

Formation IMS Académie



# S'initier à la sophrologie

***Objectifs :***

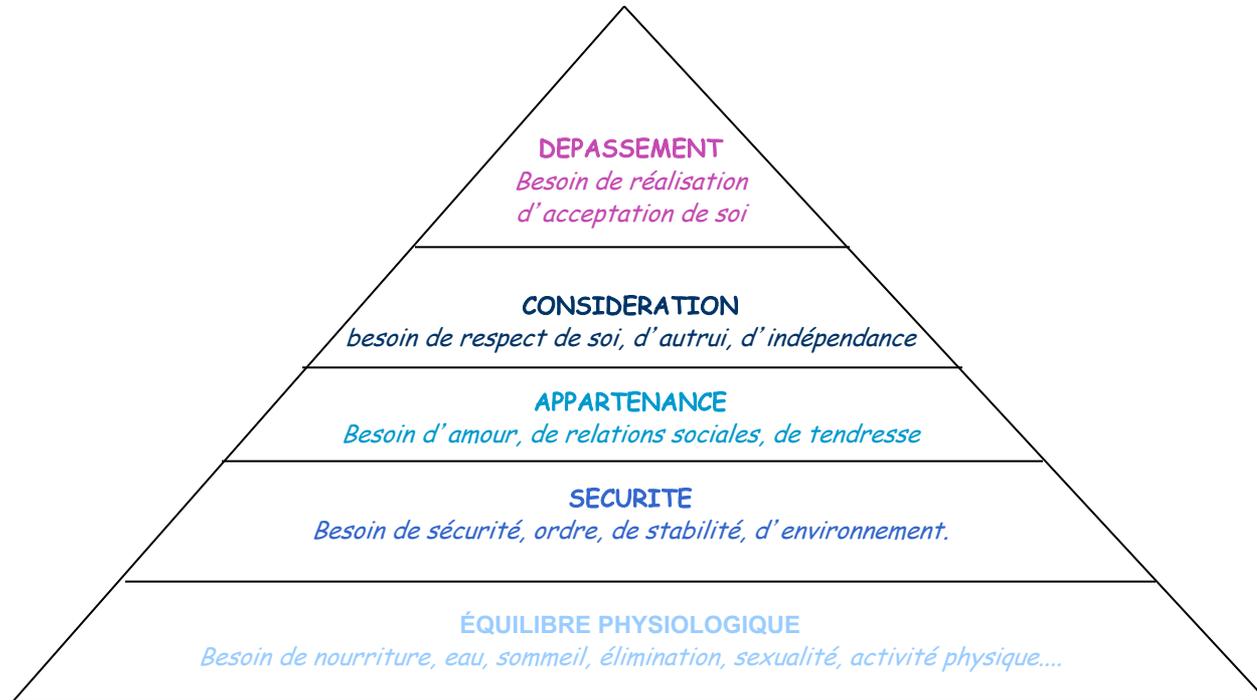
- Découvrir la sophrologie
- Connaître ses principes fondamentaux, ses applications
- Être capable d'animer une séance de groupe auprès des résidents
- Animatrice : Laurence Massey



# CONTENU

- **Les différents corps**
- **Maslow et les besoins**
- **Historique et définition**
- **Les grands principes de base**
- **Les techniques**
- **Les applications**
- **Pratique**

