

Ce que l'on doit retenir de la 1^{ère} Table ronde - Education & Sophrologie

Dr. Natalia CAYCEDO, Psychiatre, Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne

Pr. Marcel RUFO, Pédopsychiatre, chef de service au CHU Sainte Marguerite à Marseille

La sophrologie m'a aidé dans mon travail de psychiatre en thérapie unique ou thérapie complémentaire



Pr. Marcel RUFO : « Je suis un fervent militant de la sophrologie et j'ai été l'un des premiers à m'y intéresser dès les années 70. De par ma formation psychiatrique, très phénoménologique, qui se rapprochait du fondateur de la Sophrologie le Dr. Alfonso CAYCEDO, et il y a un lien entre phénoménologie¹, pédiatrie et symptomatologie. Puis en tant que neuropsychiatre devenu pédopsychiatre confronté à certains échecs dans ma pratique, j'ai pris conscience de **l'importance des médiations corporelles** notamment dans les maladies organiques, épilepsie, cancer chez l'enfant, anorexie mentale.

La sophrologie, c'est un échange, la conscience qui interroge la conscience. Avec la sophrologie l'enfant se guérit en se prenant en charge pour **se guérir plutôt qu'être guéri, une véritable DÉMOCRATISATION du soin.**

Mon adhésion à la Sophrologie s'est démultipliée en raison des résultats très satisfaisants obtenus pour des anorexies mentales. Lorsque je dirigeais la Maison de Solenn, je proposais, avant tout autre traitement, une prise en charge en sophrologie et en musicothérapie. Dans ce cas le retour au corps est essentiel, se réapproprier ce corps, qu'elles nient. Après quelques séances elles me disaient : « Avec la sophrologie je me fais détendre le cou et par le cou je sais que je chante », retrouver un morceau de son corps, le goût, la vibration de sa voix, **pour nous psychiatre c'était une incroyable réserve d'espérance.** En quelque sorte, la sophrologie m'a aidé dans mon travail de psychiatre.

La sophrologie comme starter pour accéder ensuite à un autre niveau de soin

Je suis un prescripteur, non un sophrologue mais ma longue expérience confirme ma proposition et mon indication. Je prescris **la sophrologie en thérapie unique ou en thérapie complémentaire pour une prise en charge d'abord corporelle avant chimique** surtout lorsqu'il y a une impasse psychique.

La sophrologie quand le corps prend la parole

-> Dans toutes les formes de somatisations ... Tendre un pont pour créer une alliance, la sophrologie permet d'éviter également le contre transfert sur la personne en somatisation. Le contre transfert va être remplacée par une alliance avec soi - même.

-> Dans la majorité des cas de tics, clignements pour les enfants de 5/6 ans

-> En accompagnement lors de problèmes d'apprentissage, de concentration, de rupture, décrochage, phobie scolaire. **Il faudrait proposer une formation dans les écoles et dès la maternelle.**

-> Enfants irritables ou instables (hyperactifs)

-> Conduites violentes ou suicidaires, les adolescents auto-violents, scarification.

-> Pour la réhabilitation de son corps suite à des greffes cardiaques chez les enfants

La sophrologie offre les moyens de se guérir soi-même, de réinvestir des parties du corps oubliées ou meurtries.

¹ Courant philosophique qui se concentre sur l'étude des **phénomènes**, de l'expérience vécue et des contenus de conscience. **Edmund Husserl** est considéré comme le fondateur de ce courant, dans sa volonté de systématiser l'étude et l'analyse des structures des faits de conscience¹.

*Aider à guérir, soulager les symptômes, ou encore en prévenir l'apparition, **c'est la définition même d'une thérapie.** C'est une médecine du sujet plus qu'une médecine de l'organe pour maintenir la vie psychique. **C'est une technique d'appoint, de soutien et une thérapie d'une extraordinaire qualité et de belle humanité.***

Au même titre que la philosophie permet de bien penser, la psychanalyse permet de mieux repérer ses fantasmes, ses blocages, ses contre-transferts. La sophrologie permet d'être bien dans son corps et avec soi par une prise en charge et une maîtrise corporelle, c'est une culture du corps pour mieux se connaître. »



Dr. NATALIA CAYCEDO : *« La Sophrologie est une discipline qui étudie la conscience et aide chacun à développer la sérénité grâce à un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit*

Avec la Sophrologie on est sujet de notre propre thérapie, elle aide à croire en soi, c'est une alliance avec soi-même sur la base de 4 piliers :

LE CORPS, L'ESPRIT, LES EMOTIONS ET LES VALEURS.

