

POUR MIEUX COMPRENDRE

HISTORIQUE



LA NAISSANCE DE LA SOPHROLOGIE

Le mot « Sophrologie » est créé en 1960 par **Alfonso Caycedo**, neuropsychiatre espagnol d'origine colombienne.

À l'origine, ce terme désignait les techniques d'hypnose utilisées en milieu hospitalier par les psychiatres. Cette méthode permettait aux patients de prendre conscience de leurs états et de les rendre acteurs dans leur traitement.

DE 1960 A 1970 LA SOPHROLOGIE SE STRUCTURE

C'est à partir de 1967 que naît véritablement la Sophrologie comme méthode originale. En effet, d'autres techniques comme la « méthode Coué » (pensée positive), la «

relaxation progressive de Jacobson » (relâchement des tensions musculaire), le « training autogène de Schultz » (autorelaxation par la suggestion), la phénoménologie (apprentissage du non jugement), le yoga (stimulation de la respiration et relâchement musculaire) et le zen (pratique de la médiation) viennent enrichir les bases hypnotiques de la Sophrologie.

La Sophrologie se structure alors en trois degrés composés d'exercices appelés « **Relaxation Dynamique** » :

- ☉ Le premier degré améliore la concentration et la perception de son corps.
- ☉ Le second renforce l'image de soi ;
- ☉ Le troisième initie à la méditation.

L'amalgame de toutes ces techniques en une seule méthode rend la Sophrologie complète et efficace.

zoo M

Alfonso Caycedo, est né le 19 novembre 1932 à Bogota en Colombie. Il est le fondateur de la Sophrologie, qu'il nomme plus tard sophrologie caycédienne.

Après des études secondaires en Colombie, il se rend en Espagne et fait ses études universitaires à la Faculté de médecine de Madrid où il obtint le titre de docteur en médecine et en chirurgie.

Il se spécialise ensuite en psychiatrie et en neurologie sous la direction du professeur de psychiatrie espagnol le docteur López Ibor.

DE 1970 A 1980 LA SOPHROLOGIE SE MONDIALISE

Forte de son efficacité, la Sophrologie est déjà reconnue dans le monde médical occidental mais c'est en 1970 qu'elle va intéresser les médecins du monde entier, lorsqu'à Barcelone se déroule le premier congrès mondial de la Sophrologie. Ce congrès intitulé « Sophrologie, Médecine d'Orient et d'Occident » réunira 1 400 professionnels venants de 42 pays.

Pour la première fois la médecine occidentale classique et les médecines orientales traditionnelles se trouvent ainsi réunies.

En 1972, le premier congrès de la Sophrologie en France se déroule à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière et dès 1974 la Sophrologie commence à sortir du milieu médical.

En 1977, la Sophrologie dite « sociale » voit enfin le jour. La formation se démocratise et les « sophrologues » ne sont plus obligatoirement issus du monde médical. La Sophrologie devient une discipline préventive.

DE 1980 A 1988 LA SOPHROLOGIE S'ÉMANCIPE

La Sophrologie dite sociale prend de plus en plus d'essor. Certains y découvrent un très important potentiel de développement

de la personne. La Sophrologie confirme sa place dans la prophylaxie. Elle va aussi conquérir le domaine sportif car elle s'avère être très efficace pour une bonne préparation mentale.

En 1985, un quatrième degré de Sophrologie voit le jour développant les valeurs existentielles et individuelles de l'individu.

Pour un grand nombre de sophrologue, ce quatrième degré est le point d'orgue de la technique sophrologique et de nombreux praticiens utiliseront ces quatre degrés et leurs exercices dans leur cabinet.

1988 LA SOPHROLOGIE SE SEGMENTE

En 1988, Alfonso Caycedo choisit de s'installer en Andorre afin de continuer à développer la Sophrologie selon une optique philosophique voire spirituelle. Il dépose alors la marque « Sophrologie Caycédienne » et crée plus tard 8 degrés supplémentaires.