# PYRAMIDE DE MASLOW





# Définition

**SÔS= harmonie équilibre**

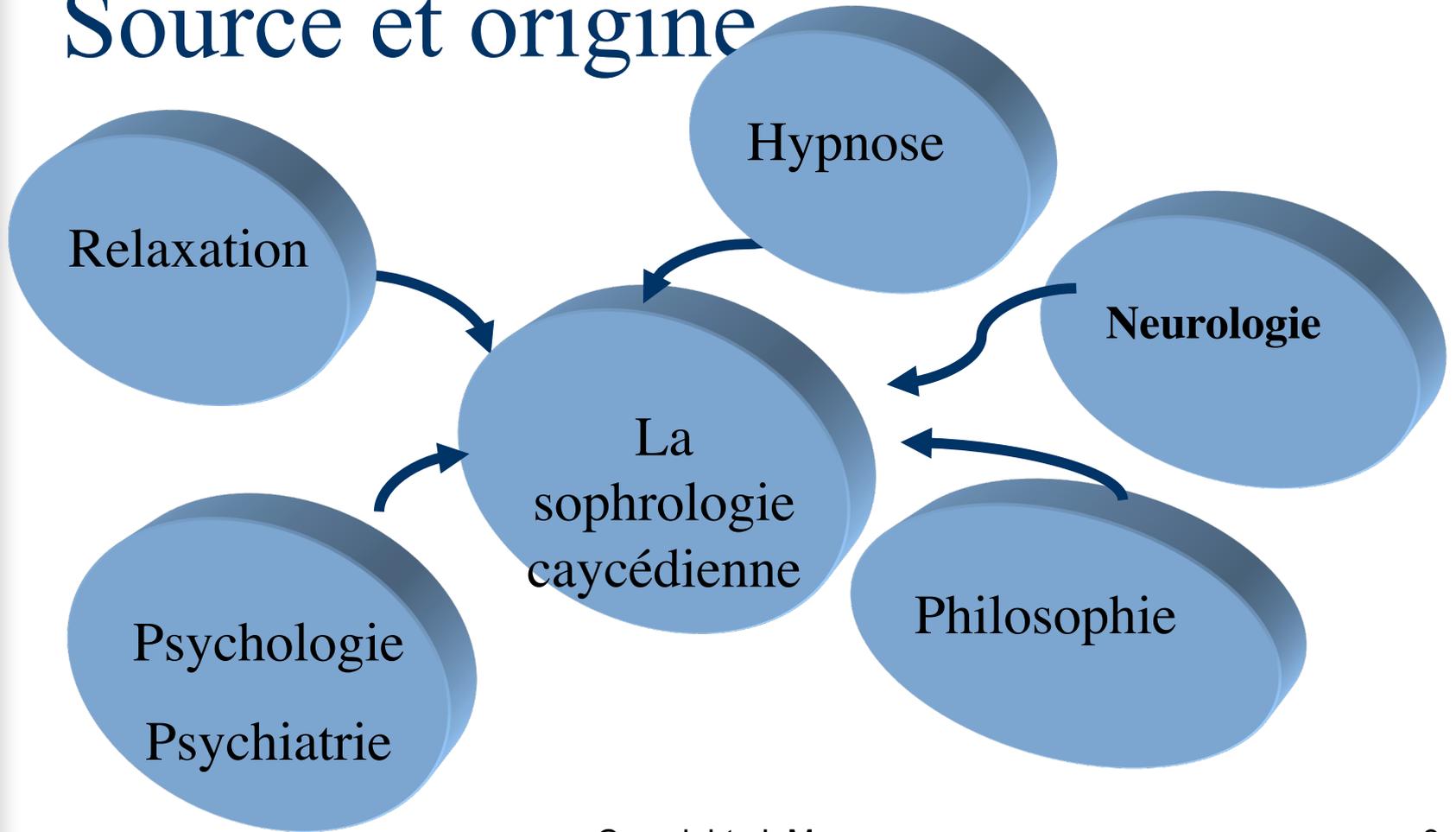
**PHREN= cerveau conscience**

**LOGOS= science