La Sophrologie Caycédienne agit sur :

- 1 - **Des pathologies** – rôle thérapeutique dans les maladies psychosomatiques et certaines maladies psychiatriques, ainsi que vient de le rappeler le Pr. Marcel RUFO.
- 2 – **La normalité**, la vie quotidienne – rôle d'accompagnement et de prévention des risques de maladies et de rechutes.
- 3 – **La performance** – rôle de prise de conscience et d'optimisation de ses propres capacités.

La Sophrologie offre des techniques pour développer ses capacités mentales : attention, concentration, apprentissage, mémoire, pour développer **ses capacités émotionnelles :** son stress, son anxiété et **activer sa motivation**, le sens de sa vie à travers une attitude positive en travaillant sur ses propres capacités.

La nouvelle génération « Z » a grandi avec les écrans tactiles et l'internet mobile. Ce sont des jeunes, rapides, ambitieux, hyper connectés, impulsifs, mais qui ont plus d'amis virtuels que d'amis réels. Ils ne sont plus dans la réalité et développent une véritable dépendance aux réseaux sociaux. La conséquence néfaste de ces nouvelles addictions sur leurs comportements est une attention courte, non soutenue, superficielle, et totalement passive.

Le programme Valeurs, Etudes & Sophrologie (V.E.S) conçu pour favoriser et contribuer au développement des jeunes, qui sont le futur de notre société

Expérimenté avec succès dans certains établissements, ce programme de Sophropédagogie est adapté et adaptable en milieu scolaire, Primaire, Collège et Lycée. Il comprend une vingtaine de techniques courtes et faciles à pratiquer également dans la vie quotidienne.

Ce programme de Sophropédagogie propose des outils pour développer son attention, utiliser sa respiration, recentrer ses pensées, savoir déconnecter. Il intègre des techniques de prédisposition à l'étude, d'organisation personnelle afin « d'apprendre à apprendre », mais également pour gérer son stress, son anxiété et son temps, pour bien se préparer aux examens.



L'objectif : prendre les rênes de sa propre vie, se projeter dans l'avenir et agir de façon volontaire pour développer son projet de vie (ouvrir un espace de réflexion pour soi), être acteur de sa propre vie :

- Comment souhaiterions-nous être dans 5 ans ? Physiquement ? Mentalement ?
- Prendre conscience de ses émotions, de ses valeurs.
- Travailler sur la relation aux autres, sa famille, ses amis pour la rendre plus harmonieuse et positive.

Un des objectifs principaux de la pratique est de renforcer **la confiance en soi des jeunes pour développer un véritable projet de vie.**

La Sophrologie est un outil d'harmonie avec soi que l'on s'approprie pour la vie !

Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel fondé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien.

La Sophrologie Caycédienne : la sophrologie authentique

La Sophrologie Caycédienne est la sophrologie dans sa forme authentique telle que créée et développée dans les années 60 par le Dr. Alfonso Caycedo. Son approche résolument médicale et scientifique vise alors à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie.

Aujourd'hui **Sofrocay®**, abréviation de « Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne » est l'organisation qui fédère plus de 40 écoles de formation au master de Sophrologie Caycédienne et plusieurs milliers de sophrologues formés dans le respect de la méthode. **Le Dr. Natalia Caycedo, docteur en médecine, spécialiste en psychiatrie, diplômée en neuropsychologie et neurophysiologie** assure la formation des cycles supérieurs.

**Pour en savoir plus, trouver un sophrologue caycédien
ou une école déléguée près de chez vous :**

<http://www.sofrocay.com/>