

Séance d'information sur la sophrologie pédagogique

Bonjour et bienvenue à cette séance d'information sur la sophrologie pédagogique.

Je me présente, **Jean-Yves Gadeau**, sophrologue, formateur au *Centre de Sophrologie Pédagogique Complétude* à Montréal et membre de l'ACS, l'Association Canadienne de Sophrologie.

Cette présentation dure environ 15 minutes, après quoi vous aurez l'occasion de découvrir un excellent **exercice de relaxation** d'environ 30 minutes.

1. Je vais donc commencer par définir **la sophrologie pédagogique**, son essence.
2. Ensuite je vous parlerai de **la relaxation**, la technique fondamentale en sophrologie ainsi que ses conséquences positives sur le corps et le mental
3. Puis je continuerai sur **les techniques utilisées** pour gérer concrètement notre vie quotidienne et l'orienter vers un espace plus conscient.
4. J'aborderai quelques unes des nombreuses **applications de la sophrologie**.
5. Et je finirai par le **contenu de la formation** qui permet d'acquérir ces techniques.

INTRODUCTION

La sophrologie a été créée en 1960 par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo. Elle a été définie comme le **domaine d'étude des phénomènes liés à la conscience humaine**. Autant dire tout de suite qu'elle englobe un vaste champ de connaissances dont elle a su faire, et c'est là sa grande force, une synthèse concrète et applicable.

Elle s'appuie à la base sur les **recherches scientifiques** effectuées en occident depuis plus d'un siècle, entre autres sur la relaxation (avec les travaux de E. Jacobson, J.H. Schultz) et élargie récemment par les approches psychanalytiques modernes (S. Freud, C.G. Jung, E. Kant, etc....).

Mais le plus important sont les **techniques de maîtrises des états de la conscience** directement issues de l'enseignement traditionnel que l'on retrouve entre autres en orient dans *le yoga*, *le zen* et d'autres véhicules de la connaissance directe, c'est-à-dire la connaissance issue de l'expérience.

Le centre propose une méthode dont la particularité est de **transmettre un enseignement de manière pratique**. Nous ne traitons pas de l'aspect thérapeutique ni prophylactique, bien que ces derniers s'opèrent par voie de conséquence, mais de la connaissance directe transmise par un outil pédagogique qui sous-tend le principe de *conscience et d'autonomie* de la personne.

LA RELAXATION

Je vous propose donc d'aborder cette méthode en commençant par le **phénomène naturel** de relaxation.

Lorsque nous sommes détendu, assis par exemple les mains posées sur nos cuisses il nous semble que nos muscles sont au repos. Il n'en est rien ! Il existe, du fait de la gravité terrestre, une tension dans nos muscles qui s'oppose en permanence à la pesanteur. De ce fait, nous ne ressentons pas cette attraction. Par des techniques auto-concentratives **nous pouvons nous-mêmes détendre** d'avantage cette tension, ce tonus de repos. Alors apparaît la sensation bien connue de lourdeur qui est donc notre perception de cette pesanteur sur le système musculaire.

Lorsque nous relâchons complètement ces tensions résiduelles il n'y a plus d'influx nerveux et nous assistons à la **déconnexion générale du système nerveux** qui se traduit dans un premier temps par la sensation soudaine de légèreté. C'est la perte des repères liés aux forces. Ensuite nous constatons la disparition de la perception du corps, du schéma corporel. C'est la perte des repères dans l'espace. Tout cela est dû au fait que la conscience, c'est-à-dire ce que nous sommes se retire des sens du corps et s'en libère. C'est la désafférentation. *C'est cette relaxation naturelle que pratiquent spontanément les mammifères supérieurs.*

Parallèlement nous allons **ralentir l'activité mentale** volontaire, en utilisant des techniques extrêmement simples qui vont nous amener à cet état dit sophroliminal qui correspond à la frontière entre la veille et le sommeil. Cet état est caractérisé par sa grande similitude avec le sommeil paradoxal, celui des rêves, et par l'apparition d'un détachement complet par rapport aux émotions qui remontent à notre conscience. L'expérience scientifique montre, dans cet état, la présence de toutes les ondes cérébrales avec prédominance des ondes alpha.

Les conséquences de cet état de relaxation psychosomatique sont très profondes. On peut les séparer en deux groupes :

Le première c'est le **rééquilibrage physiologiques** des fonctions parasympathiques neurovégétatives, c'est à dire la circulation, la respiration, la digestion, etc., en fait toutes les fonctions naturelles non volontaires de notre corps. C'est le grand principe de l'homéostasie, lorsque tout les processus rentrent dans l'ordre des choses. Le corps se régénère permettant une guérison accélérée ou plutôt faudrait-il dire naturelle, non entravée.