Cette décision va segmenter la Sophrologie en deux grands courants :

- ☉ La Sophrologie non-caycédienne à objectif thérapeutique (degrés 1 à 4)
- ☉ La Sophrologie caycédienne à objectif philosophique voir spirituelle (degrés 5 à 12)

DE 1988 À NOS JOURS LA SOPHROLOGIE SE DÉVELOPPE

Qu'elle soit utilisée de manière philosophique ou thérapeutique, la Sophrologie se propage et se découvre sans cesse de nouvelles utilisations. L'efficacité de ses techniques se vérifie dans des champs d'application aussi variés que la gestion du stress et des émotions, la préparation mentale d'événements (accouchement, compétition), l'accompagnement aux traitements médicaux, la gestion des phobies, des addictions ou de la douleur, l'amélioration de la concentration.

La Sophrologie est utilisée par des sophrologues, mais aussi des médecins, des travailleurs sociaux, des infirmières, des responsables du personnel, des entraîneurs, des coachs, des enseignants... Elle se pratique partout, en cabinet, en salle de sport, en salon de bien-être, en entreprise, à l'hôpital, à l'école...

La Sophrologie a aujourd'hui plus de 50 ans, son efficacité est reconnue et elle est rentrée dans le quotidien de nombreuses personnes.



INFLUENCES | ORIGINES

La Grèce Antique

HIPPOCRATE

- ☉ L'observation clinique
- ☉ La théorie des humeurs
- ☉ La médecine et la chirurgie avec GALIEN
- ☉ L'anatomie

PLATON

- ☉ Le discours basé sur la raison
- ☉ Le terpnos Logos conduisant au sophrôsuné (sagesse-mesure/modération; état équilibre entre corporel et affectif-intellectuel) différent de la sophia (sagesse-savoir)
- ☉ Les premiers traitements par les « belles paroles »
- ☉ L'ontologie (qui relève de l'être indivisible)
- ☉ La psychothérapie verbale

ARISTOTE

- ☉ Apportera la logique
- ☉ le discours sur des propositions – la compréhension

DIVERSES ÉCOLES GRÉCQUES

- ☉ Les divers mouvements : Sophistes – Stoïciens – Cyniques – Epicuriens mais surtout...
- ☉ Les Septiques avec l'Epoké qui est la suspension du jugement , « Nous ne nions rien, nous n'établissons rien »



L'Orient

YOGA (Littéralement « entraînement » en Sanscrit....)

- ☉ Les lois de l'entraînement
- ☉ Les Kundalini (serpents lovés : l'énergie cosmique et l'énergie de la conscience)
- ☉ La dualité entre les 2 Nadi (canaux psychiques de l'énergie) : Droite = lunaire ; Gauche = solaire
- ☉ Les dualités telles inspiration – expiration, extension – contraction, etc.
- ☉ L'Espace illimité
- ☉ La Conscience illimitée
- ☉ La Concentration
- ☉ La Contemplation
- ☉ La Méditation
- ☉ Le souffle et stabilité

ZEN : Ceux du TIBET et du JAPON

- ☉ La Respiration
- ☉ La Marche
- ☉ L'importance de l'attitude
- ☉ Le Centre de gravité (Hara, 2 cm sous l'ombilic, énergie du corps naturel)
- ☉ La Respiration abdominale (bas-ventre) et son balancement diaphragmatique
- ☉ La Méditation : ni penser, ni dormir (état sub-liminal)



La relaxation

EDMUND JACOBSON (1888-1983)

La technique se base sur une prise de conscience des contractions et relâchements musculaires.

Et dans cet esprit, nous trouverons :

- ☉ Relaxation progressive de JACOBSON
- ☉ Relaxation différentielle de JARREAU
- ☉ Training compensé d'AINGER



JOHANNES HEINRICH SCHULTZ (1884-1970)

- ☉ Relaxation à point de départ mental
- ☉ Psychologie du relâchement physiologique

Dans cet esprit :

- ☉ Le training autogène de SCHULTZ 1er et 2ème degrés
- ☉ La rééducation psychotonique d' AJURIAGUERRA
- ☉ La relaxation à sens psychanalytique de SAPIR
- ☉ L'hypnose active de KRECHNER

La sophrologie utilisera plus volontiers le JACOBSON avec un travail plus accentué sur la respiration.

L'être présent vit relaxé dans une tridimension temporelle :

- ☉ Le passé (qui est heureux)
- ☉ Le présent (qui est serein)
- ☉ Le futur (projet harmonieux)



L'hypnose

🕒 FRANZ-ANTON MESMER (1734 – 1815)

Sur le magnétisme animal (terme employé à l'époque celui d'hypnose n'existant pas...). Interdit par Louis XVI car l'expérience entraînait l'hystérie.