étude recherche**

**« Ut conscientia noscatur » A Caycedo**

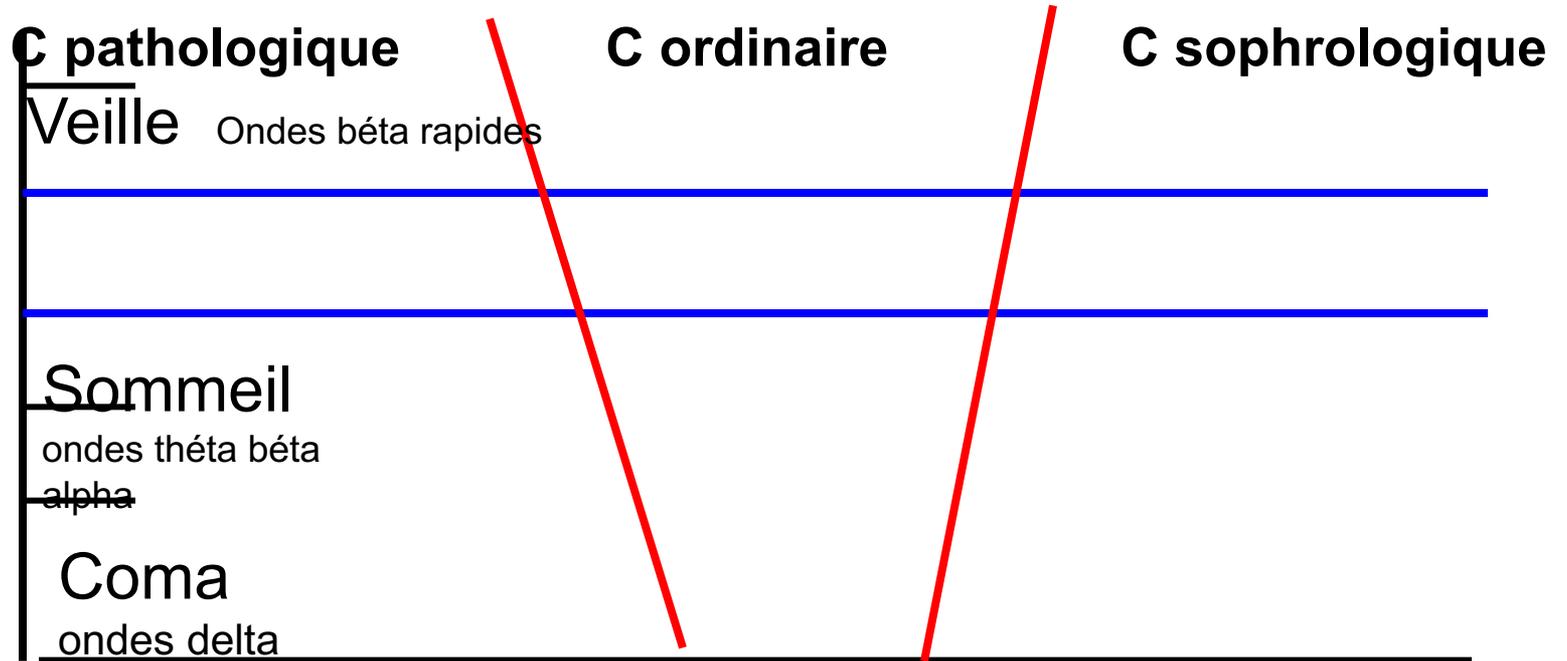
***Pour que la conscience soit connue***

