulez mentalement :

« Mon bras droit est lourd. Mon bras droit est très lourd. Mon bras droit est de plus en plus lourd. »

Attirez votre attention sur l'autre bras, le bras gauche. Formulez mentalement :

« Mon bras gauche est lourd. Mon bras gauche est très lourd. Mon bras gauche est de plus en plus lourd. »

« Je suis profondément détendu, profondément à l'aise, mes deux bras sont lourds. »

Imaginez maintenant un rayon de soleil se projetant sur votre main droite. Vous imaginez votre main droite plus chaude, agréablement chaude sous ce rayon de soleil. Formulez :

« Ma main droite est chaude. Ma main droite est très chaude. Ma main droite est agréablement chaude. »

Un autre rayon de soleil vient se poser sur l'autre main, la main gauche. Vous imaginez votre main gauche chaude, agréablement chaude sous ce rayon de soleil. Et vous pensez :

« Ma main gauche est chaude. Ma main gauche est très chaude. Ma main gauche est agréablement chaude. »

« Mes bras sont lourds. Mes deux mains sont chaudes, agréablement chaudes. »

Approfondissez votre détente. Votre cœur bat régulièrement et efficacement. Cette écoute de votre propre cœur est agréable. Vous acceptez cette présence. Et vous la vivez l'écoute de votre cœur.

Remarquez qu'en même temps votre respiration est plus efficace, parfaitement relâchée, très présente. Vous percevez ce flux et ce reflux au niveau de votre respiration. Je vous propose de formuler :

« Je suis respiration, je suis respirant, tout respire en moi. »

Cette respiration vous la vivez agréablement et profondément.

Imaginez un rayon de soleil sur votre plexus solaire au creux de l'estomac. Votre plexus solaire est chaud, très chaud, agréablement chaud. Et cette chaleur progresse dans votre corps. C'est une onde bienfaisante, agréable. Votre ventre est chaud. Votre ventre devient

chaud. Imaginez votre corps plongé dans un bain d'eau chaude, une eau agréablement chaude. Tout votre être, votre corps détendu est plongé dans ce bain d'eau chaude.

Imaginez votre visage qui émerge de ce bain. Et imaginez un souffle d'air frais sur votre front. Ce souffle d'air frais vient de loin. Il vient du large, de la mer ou de la montagne. Laissez venir sur votre écran mental une image qui évoque ce souffle d'air frais. Votre front est frais, agréablement frais. Et cette fraîcheur active votre bien-être, votre clairvoyance, votre intuition, votre imagination, votre présence à vous-même. Présence profonde, agréable, équilibrée. En ce moment, votre corps et votre esprit sont en parfaite harmonie. Formulez mentalement :

« Je suis harmonie, je suis énergie, je suis la vie. »

Maintenant laissez venir une image agréable sur votre écran mental. Vous empruntez cette image dans votre environnement. Cela peut être la mer, la campagne, la montagne… Regardez cette image tranquillement, agréablement. Cette image est liée à votre relaxation. Elle occupe tout le champ de votre conscience actuellement. Cette image vous sera utile. En effet chaque fois que vous sentirez le stress s'emparer de vous, vous laisserez venir cette image sur votre écran mental. Et aussitôt, vous plongerez dans un degré de relaxation agréable et apaisant.

Vous êtes bien, très à l'aise et vous vous rendez compte que vous pourriez prolonger pendant encore un certain temps votre degré de relaxation. Mais vous allez vous faire à l'idée de reprise. Pour cela, vous portez votre attention sur votre respiration. Notamment sur vos inspirations. A chaque inspiration vous retrouvez votre niveau de vigilance nécessaire à l'actualité et votre tonus musculaire nécessaire à l'activité.

Quand vous avez l'impression d'avoir suffisamment récupéré, vous ouvrez les yeux et vous vous étirez profondément. Vous reprenez contact avec tout le positif qui vous entoure.

(Séance disponible sur CD : « la Sophrologie au quotidien » de William BONNET

TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ

Vous fermez les yeux et vous ressentez les points d'appui de votre corps sur la surface sur laquelle il repose. Ressentez votre tête bien soutenue, votre dos bien encastré au niveau de la colonne vertébrale, des omoplates, des reins, des fessiers. Ressentez les points d'appui de vos cuisses, de vos mollets, de vos talons. Les points d'appui de vos bras au niveau des coudes, des avant bras, des poignets, des mains. Et vous vous laissez envahir par cette musique de relaxation en laissant de côté toutes les distractions extérieures. Et lentement, progressivement à chaque expiration, vous laissez votre corps devenir lourd, s'abandonner lourdement.

Vous êtes à l'écoute de votre corps, des sensations, des messages qu'il vous adresse, de toutes les perceptions.

Vous restez immobile, les yeux fermés et vous écoutez cette musique. Cette musique qui vous met déjà en condition pour obtenir bientôt, une grande détente musculaire.

Vous portez votre attention sur votre respiration. Vous ne pensez à rien d'autre. Et vous respirez doucement, calmement, sans effort. Et en même temps vous faites le silence en vous. Vous pouvez remarquer que votre corps se détend progressivement, de plus en plus.

