



Norbert Cassini

LA SOPHROLOGIE

Mobiliser ses **RESSOURCES**
pour **S'ÉPANOUIR**

10
SÉANCES
AUDIO
EN LIGNE
GRATUITES

● Éditions
EYROLLES

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une discipline qui vise l'épanouissement à travers une meilleure connaissance de soi et le développement de ses capacités d'adaptation et d'action. Ce guide conçu par un spécialiste présente la sophrologie, en s'appuyant sur des questionnements concrets. Il propose de nombreuses pratiques pour expérimenter au quotidien les bienfaits de cette démarche. Tous les symptômes courants tels que la fatigue, le stress, le manque de confiance en soi, les troubles du sommeil... sont accueillis comme autant d'occasions de vivre plus en accord avec soi.

Que vous souhaitiez vous initier seul à la sophrologie ou pratiquer chez vous en complément de vos séances chez un sophrologue, ce livre vous donne toutes les clés pour gagner en autonomie en vous libérant des pressions extérieures.

■ Fondements

■ Techniques

■ Applications



© René Limbourg

NORBERT CASSINI est sophrologue depuis 1993, après avoir été l'élève du créateur de la sophrologie, Alfonso Caycedo. Il est titulaire d'un Certificat d'université de pédagogie existentielle. Fondateur en 2002 de l'École française de sophrologie, il a été président de la Fédération des écoles professionnelles en sophrologie (FEPS). Il fait également partie du comité éditorial de la revue *Sophrologie, pratiques et perspectives*. Il est aujourd'hui associé et formateur au sein des Écoles françaises de sophrologie de Montpellier (EFSM) et de La Réunion (EFSR).

Retrouvez-le sur son site : www.sophro.fr

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Couverture : Charlotte Jabre © Éditions Eyrolles
D'après : © Olena Yakobchuk/Shutterstock

Code éditeur : 657183
ISBN : 978-2-212-57183-7

Norbert Cassini

LA SOPHROLOGIE

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

Illustrations : p. 83, 90, 95 : Norbert Cassini ; p. 113 : NoPainNoGain/Shutterstock ;
p. 117 : Anna Rassadnikova/Shutterstock ; p. 141 : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57183-7

SOMMAIRE

Avant-propos	7
Introduction	9
Sophrologie et curiosité	9
Partie 1 La sophrologie	11
Chapitre 1 La sophrologie, c'est quoi exactement ?	13
Si l'on commençait par jouer ?	13
Les différences avec d'autres pratiques	15
Aux origines de la sophrologie	17
La sophrologie aujourd'hui	19
<i>Définition</i>	20
Chapitre 2 Et si vous alliez voir un sophrologue ?	21
Ai-je besoin de faire de la sophrologie ?	21
Comment choisir un sophrologue ?	23
En quoi consiste l'accompagnement d'un sophrologue ?	24
<i>Le premier entretien</i>	25
<i>L'accompagnement des pratiques</i>	27
<i>L'expression du vécu des pratiques</i>	28
<i>Les attitudes du sophrologue</i>	29
Comment se déroulent les séances ?	31
<i>Les séances individuelles</i>	32
<i>Les séances en groupe</i>	32
<i>Les postures</i>	32
<i>L'intention</i>	33
Chapitre 3 Pratiquer seul, comment s'y prendre ?	35
Les techniques de base	35
Organiser votre pratique	37
Votre journal sophrologique	38
Partie 2 Les techniques sophrologiques	41
Chapitre 4 Les techniques spécifiques reliées au présent.	43
La sophronisation de base	45

<i>Vivre le moment présent</i>	45
<i>Intention : renforcer sa qualité de présence</i>	46
La désophronisation	49
<i>De l'importance de bien finir</i>	49
Le sophro déplacement du négatif	51
<i>Un profond nettoyage</i>	51
<i>La notion de « négatif »</i>	51
<i>Intention : relâcher ses tensions musculaires inutiles</i>	52
La sophro présence du positif	56
<i>50 nuances de plaisir</i>	56
<i>Intention : somatiser le « positif »</i>	57
<i>La sophro présence du positif au quotidien</i>	58
La sophro activation vitale	60
<i>Être vivant et le sentir</i>	60
<i>Intention : activer sa vitalité</i>	60