# Source et origine



# Les grands principes de base

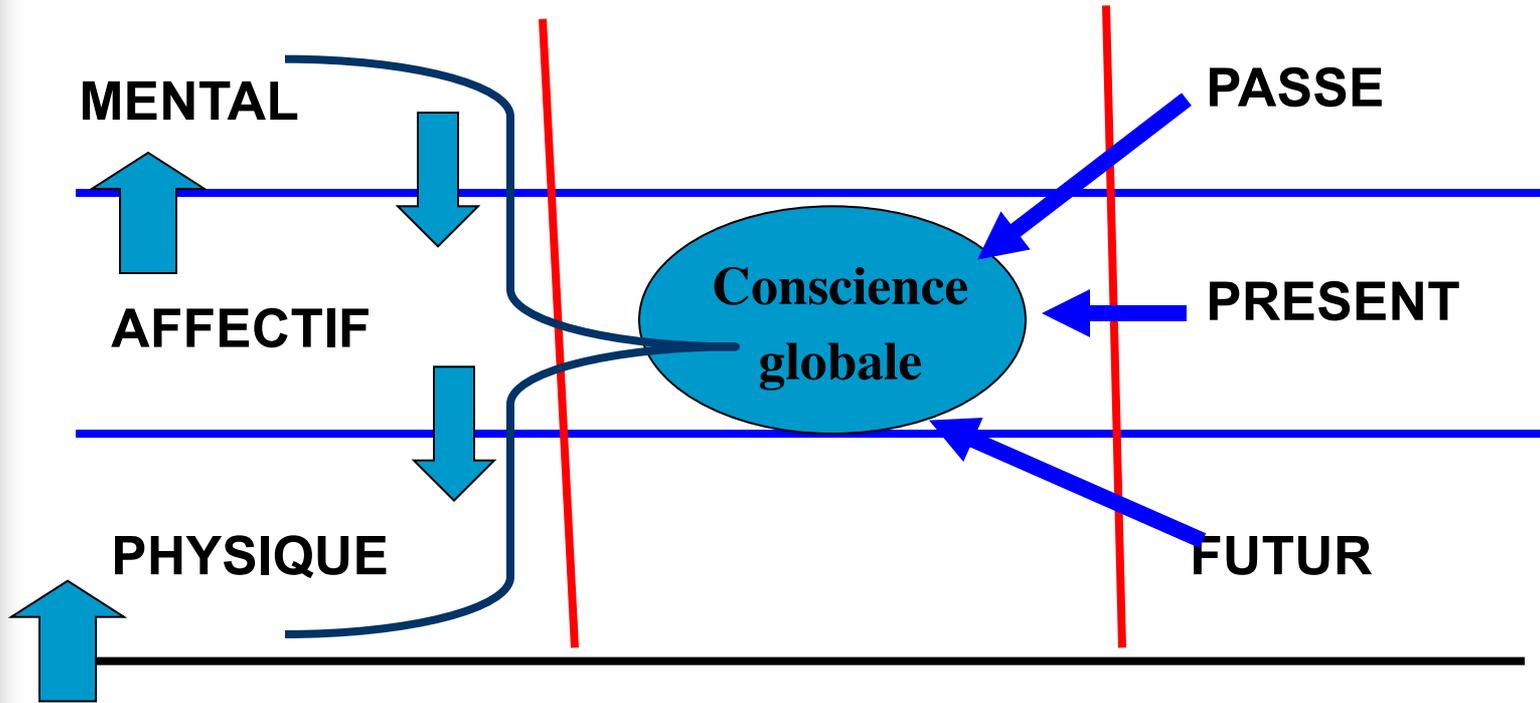
## La théorie des niveaux de conscience



# Le principe action positive

## Le principe schéma corporel

### La tridimensionalité





# **Le principe d'alliance**

## **Le terpnos logos**

### **Les grandes valeurs**



# Les différentes techniques

- Sophronisation de base vivantielle
- Sophro déplacement du négatif
- Sophro substitution sensorielle
- Sophro stimulation du positif
- Sophro acceptation du positif
- Cycle réductif RDC 1 2 3 4
- Cycle radical RDC 5 6 7 8
- Cycle existentiel RDC 9 10 11 12



# Les différentes applications

## Sophrologie prophylactique

- Milieu scolaire
- Sport
- Entreprise
- Demandeurs d'emploi
- Dépendances
- Formation



# Les différentes applications

## Sophrologie clinique

- Anesthésie
- Cancérologie
- Cardiologie
- Dermatologie
- Gynécologie
- Rééducation
- Prévention
- Surcharge pondérale

# PRATIQUES





# Résumé des exercices

- **Stimulation des points d'énergie** (recentrage)
- **Cross Crawl** (Coordination des hémisphères cérébraux)
- **Les huitis** (Coordination des hémisphères cérébraux)
- **Respiration abdominale** (Recentrage, prise de distance, apaisement des émotions)
- **Extension, enracinement** (Stabilité physique, confiance en soi, écoute de son corps)
- **Le chat** (Libération des tensions, détente)
- **Lecture du corps** (Conscience du corps, détente physique et psychique)

# LE DEBUT

- La séance en groupe dure fréquemment d'une heure à une heure trente. Elle se fait le plus souvent à un rythme hebdomadaire et vise à l'apprentissage d'une méthode utilisable de manière **autonome**. Du moins est-ce là notre objectif.
- Un cycle complet est classiquement constitué de 10 à 12 séances en groupe en plus d'entraînements personnels réguliers (une séance quotidienne de 10 à 15 min, idéalement). Trois entraînements personnels hebdomadaires semblent être un minimum lors de l'apprentissage.
- La séance commence par une phase d'accueil et d'écoute (Dialogue "Pré-Sophronique") suivie d'une courte information ("Information Pré-Sophronique"). Cette phase "**pré-sophronique**" dure de 5 à 10 min.



# LA SEANCE

- Suit la **séance** de relaxation proprement dite (30 à 40 min). Celle ci est pratiquée debout et/ou assis, dans une tenue habituelle, en pleine lumière, avec différents mouvements plus ou moins énergiques pour la "Relaxation Dynamique". A ce stade, les participants et le sophrologue sont à un niveau de conscience particulier, facilitant la prise de conscience des sensations et la dynamisation des structures positives. Chaque personne réalise "sa" propre séance, guidé par le sophrologue. Elle reste libre d'adapter les propositions (posture ou mouvement différents, yeux ouverts ou fermés, etc.).