Respirez calmement en percevant ce silence intérieur qui s'installe en vous. Votre coeur bat calmement. Votre respiration est toujours lente, régulière. Et vous sentez que vos muscles abandonnent progressivement leurs crispations.

Percevez les sensations et vivez pleinement votre corps. Vous êtes bien, calme, détendu. Vos yeux sont fermés sans crispation. Et vous respirez doucement, normalement. Laissez votre tête s'appuyer lourdement. Vous relâchez maintenant les traits de votre visage.

Vous portez votre attention sur votre front. Relâchez votre front. Faites en sorte su'il devienne lisse en supprimant les rides d'expression. Laissez aller les sourcils, les yeux, les globes oculaires, les muscles derrière les yeux. Maintenant vous relâchez les joues. La face externe de vos joues en rapport avec votre visage. La face interne en rapport avec votre bouche. Relâchez également l'espace à l'intérieur de votre bouche. Vous desserrez les dents. Votre langue est souple. Vous relâchez votre palais, votre gorge, votre larynx. Appréciez surtout cet agréable aplanissement de tout ce qui peut être plis au niveau de votre visage, du front au menton.

Vos bras sont allongés de chaque côté de votre corps. Et vous pensez à vos mains. Elles sont ouvertes. Elles reposent naturellement sur les paumes. Décrispez vos doigts. Vos mains sont décontractées. Vos doigts sont détendus. Vos doigts sont parfaitement détendus.

Et vous allez passer en revue tous les muscles de votre corps pour les détendre.

Vos mains sont donc détendues. Et à partir de vos mains, vous remontez par la pensée le long de vos bras. Vous ressentez la torpeur, une torpeur agréable remonter de vos mains vers vos avant bras, puis jusqu'à vos épaules.

Votre dos devient pesant lui aussi. Vos bras sont inertes et votre dos pèse lourdement. Il s'alourdit de plus en plus. Pensez à vos reins également pour les relâcher. Vos reins sont parfaitement détendus. Décontractez aussi votre ventre en respirant doucement, le ventre relaxé, décontracté.

L'inertie de vos reins, de votre ventre, gagne maintenant vos hanches qui appuient elles aussi de tout leur poids. Vos hanches deviennent lourdes comme du plomb. Vous êtes inerte, merveilleusement bien.Tout est calme et vous vous reposez. Tout le haut de votre corps est inerte, pesant.

Vous allez maintenant détendre vos pieds, comme vous l'avez fait pour vos mains. Vous ressentez vos jambes qui reposent côte à côte. Et vous relâchez vos pieds. A partir de vos pieds, vous remontez le long de vos jambes par la pensée. Relâchez vos chevilles, vos mollets, les ligaments de vos genoux, vos cuisses, vos fessiers.

Faites en sorte que vos membres inférieurs soient complètement inertes, complètement abandonnés. D'ailleurs l'abandon a maintenant gagné tout votre corps. Tous vos muscles sont maintenant complètement détendus. Votre corps est lourd. De plus en plus lourd. Vous êtes inerte, totalement abandonné, détendu.

Votre corps est de plus en plus détendu, de plus en plus confortable. Vous vous détendez de plus en plus, notamment lors de chaque expiration.

PREMIER CYCLE: CYCLE INFERIEUR:

Vous avez atteint le niveau sophroliminal, grâce à cette détente progressive. Je vous propose de formuler mentalement les suggestions suivantes en observant ce qui se passe effectivement dans votre corps. Formulez mentalement:

« Mon bras droit est lourd, pesant, très lourd, de plus en plus lourd. »
« Mon bras gauche est lourd, pesant, très lourd, de plus en plus lourd. »

« Ma jambe droite est lourde, pesante, de plus en plus lourde. »
« Ma jambe gauche est lourde, pesante, de plus en plus lourde. »

« Je ressens cette sensation de pesanteur dans tout mon corps. »

Prenez conscience du relâchement de votre corps qui est devenu lourd. Percevez cette sensation de pesanteur dans tout votre corps. Remarquez que suite à cette perception de pesanteur vous pouvez remarquer une sensation agréable de chaleur qui envahit votre corps. Cette sensation résulte de la vasodilatation des vaisseaux sanguins.

Vous formulez mentalement:

« Mon bras droit est chaud, très chaud, de plus en plus chaud. »
« Mon bras gauche est chaud, très chaud, de plus en plus chaud. »

« Ma jambe droite est chaude, très chaude, de plus en plus chaude. »
« Ma jambe gauche est chaude, très chaude, de plus en plus chaude. »

« Je ressens cette sensation de chaleur dans tout mon corps. »

Vous allez maintenant prendre conscience des battements réguliers de votre coeur dans toute votre poitrine. Et vous formulez mentalement:

« Mon coeur bat calmement et régulièrement. »

Attirez maintenant votre attention sur votre respiration. Remarquez qu'elle se fait calmement, régulièrement. Sentez l'air qui pénètre dans vos poumons et concentrez-vous sur la formule suivante:

« Ma respiration est tout à fait calme. Je suis toute respiration. »

Vous prononcez, en vous-même, cette suggestion, à chaque expiration.