Chapitre 5 Les techniques spécifiques reliées au futur et au passé..... 63

Les sophro projections futures	65
<i>Quand l'imagination s'allie à la volonté</i>	65
<i>Intention : mobiliser efficacement ses capacités</i>	65
Les sophro mnésies	70
<i>Le passé, un formidable champ d'expériences</i>	70
<i>Intention : mobiliser positivement des expériences passées</i>	70
La sophro manence des capacités	73
<i>Retour à la source</i>	73
<i>Intention : mobiliser naturellement ses capacités</i>	73
La sophro tridimension	76
<i>Voyage dans l'espace-temps</i>	76
<i>Intention : développer une conscience spatio-temporelle</i>	77

Chapitre 6 Les relaxations dynamiques 79

La relaxation dynamique du 1 ^{er} degré	82
<i>« Je me re-(s)sens »</i>	82
<i>L'intention de la RD1</i>	82
<i>Les temps d'accueil des sensations</i>	84
La relaxation dynamique du 2 ^e degré	88
<i>« Je me re-connais »</i>	88

<i>L'intention de la RD2</i>	88
<i>Les temps d'accueil de votre propre présence</i>	90
La relaxation dynamique du 3 ^e degré	93
« Je suis »	93
<i>L'intention de la RD3</i>	93
<i>L'assise RD3</i>	95
<i>La marche RD3</i>	98
Un peu de méthodologie	99
<i>Trois étapes essentielles : la découverte, le développement, l'intégration</i>	100
<i>L'approche sophrologique factorielle</i>	101
<i>Les trois thèmes majeurs de la sophrologie</i>	102

Partie 3 La sophrologie au quotidien 103

Chapitre 7 L'équilibre général 105

Votre respiration, la connaissez-vous vraiment ?	108
<i>Partir à la (re)découverte de sa respiration</i>	108
<i>Développer une respiration « naturelle »</i>	111
<i>Intégrer les bénéfices d'une respiration « naturelle »</i>	114
La relaxation, tout un art	115
<i>Qu'est-ce que le tonus ?</i>	115
<i>À la (re)découverte du tonus musculaire</i>	116
<i>Développer ses capacités de détente et de récupération</i>	118
<i>Intégrer au quotidien ses capacités de récupération</i>	123
Votre corps vous parle	126
<i>Prendre conscience de sa qualité d'écoute du corps</i>	126
<i>Développer sa qualité d'écoute du corps</i>	130
<i>Intégrer les bénéfices d'une bonne capacité d'écoute du corps</i>	133
Votre mental et vous	134
<i>Partir à la (re)découverte de ses capacités d'attention et de concentration</i>	135
<i>Développer ses capacités d'attention et de concentration</i>	137
<i>Intégrer les bénéfices d'un développement de ses capacités d'attention et de concentration</i>	140