# FIN DE LA SEANCE

- Pour terminer, un dialogue libre et sans obligation est proposé ("**Dialogue Post-Sophonique**"), en lien avec la séance. A. Caycedo y propose une "Sophro-Analyse Vivantielle Caycédienne" (SAVC) ®, pour "orienter la pratique" vers le principe d'action positive en utilisant les techniques d'entretien semi-directif.
- une **écoute active de type rogérienne** (considération positive inconditionnelle d'autrui, empathie, congruence ou authenticité avec son propre "ressenti"), sans "orienter la pratique" tout en respectant les principes énoncés par A. Caycedo : écoute pour autoriser et faciliter l'expression, sans jugement, évaluation, soutien, interprétation, ni "solution ».
- Il est intéressant pour chaque participant de noter par écrit ("Phéno-Description" écrite), En fin de séance, nous proposons de répondre aux questions techniques éventuelles



# Résumé des exercices

- 1<sup>ER</sup> ,2EME 3EME 4EMEDEGRÉ RELAXATION DYNAMIQUE
- LES CYCLES
- LES TERMES
- RELAXATION DE BASE
- STIMULATION SENSORIELLE
- SOPHRO-ACCEPTATION PROGRESSIVE



# 1<sup>ER</sup> DEGRÉ RELAXATION DYNAMIQUE

## Les Relaxations Dynamiques :

- Les relaxations dynamiques de Caycedo (R.D. ou R.D.C.) sont pratiquées debout et assis sur une chaise.
- Elles constituent la méthode privilégiée en groupe et représente l'un des piliers de la sophrologie. Elles regroupent plusieurs techniques codifiées de manière très précises dans des objectifs à long terme. Chaque R.D. dure en moyenne une heure.
- Pour A. Caycedo, les Relaxations Dynamiques sont l'essentiel de la sophrologie. Elles permettent de dynamiser la conscience.
- La "Relaxation Dynamique" du 1er degré (RD1),
- la corporalité\* :
- Le 1er degré de la RDC représente en lui-même une pédagogie vivantielle de la concentration (Caycédó, 1999).



# Relaxation dynamique de Caycedo du 1er degré :

Les sensations intéroceptives, le corps tel qu'il est.

Amener le schéma corporel à plus de réalité vécue.

Apprendre à se concentrer.

# LES TERMES

- On trouve dans la relaxation dynamique "une union magistrale entre certains concepts de la phénoménologie de Husserl, Heidegger et Binswanger dont Caycedo fut le dernier disciple, avec quelques racines des plus importantes techniques orientales d'entraînement psychophysique (...)" (Caycedo, 2001, p.9).
- **Corporalité** : le radical "...ité" renvoie à une projection à l'existence, à la vie quotidienne, reliée aux valeurs personnelles de l'individu.



# LES TERMES

- Le **schéma corporel**, est une notion complexe qui recouvre la représentation mentale du corps, son "dessin", les sensations, formes, volumes, posture, etc.

On peut y distinguer la dimension neuro-physiologique (liée aux mouvements et à notre conscience corporelle) de la dimension psycho-affective (en lien avec l'image de soi).

- **Lecture suggérée :**
- Schéma corporel en sophrologie et ses applications thérapeutiques,  
DECLERCK M., éd. L'Harmattan, 1999.



# Relaxation dynamique de Caycedo du 2eme degré :

Des sensations extéroceptives à la perception et la conscience de soi dans le monde.

Se rendre compte que le corps est limité et la conscience illimitée et vivre cette réalité, tout en continuant de renforcer le schéma corporel\*, ce qui permet d'élargir considérablement le champ de conscience et de valoriser l'image de soi.

Donner du sens aux organes sensoriels.



# La "Relaxation Dynamique de Caycedo" du 2ème degré (RDC2), contemplation :

- Cette dynamique se fait presque uniquement assis sur une chaise et on y apprend à contempler son schéma corporel. Si la concentration (1er degré) nécessite un effort, la contemplation , est " la constatation passive d'une présence (sans intervention)" (A. Caycédó, juin 2004). Il est possible d'être dans la contemplation des sensations internes dès le 1er degré. Caycédó distingue deux type de contemplation : interne et/ ou externe.



# La "Relaxation Dynamique de Caycedo" du 2ème degré (RDC2), contemplation :

- Cette dynamique se fait presque uniquement assis sur une chaise et on y apprend à contempler son schéma corporel. Si la concentration (1er degré) nécessite un effort, la [contemplation](#) , est " la constatation passive d'une présence (sans intervention)" (A. Caycédó, juin 2004). Il est possible d'être dans la contemplation des sensations internes dès le 1er degré. Caycédó distingue deux type de contemplation : interne et/ ou externe.