🕒 ARMAND MARIE JACQUES DE CHASTENET DE PUYSEGUR (1751 - 1825)

Étudie le somnambulisme en 1784

🕒 JOSEPH PHILIPPE FRANÇOIS DELEUZE (1753 - 1835)

Premier critiqueur du magnétisme

🕒 JOSÉ CUSTÓDIO DE FARIA - ABBÉ DE FARIA (1756 - 1819)

Prêtre portugais – Brahmine revenant d'Inde : critique du magnétisme

🕒 JAMES BRAID (1795-1860)

Chirurgien anglais qui propose le mot hypnosis qu'il crée pour toute production d'un sommeil artificiel suivi d'une perte de mémoire. Il développera la suggestion, travaillera à partir d'un point brillant.

🕒 DENIS, JULES DUPOTET - BARON DU POTET (1796-1881)

Publie les Premières Interventions Chirurgicales sous « Sommeil Magnétique » (sans anesthésie) en 1821 à l'Hôtel Dieu à PARIS. Relance la polémique du magnétisme en 1826.

🕒 CHARLES LAFONTAINE (1803 – 1892)

Artiste de théâtre qui influencera les travaux de BRAID

🕒 JEAN-MARTIN CHARCOT (1825-1893)

En fit une vraie science à la Salpêtrière à PARIS. Il décrit les signes cliniques des états hypnotiques, décrit la similitude entre hystérie et grande hypnose. Freud vient étudier chez lui.

🕒 AMBROISE-AUGUSTE LIÉBEAULT (1823-1904) & HIPPOLYTE BERNHEIM (1840-1919) de l'école de Nancy

Pratique l'hypnose sur sujets sains. L'hypnose est due à la suggestibilité. La psychothérapie est suggestive pendant le sommeil provoqué.

🕒 VLADIMIR BEKHTEREV (1857-1927) ET IVAN PAVLOV (1849-1936)

En font un moyen thérapeutique.

🕒 MILTON ERICKSON (1901-1980)

Crée une hypnose moderne, moins incisive, s'opposant ainsi à celle de CHERTOK qui était relativement brutale

🕒 ALFONSO CAYCEDO (1932)

Neurologue, Psychiatre, Psychothérapeute,
Neurophysiologiste, l'associe dans la composition
de la sophrologie

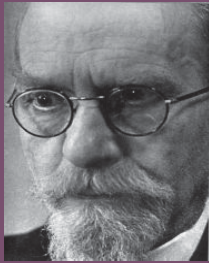


La philosophie et la phénoménologie

GEORG WILHELM FRIEDRICH HEGEL (1770 – 1831)

dont les principaux concepts sont : Connaissance de la Connaissance.

- 1) Conscience comme savoir du Monde : la conscience qui s'éveille découvre le monde
- 2) Conscience de Soi : les consciences de soi s'opposent et l'une finit par dominer l'autre. (théorie du dominant/dominé).
- 3) Conscience comme « savoir de la pensée » : la conscience de soi devenue raison.



EDMUND HUSSERL (1859 – 1938)

Mathématicien – Docteur ès Sciences, Philosophe, Phénoménologue moderne cartésien :

- 1) Doute méthodique : Devant toute incertitude ou chose non démontrée
- 2) Négation systématique : Devant toute chose douteuse
- 3) Admet la force de l'évidence : « Ego Cogito, je pense donc je suis »

MAURICE MERLEAU-PONTY (1908 – 1961)

« Nous sommes amenés à découvrir comme si c'était la première fois »

Publie sur la phénoménologie de la perception

Nous guide vers une reconnaissance de l'espace comme « original et non limité à une géométrie »

MARTIN HEIDEGGER (1889 – 1976)

Fondateur de la dimension existentielle dans la phénoménologie. Il sera l'élève de HUSSERL en 1936 mais sera plus écouté que lui.

- 🌀 Concept de l'Etre : qui est l'être concret qui existe, irréductible et indissociable
- 🌀 Concept de l'Etant : tout ce qui représente les possibilités de vie, les possibilités existentielles de l'être.