Chapitre 8 Le stress et la capacité d'adaptation 143

Stress et sophrologie	144
-----------------------------	-----

<i>Le stress, ami ou ennemi ?</i>	145
Développer vos capacités d'adaptation	147
<i>Les difficultés d'adaptation</i>	147
<i>S'adapter : un processus en quatre étapes</i>	152
Les émotions désagréables	155
<i>Votre « coach personnel »</i>	155
<i>Partir à la (re)découverte des émotions désagréables</i>	155
<i>Découvrir la fonction des émotions désagréables</i>	159
<i>Intégrer les bénéfices d'une relation naturelle aux émotions désagréables</i>	161
La capacité d'acceptation	163
<i>Un pas vers la sagesse</i>	163
<i>L'acceptation, une étape de tout processus d'adaptation</i>	166
<i>Développer sa capacité d'acceptation</i>	167
<i>Développer ses capacités d'adaptation</i>	169
Chapitre 9 La confiance en soi	171
Confiance en soi et sophrologie	171
La confiance en soi, qu'est-ce que c'est ?	173
<i>D'où vient le manque de confiance en soi ?</i>	175
<i>Les facteurs sophrologiques reliés à la confiance en soi</i>	178
Être soi-même	179
<i>Oui, mais qui suis-je ?</i>	179
<i>Devenir soi</i>	182
L'échec et la réussite	185
<i>Prendre conscience de sa relation à l'échec</i>	185
<i>Retrouver une relation naturelle à l'échec et à la réussite</i>	188
Les conditionnements	190
<i>L'amour sous condition(s)</i>	190
Sophrologie et conditionnements	193
<i>Prendre conscience de ses conditionnements</i>	193
<i>Se libérer de ses conditionnements</i>	194
<i>Intégrer les bénéfices du déconditionnement</i>	195
Bibliographie	199
Remerciements	201

AVANT-PROPOS

Dans l'exercice de mon métier de sophrologue, j'ai toujours eu à cœur de respecter la démarche sophrologique telle que me l'a enseignée son créateur, le professeur Alfonso Caycedo, lors des formations que j'ai pu suivre en Andorre entre 1993 et 2002. Pour illustrer cette démarche, il utilisait l'allégorie de la caverne, tirée du Livre VII de *La République*. Platon y décrit des hommes qui vivent enchaînés face à une paroi, sur laquelle ils ne perçoivent que des projections déformées de la réalité. Certains s'adaptent, d'autres souffrent, d'autres encore essaient de se libérer.

Alfonso Caycedo s'appuyait sur cette métaphore pour expliquer la sophrologie. Cette discipline ne vise pas simplement à gérer les troubles d'une vie insatisfaisante au moyen de techniques diverses, car se sentir mieux dans la caverne pourrait avoir pour conséquence de s'y maintenir. La sophrologie propose avant tout, à ceux qui le souhaitent, de briser les chaînes qui entravent leur cheminement. Pour cela, elle invite à aller à la rencontre de soi-même, à mobiliser ses ressources afin, d'étape en étape, de sortir de l'obscurité de la caverne.

C'est cette conception du développement personnel qui m'a immédiatement attiré quand j'ai découvert la sophrologie – et qui continue de me passionner depuis plus de vingt ans.

Une autre préoccupation a toujours été présente dans mes accompagnements, celle d'être le plus efficace possible tout en respectant le parcours singulier de chacun. Il m'est rapidement apparu que cela impliquait, avant tout, d'éviter toute projection de ce que je pouvais supposer « bon » pour l'autre.

Une question essentielle s'est alors posée : comment la démarche sophrologique peut-elle permettre aux personnes

qui s'adressent à moi, avec des troubles et des questionnements divers, de renouer de façon harmonieuse avec leur vie ?

Cette interrogation m'a amené, au fil des années, à enrichir, préciser et améliorer mon accompagnement, en particulier au niveau pédagogique et méthodologique.

Ce livre est une invitation à vous initier à cette passionnante discipline qu'est la sophrologie. Son contenu est empreint de mon parcours, autant professionnel que personnel – et donc, inévitablement, d'une certaine subjectivité.

Je l'écris, dans la qualité de conscience qui est la mienne aujourd'hui, avec le sentiment de le faire au moment juste.

Pour prolonger votre lecture, vous trouverez page 197 le lien vers le site Internet sur lequel vous pourrez accéder gratuitement à dix séances audio.

INTRODUCTION

Sophrologie et curiosité

Sans curiosité, il ne peut y avoir d'ouverture, de découvertes, d'apprentissages. Notre nature est d'être curieux. La sophrologie est une invitation à retrouver cet esprit neuf du débutant, ce regard de l'enfant qui découvre, s'étonne ou s'émerveille.