Concentrez votre attention sur votre plexus solaire. Il se situe à la sortie de l'estomac. Ressentez une sensation de chaleur qui s'en dégage. Et formulez mentalement:

« Mon plexus solaire est tout à fait chaud. »

Ressentez effectivement cette sensation de chaleur se diffuser dans tout votre corps.

Imaginez maintenant un souffle d'air frais sur votre front et formulez mentalement:

« Mon front est agréablement frais. »

DEUXIEME CYCLE: CYCLE SUPERIEUR:

Ressentez maintenant cet état particulier de déconnection générale.

« Je ressens mon corps comme une masse pesante, chaude, tranquille. Ma respiration est calme. Mon pouls est régulier. »

Maintenant, vous faites converger vos yeux vers le centre de votre front. Vous regardez le centre de votre front, les yeux fermés. Par cet exercice vous accentuez votre concentration et vous approfondissez votre déconnection.

Laissez surgir sur votre écran mental une couleur de votre choix. Regardez cette couleur et laissez venir en vous les sensations. Observez ces sensations comme si cette couleur s'imprégnait dans chacune de vos cellules.

Je vous propose de concentrer votre attention sur la couleur rouge (ou une autre couleur). Laissez vous envahir par la couleur rouge en vivant chacune de vos sensations. Essayez de méditer sur cette couleur. Qu'évoque-t-telle pour vous? A quoi vous fait-elle penser? Laissez venir toutes vos réflexions sur la couleur rouge.

Maintenant, je vous propose de laisser venir sur votre écran mental un objet qui puisse représenter l'idée que vous vous faites de votre personnalité. Cet objet peut-être un roseau si vous pensez être quelqu'un de souple. Un chêne si vous estimez être robuste et solide. Ou un tout autre objet qui vous suggère l'idée que vous avez de votre personnalité.

Vous allez maintenant, laisser venir sur votre écran mental des objets qui puissent évoquer les concepts que je vais vous proposer:

Le premier concept est le mot « ***justice*** ». Laissez venir sur votre écran mental, un objet qui puisse représenter la justice.

Laissez venir un objet qui puisse représenter le sentiment d' « ***amour*** » ou d' « ***affection*** ». Regardez cet objet un instant sur votre écran mental.

Représentez-vous maintenant le sentiment de « ***bonheur*** ». Puis le sentiment de « ***bien-être*** ».

Si vous le souhaitez vous pouvez envisager de visualiser d'autres concepts correspondant à vos préoccupations du moment.

Vous allez maintenant essayer de développer votre sentiment propre. C'est à dire vous vous représentez mentalement la réalisation de l'état d'âme que vous souhaitez réaliser pour vous-même.

Imaginez une personne que vous essayez de juger. Laissez-la s'imposer à vous sur votre écran mental. Regardez-la. Elle occupe tout le champ de votre conscience actuellement. Cette personne, vous lui attribuez des qualités, positives ou négatives.

Puis, vous vous voyez vous-même sur votre écran mental. Et vous vous jugez. Repérez vos attitudes, discernez vos comportements spécifiques.

Vous allez maintenant interroger votre inconscient sur les questions suivantes:

« Qu'est-ce que la vie? »
« Qu'est-ce que la mort? »
« Comment les autres me perçoivent-ils? »

Pour terminer cette réflexion, je vous propose de formuler une phrase, en vous-même qui corresponde à un comportement spécifique que vous souhaitez améliorer.

Par exemple, si vous avez l'impression de ne pas être assez autonome, vous pouvez formuler:

« Je me décide moi-même ».

Si vous avez l'impression d'être trop égocentrique, vous prononcez:

« Je prends l'autre en considération ».

Ces différents exercices vont vous permettre de mieux intégrer votre personnalité, et vos comportements dans votre environnement.

Vous êtes bien, parfaitement à l'aise. Et vous vous rendez compte que vous pourriez prolonger encore pendant un certain temps votre degré de relaxation. Mais vous allez vous faire à l'idée de reprise, à cette idée qu'il va falloir sortir progressivement de ce niveau de conscience particulier entre veille et sommeil. Reprendre conscience du niveau de vigilance nécessaire à l'actualité et du tonus musculaire nécessaire à l'activité.

Vous inspirez profondément une première fois, une deuxième fois, une troisième fois. Vous ouvrez les yeux. Vous reprenez conscience de tout le positif qui vous entoure. Et vous vous étirez profondément. Quand vous avez l'impression d'avoir suffisamment récupéré, vous ouvrez les yeux et vous vous levez doucement.

BIBLIOGRAPHIE

1. **André GROBETY et Jacques STAEMPFLI « Vivre la sophrologie au quotidien » aux éditions du Roseau**
2. **Bernard ETCHELECOU « Comprendre et pratiquer la sophrologie » aux éditions InterEditions**