La deuxième se passe au niveau psychique. La conscience, libre de tout support, du fait de son détachement par rapport aux émotions et au corps, peut s'intérioriser et **éclairer notre fonctionnement inconscient**.

De là, on pourra découvrir que **cette conscience c'est nous-mêmes**. C'est ce que nous sommes avant tout le reste, C'est de cette source que part la possibilité de percevoir et d'agir dans le monde physique et mental.

Peut-être sentez-vous que c'est de cet espace que peut s'opérer une **réelle gestion du stress** mais aussi le début d'un authentique épanouissement.

LES TECHNIQUES

On comprend ici la nécessité de posséder cette maîtrise pour notre bien-être et notre épanouissement, car avant tout l'objectif principal est **d'acquérir un ensemble d'outils concrets pour gérer notre vie quotidienne**. Cette maîtrise va passer par l'apprentissage d'un ensemble de techniques qui vont être appliquées pendant cet état privilégié qu'est la relaxation.

La plupart de ces techniques font appel à nos ressources mentales accessibles **grâce à l'intériorisation de la conscience**. Elles vont nous permettre de commencer à comprendre notre fonctionnement intérieur, de modifier notre perception des choses et d'appliquer des dynamiques de transformation.

Il faut se rappeler que toutes ces techniques sont basées sur l'état de relaxation profonde qui leur donne une puissance et une dimension extraordinaire. Ces techniques peuvent s'apparenter à des « postures mentales » que l'on pourra maintenir et renforcer par une pratique régulière.

On retrouve par exemple :

- des techniques de calme en installant en nous-mêmes une attitude bienveillante
- des techniques de relativisation des valeurs pour dépasser nos jugements,
- des techniques d'actualisation pour favoriser la réalisation d'objectifs,
- des techniques de visualisation pour s'affranchir des limites de notre raison
- des techniques d'imagerie mentale pour percevoir nos pensées,
- des techniques d'autosuggestion pour modifier nos perceptions,
- des techniques de réflexion pour accroître l'acceptation et la confiance en soi,
- des techniques de concentration passives pour établir en nous l'espace d'accueil, de présence.
- des techniques de maîtrise de l'énergie dans le corps rendu disponible en relaxation
- Etc.

Au-delà de l'aspect mental je peux introduire succinctement une dimension spécifique à la démarche pédagogique en sophrologie qui apparaît inexorablement du fait de **l'accès à certains phénomènes liés à la conscience**. La concentration passive nous ouvre en fait l'horizon de notre développement personnel à la connaissance directe de notre nature, à travers ce qu'on appelle l'état méditatif. C'est le début de la découverte non analytique de notre nature essentielle.

La technique utilisée, qualifiée de **voie royale de la connaissance dans le raja yoga**, est le principe de la **présence vigilance**, c'est-à-dire du maintien de la conscience non identifiée au processus mentaux, qui nous amènera à lever le voile sur la réalité (la fameuse *allégorie de la caverne* de Platon), et à saisir le fameux noumène des choses de Kant. C'est en fait quand la conscience, libérée de toute contrainte, se rend compte d'elle-même.

On peut percevoir la profondeur de toutes ces techniques dans une approche globale et non dispersée qui peuvent **s'inscrire dans notre vie quotidienne de manière très concrète**.

Il faut noter un point très important de cette démarche qui est **l'investissement personnel** c'est-à-dire la pratique. Nous pouvons imaginer sans peine que sans *motivation* nous ne pourrions pas entrer profondément dans cette perception de nous-mêmes et resterons très superficiel tant du point de vue de la connaissance que des résultats attendus.

LES APPLICATIONS

La sophrologie pédagogique est un **moyen très efficace** pour orienter sa vie vers plus de maîtrises de nos ressources et de nos richesses. On voit bien toute l'étendue des possibilités qu'offrent ces pratiques et ce que chacun pourrait y trouver dans des objectifs personnels.

Cela commence probablement par trouver et **maintenir un bien-être** à travers des techniques toutes simples et agréables. La relaxation, en elle-même, est déjà un merveilleux outil disponible à chaque instant lorsqu'elle est acquise par une pratique intégrante.

Mais cela peut-être pour trouver les moyens de **faire face à des évènements difficiles** dans notre vie. Des techniques de relaxation réflexive ou relativisation des valeurs sont particulièrement utilisées.