Bien sûr, lorsqu'il s'agit de répondre à des besoins immédiats comme se détendre, apaiser une douleur ou se préparer à un entretien professionnel, l'apprentissage de techniques adaptées peut suffire. En revanche, si l'on a des attentes plus larges, reliées par exemple à sa qualité de vie, à sa capacité d'adaptation ou à sa confiance en soi, c'est une démarche méthodique que propose la sophrologie.

Celle-ci commence par cette invitation : accueillir sa propre réalité avec lucidité et bienveillance. Cela peut demander du temps, mais ce temps est nécessaire ; en effet, comment pourrait-on faire évoluer ce que l'on ne perçoit ou n'accepte pas ?

Il s'agit donc de se montrer curieux, souvent, dans un premier temps, de la relation que l'on entretient avec son corps, son mental et ses émotions. Ensuite, sur la base d'une meilleure connaissance de soi, peuvent se développer des capacités d'adaptation et d'action. Ce sont là des conditions essentielles qui permettent d'aller de façon plus sereine et authentique à la rencontre des autres et du monde.

La sophrologie n'a rien de plus à donner que ce que la vie met à la disposition de chacun. Elle s'offre, comme un complément, à ceux qui souhaitent préserver leur qualité de vie ou nourrir leur

cheminement. À ceux, aussi, qui traversent des moments difficiles ou qui se sentent freinés, voire bloqués dans leur parcours. L'accompagnement d'un sophrologue peut alors se révéler utile. Son rôle consiste à alimenter la démarche sophrologique des expériences justes, aux moments justes. Il veille à maintenir un équilibre entre les prises de conscience qu'une personne peut avoir et sa capacité à gérer la nouvelle réalité qui se présente alors à elle. Les difficultés qui peuvent émerger sont, dans cette exploration, autant de points d'appui pour avancer.

Bienvenue dans l'aventure !

PARTIE 1

LA SOPHROLOGIE

LA SOPHROLOGIE, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Si l'on commençait par jouer ?

Je vous invite à lire la phrase suivante et à la mémoriser :

*Mon voisin s'appelle
Julien, c'est un
un gentil garçon.*

Avant de lire la suite, écrivez la phrase sur un papier sans la regarder ou, à défaut, fermez les yeux et répétez-vous-la mentalement.

Si vous avez lu : « Mon voisin s'appelle Julien, c'est un gentil garçon », je vous invite à lire la phrase une deuxième fois...

Vous lisez toujours la même phrase ? Sachez que ce n'est pas ce qui est réellement écrit. Prenez davantage de temps...

Vous lisez toujours : « Mon voisin s'appelle Julien, c'est un gentil garçon » ? Reprenez lentement, mot à mot ; déchiffrez la phrase comme le ferait un enfant...

Vous lisez toujours la même chose ? Revenez-y demain ou regardez la solution au bas de la page suivante.

Quel rapport y a-t-il entre ce jeu et la sophrologie ?

Tout d'abord, vous venez de vivre une expérience ; c'est, comme vous allez le découvrir, ce que privilégie la sophrologie.

Ensuite, vous avez vécu une chose courante en sophrologie : une prise de conscience. Si vous n'avez pas lu tout de suite la phrase telle qu'elle est effectivement écrite, ce n'est pas dû à un manque d'attention ou de compréhension, mais plutôt aux mécanismes de pensée que vous avez acquis au fil du temps, qui peuvent fausser votre perception de la réalité.

De la même façon, si vous avez parfois du mal à avancer ou à résoudre certaines difficultés dans votre vie, ce n'est peut-être pas parce que vous manquez d'intelligence ou de savoir, mais parce que vous raisonnez avec des données partielles ou déformées.

Cependant, accueillir la réalité telle qu'elle est n'est pas toujours facile, tant la perception que l'on a de soi-même, des autres et de la vie se fait à travers un ensemble de filtres et de biais cognitifs (expériences passées, croyances, conditionnements, etc.).