# Relaxation dynamique de Caycedo du 3eme degré :

Pleine conscience de la richesse de l'instant.  
Prise de conscience de la possibilité d'exister  
librement.

Création, renforcement puis élargissement d'un  
espace et d'un temps pour exister librement.



# Relaxation dynamique de Caycedo du 3eme degré :

- **Le schéma corporel**
- est à la fois :
  - la dimension sensorielle, physiologique du corps ainsi que son image spatiale et schéma postural (dimension neuro-psychologique)
  - la représentation que nous nous faisons de notre corps, l'image de soi (dimension psycho-affective).
- **Pour aller plus loin :**
  - au sujet du schéma corporel, lire par exemple Bernard ETCHELECOU, Comprendre et pratiquer la sophrologie, InterEditions (Dunod), chapitres 10 à 12.



# Relaxation dynamique de Caycedo du 3eme degré :

- **\*Les valeurs existentielles :**
- Ce qui, à titre individuel et personnel, donne sens à notre vie. Elle sont donc le moteur essentiel à notre existence. Elle se distingue des valeurs morales ou sociétales, même si elles peuvent les rejoindre, par le fait d'être propre à chacun.

# La "Relaxation Dynamique de Caycedo" du 3ème degré (RDC2), méditation :

- La posture, la respiration basse sous les mains croisées au niveau du bas ventre, la forme, l'équilibre, sont l'essentiel de cette dynamique.
- La [posture](#) est ici tonique : assis au bord de la chaise, les pieds placés de telle sorte que les genoux soient écartés et plus bas que la ligne des hanches, bassin en antéversion (légère cambrure pour "contempler le soleil avec l'anus", selon l'expression ironique du Zen !) ; colonne vertébrale redressée, sommet de la tête tiré vers le ciel, menton légèrement rentré ; respiration la plus basse possible ; un poing fermé entre l'ombilic et le pubis, l'autre main sur le poing fermé, épaules et coudes tirés en arrière pour exercer une légère pression sur le bas-ventre (contact ferme maintenu // mouvements respiratoires)...
- Cette posture d'ouverture s'inspire de celle du za-zen (de za, s'asseoir et zen, méditation, concentration), mais en sophrologie on ne s'assied pas en lotus ni même en demi-lotus et l'on préfère l'utilisation d'une chaise au zafu (coussin rond et dur utilisé en za-zen).
- Des stimulations en "respiration synchronique" (voir 1er degré) sont pratiquées pour "déplacer le négatif de notre existence" (ou tout ce qui nous empêche d'être dans l'instant) avec les expirations, notamment lors des premières séances.
- Entre la 1ère partie (yeux fermés) et la 2ème partie (yeux demi-ouverts) se pratique une marche yeux demi-ouverts (ou une série de stimulations debout), rythmée avec une "respiration synchronique", concentré sur soi, sur l'alternance des tensions et détentes corporelles. Cette marche s'inspire de la marche kin-hin pratiquée en zen.
- Dans le 3ème degré, il n'y a plus de différence entre le corps et l'esprit, on apprend à méditer avec le corps et non plus sur le corps.



# Relaxation dynamique de Caycedo du 4eme degré :

Renforcer l'harmonie de la conscience par l'évocation de valeurs existentielles\*.

Expérimenter, lors d'une marche méditative libre à l'extérieur, la rencontre entre soi et le monde, soi et les autres, "comme si c'était la première fois", relié à nos valeurs existentielles.