On y trouvera aussi les ingrédients à une authentique et **profonde gestion du stress**, stress dont les conséquences sont parfois désastreuses si on ne trouve pas les moyens de s'en libérer.

Elle peut être utilisée dans le milieu médical hospitalier comme outils aux mains du personnel soignant pour **gérer entre autres la problématique de l'anxiété** des patients vis-à-vis leur santé.

On utilise la sophrologie comme soutien en entreprise pour limiter le stress et **augmenter les performances** du fait, entre autres, d'une plus grande concentration et disponibilité. D'autres effets permettent d'améliorer l'aspect relationnel et de renforcer la motivation dans les équipes.

On aura recourt avantagement à la sophrologie **pour des problèmes de sommeil**, ou tout simplement pour compenser un manque de sommeil. En effet la relaxation peut en parti se substituer au sommeil du fait de la similitude avec la phase paradoxale, la phase où l'on rêve et qui est absolument essentielle à l'équilibre psychique et physique.

On pourra l'utiliser aussi pour s'aider à **gérer certaines affections physiques ou certaines douleurs** et mêmes à en diminuer l'ampleur. Le recul que l'on a sur nos processus mentaux permet de différencier la douleur purement physique, le signal nerveux, de la souffrance qu'elle engendre au niveau mental. De plus certaines techniques d'énergie aident à renforcer la guérison.

La Sophrologie est bien connue par les personnes qui aident à la **préparation aux accouchements**. Cela permet de réaliser des accouchements sans anesthésie en parvenant à un contrôle maîtrisé de la douleur, pour la plus grande joie du bébé et de sa maman.

Elle est une des principales ressources, en France, pour la **préparation mentale des athlètes** dans les compétitions de haut niveau. On utilise principalement la visualisation, mais aussi d'autres techniques spécifiques.

On l'utilise au niveau scolaire pour **se préparer aux examens** et les taux de réussite son exceptionnellement élevé. C'est d'ailleurs ce que j'ai fait moi-même en 1984 pour le passage de l'examen du baccalauréat. C'est un médecin sophrologue qui m'avait accompagné.

Et puis au-delà des applications dans notre vie quotidienne nous pouvons l'utiliser comme **moyen d'épanouissement extraordinaire** vers une compréhension plus large de la nature humaine et de se qui la sous-tends.

LA FORMATION

La formation s'adresse à tous ceux et celles qui désirent soit devenir sophrologue soit acquérir des outils dans une optique de bien-être ou de d'épanouissement personnel.

La formation est composée de trois degrés.

1. **la maîtrise du stress par la relaxation.**

Il correspond à l'apprentissage de la technique de relaxation psychosomatique autoconcentrative par réflexe qui permet de parvenir à cet état décrit précédemment dans l'exposé.

Il peut se faire en groupe ou à distance. Dans les deux cas les documents de cours sont identiques. En groupe Nous avons un rendez vous hebdomadaire qui correspond à la présentation vivante de la leçon mais aussi à un échange plus détaillé sur des aspects de la pratiques.

Le cours se fait sur 7 séances hebdomadaires d'une heure environ, avec une 8^e séance de bilan et découverte pour le cours en groupe

Un questionnaire de suivi permet d'évaluer la progression individuellement et de corriger ou approfondir certains détails avec l'élève.

2. **la maîtrise de ses ressources au quotidien.**

Il correspond à l'apprentissage des postures mentales dont nous avons énuméré quelques unes.

Ces cours se font à distance ou en groupe sur 12 séances hebdomadaires.

3. **la maîtrise de soi pas la vigilance.**

Il correspond à la découverte des structures psychiques de l'homme et à l'apprentissage de la technique de la présence vigilance

Ces cours se font à distance ou en groupe sur 12 séances hebdomadaires.

Vous pouvez trouver tous les détails sur le site internet www.completude.ca

Chacun des degrés donne lieu à une certification de cours.

4. **Pour devenir sophrologue** en sophrologie pédagogique la formation doit être complétée par des cours et pratiques didactiques.

Voilà, je vous remercie du temps que vous vous êtes accordé(e)s pour suivre cette présentation.

Vous allez maintenant **découvrir un exercice de relaxation** que vous trouverez ici : <http://completude.ca/audio/relaxation.wma>. Celui-ci dure trente minutes et nécessite quelques conditions préalables pour ne pas être distrait par l'extérieur. Je vous souhaite une agréable pratique.

Pour toutes informations supplémentaires voici mes coordonnées :

Jean-Yves Gadeau
Centre de Sophrologie Pédagogique
514-868-8622

www.completude.ca
info@completude.ca