C'est pour cette raison que l'on commence généralement, en sophrologie, par une première étape visant à se réapproprier la réalité à partir d'un regard neuf, à la manière d'un enfant – qui, lui, lit plus souvent que l'adulte la phrase telle qu'elle est réellement écrite. Et même si cela est en fait impossible, car on ne peut s'abstraire totalement de soi et de son histoire, le simple fait d'essayer permet souvent de faire d'étonnantes découvertes...

Jouez avec votre entourage !

Montrez la phrase un court moment à une ou plusieurs personnes, puis demandez-leur de la recopier sur une feuille de papier et regardez ce que chacun a écrit. Remontez la phrase plusieurs fois si nécessaire, de plus en plus longtemps, jusqu'à ce que tout le monde l'ait lue correctement.

Solution du jeu : Mon voisin s'appelle Julien, c'est **un un** gentil garçon.

Les différences avec d'autres pratiques

Il y a beaucoup d'idées reçues sur ce qu'est ou ce que n'est pas la sophrologie. Pour découvrir les plus courantes, je vous invite à vous prêter à ce test.

Diriez-vous que la sophrologie est...

	Pas du tout	En partie	Beaucoup
Une méthode de relaxation			
De l'hypnose			
Du yoga ou de la méditation			
De la visualisation positive			
Une médecine douce			
Une psychothérapie			

Réponses :

1. La sophrologie est-elle de la relaxation ?

En partie. *La relaxation fait partie des outils du sophrologue. Cependant, elle n'est pas une fin en soi en sophrologie. L'objectif est même plutôt, après un certain temps, de ne plus avoir besoin de se détendre. Cela signifiera en effet que les causes reliées à la fatigue ou aux tensions accumulées auront été gérées. À savoir : il n'y a ni toucher, ni massage en sophrologie.*

2. La sophrologie est-elle de l'hypnose ?

Pas du tout. *Il n'y a aucune suggestion inductive en sophrologie, ni de recherche d'un état particulier de suggestibilité ou de volonté d'agir sur l'inconscient. La sophrologie développe l'autonomie et implique une participation active, à travers un entraînement volontaire et méthodique.*

3. La sophrologie est-elle du yoga ou de la méditation ?

En partie. *Certains exercices sophrologiques sont en effet inspirés de pratiques orientales, et le corps occupe une place centrale dans la démarche. Pour autant, il n'y a ni posture obligatoire, ni référence religieuse ou spirituelle en sophrologie.*

4. La sophrologie est-elle de la visualisation positive ?

En partie. *Certaines techniques recourent effectivement à la visualisation, en particulier pour mobiliser ses capacités. Cependant, il ne s'agit en aucun cas de chercher à « positiver », d'évoquer des choses agréables quand on se sent déprimé, ni de s'autosuggérer, par exemple, que l'on va bien ou que l'on a confiance en soi alors que ce n'est pas le cas.*

5. La sophrologie est-elle une « médecine douce » ?

Pas du tout. *La sophrologie n'est pas une thérapeutique dans le sens où elle ne traite pas les maladies. Un sophrologue n'interfère jamais avec un diagnostic ou un traitement médical. En cas de symptômes non diagnostiqués, il se doit de demander un avis médical préalablement à tout suivi. Le sophrologue peut cependant intervenir de façon très bénéfique en complément et souvent en collaboration avec les professionnels de santé, par exemple pour aider une personne à mieux gérer son anxiété face à une maladie, ou à mieux supporter ses traitements. La sophrologie a également un véritable intérêt prophylactique, c'est-à-dire de prévention, en particulier pour les troubles « psychosomatiques ».*

6. La sophrologie est-elle une psychothérapie ?

Pas du tout. *Si le sophrologue a généralement reçu une formation de base en psychologie, il n'est pas psychothérapeute. Il n'est donc pas habilité à diagnostiquer ni à prendre en charge des troubles psychopathologiques, par exemple une dépression. Il peut cependant intervenir de façon très complémentaire en collaboration avec le médecin traitant, le psychiatre ou le psychothérapeute. À savoir : un sophrologue n'enquête pas sur l'histoire familiale. Il ne fait pas d'analyse ou d'interprétation et ne cherche pas à faire remonter des expériences refoulées.*

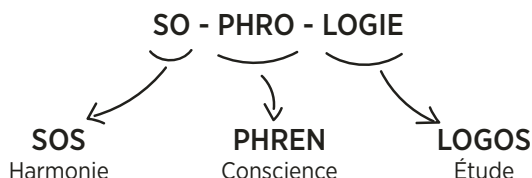
J'imagine qu'après avoir lu tout ce que la sophrologie n'est qu'en partie et ce qu'elle n'est pas, vous vous demandez : « Mais alors, qu'est-ce que la sophrologie exactement, et que fait un sophrologue ? »

C'est ce que nous allons voir maintenant.

Aux origines de la sophrologie

Commençons par un peu d'histoire.

L'aventure débute en 1959. Jeune neuropsychiatre espagnol, le docteur Alfonso Caycedo fut rapidement confronté aux limites des moyens thérapeutiques dont il disposait. Partant du postulat que la maladie psychiatrique se caractérisait par une altération de la conscience, il décida de s'intéresser aux diverses connaissances et pratiques susceptibles d'enrichir ses recherches sur ce concept. Il en conçut une nouvelle discipline qu'il nomma « sophrologie », un néologisme bâti sur les racines grecques *sos* (« harmonie »), *phren* (« esprit », « conscience ») et *logos* (« étude »). De là, apparaît une première définition basée sur l'étymologie : la sophrologie est l'étude de l'harmonie de la conscience.



Dès 1960, avec des représentants d'autres spécialités médicales, Alfonso Caycedo fonda un nouveau service à l'hôpital provincial de Madrid, afin de poursuivre ses recherches et de mettre au point les premières techniques sophrologiques.

En 1962, il partit en Suisse pour travailler avec le professeur Ludwig Binswanger, célèbre psychiatre et phénoménologue. Alfonso Caycedo appliqua, dès lors, l'approche phénoménologique et existentielle à son étude de la conscience humaine.

L'approche phénoménologique

La phénoménologie est née d'une interrogation : nous avons une certaine connaissance de nous-même et du monde, mais jusqu'à quel point correspond-elle à la réalité ?

La sophrologie s'appuie sur l'approche phénoménologique et donne de la légitimité au vécu. Elle permet d'aborder avec un regard neuf ce que l'on pense « connaître », afin de dépasser les limites définies par les idées que l'on ne remet plus en question, autrement dit, ses propres croyances.

Pour cela, il va s'agir de laisser momentanément de côté ses connaissances, ses *a priori*, ses jugements ou ses analyses. Plus encore, cela suppose, dans un premier temps, de mettre entre parenthèses toute attente d'un résultat ou d'un bénéfice immédiat.

Prendre ou reprendre conscience des aspects de soi-même en relation avec ses besoins, sans chercher à changer quoi que ce soit, est la première étape privilégiée de la démarche sophrologique. Là réside une part de son originalité.

Un peu plus tard, sans doute grâce à sa femme qui pratiquait le yoga, Alfonso Caycedo commença à s'intéresser aux pratiques orientales. Il se passionna pour ces disciplines qui ont la particularité de placer le corps au centre du processus d'ouverture de la conscience. De 1965 à 1967, il partit en Asie afin d'approfondir sa compréhension de ces pratiques et, à son retour, il mit au point une méthode inspirée de ces recherches : la relaxation dynamique. Le terme « relaxation » est ici utilisé dans le sens de « libération ». Il s'agit en effet de « relaxer » la conscience, autrement dit de la libérer de tout ce qui la voile.

En s'inspirant de la phénoménologie et en créant un pont entre des pratiques orientales ancestrales et les connaissances scientifiques occidentales, Alfonso Caycedo venait de poser les fondements qui allaient permettre à la sophrologie de devenir une véritable discipline. Ainsi, au début des années 1980, des écoles se créent et les applications de la sophrologie commencent à se développer au-delà du domaine médical, en particulier dans le sport et le développement personnel.