Faire l'expérience de la totalité à travers certains engagements existentiels



# La "Relaxation Dynamique de Caycedo" du 4ème degré (RDC2), totalité :

- Cette dynamique propose une méditation pour découvrir et conquérir notre dimension existentielle. Initialement, il était proposé d'évoquer successivement 7 valeurs (méditation en position debout, bras ouverts vers le ciel, regard intermittent) : l'individualité ou la liberté, la "groupéité"\* (amis, famille, êtres chers), la société, l'humanité, l'universalité, l'éternité, la divinité.
- Aujourd'hui, Caycedo propose donc à chacun de prendre la ou les valeurs de son choix tirées d'une liste de base (d'après le déclaration de [Récife](#)). Nous laissons, pour notre part, chacun "évoquer, réclamer ou laisser venir, une ou plusieurs valeurs" de son choix, sans autres propositions. Il nous semble en effet plus phénoménologique de rester dans une démarche moins inductive pour que chacun découvre, déduise ses propres valeurs.
- Chaque stimulation méditative est suivie d'une pause d'intégration debout, les yeux fermés.
- Cette dynamique se pratique en deux parties séparées par une marche, avec "l'intentionnalité" d'un nouveau regard, "comme si c'était la 1ère fois" (cf. [phénoménologie](#). En fait il s'agit toujours d'une 1ère - et dernière - fois, chaque instant étant unique. La formule "avec un nouveau regard" proposée par Bernard Santerre est donc plus juste !), les yeux tantôt fermés (nouveau regard sur notre monde intérieur, la "région phronique", phronique signifie "structuré, profond, tant le plan corporel que mental"), tantôt demi-ouverts (nouveau regard sur le monde extérieur, "l'espace phronique").
- Il s'agit de "faire phénomène", de vivre une rencontre existentielle avec soi-même, avec le monde, les objets, les êtres animés.



# ACTUALISATION

- 1977, "La 1ère actualisation peut se fixer en 1977 lorsque j'ai présenté au Brésil ma [Déclaration de Récife](#), ou Déclaration des Valeurs Fondamentales de l'Homme, après un travail de recherche phénoménologique et vivantiel développé pendant 17 ans et qui s'était initié en Espagne, lorsque j'ai créé la Sophrologie en 1960 (...)." A.Caycedo, 2004
- 1992, Communication au 6e Congrès Européen de Psychiatrie de Barcelone, 15 ans après la Déclaration de Recife, présentation des bases du deuxième cycle ou "Cycle Radical" de la Méthode (2ème actualisation) et l'expérience vivantielle des Valeurs Radicales (profondes, biologiques) de l'Homme.



# SUITE ACTUALISATION

- 2001, Création du "Système Caycédien", 3 cycles de 4 degrés (soit [12 Relaxations Dynamiques](#)) - Structuration "définitive" de la "Méthode Alfonso Caycedo" (3ème actualisation) présentée en Suisse (Déclaration de Genève). Origine du 3ème cycle - ou "Cycle Existentiel" - de la méthode devenu "Méthode Isocay". Intégration des "[5 systèmes Isocay](#)" dès le "Cycle Fondamental" : les Relaxations Dynamiques sont divisées en 6 étapes (une étape par "système" et une pour l'ensemble du corps, la totalisation).



# SUITE ACTUALISATION

- 2005, 4ème actualisation qui mènerait - selon A. Caycedo - "à la découverte vivantielle des 3 formes de conscience de la biologie humaine" : "conscience tissulaire" (lors du cycle "fondamental"), "conscience cellulaire" (cycle "radical") et "conscience moléculaire" (cycle "existentiel").
- L'intentionnalité initiale de chaque Relaxation Dynamique reste la même depuis 2001, seule la forme est modifiée.
- Il ne faut pas confondre les moyens (l'entraînement, la méthode) et le but (l'harmonie corps-esprit dans notre vie quotidienne).



# La respiration

- La respiration est la seule fonction vitale dépendante du système neuro-végétatif que l'homme puisse maîtriser.
- Participant à la **régulation du système nerveux, de la circulation sanguine**, la fonction respiratoire est bien entendu capitale d'un point de vue physiologique.
- D'un point de vue psychologique, la **relation entre respiration et état émotionnel** n'est plus à prouver. Mais, dans le cadre de la gestion émotionnelle, l'important est de constater que cette relation est bilatérale :

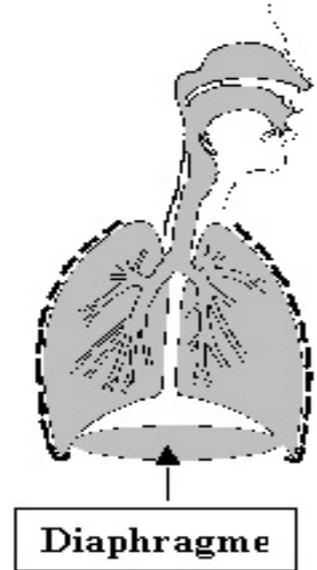
***La vie psychique influe sur la respiration.***

***La respiration influe sur la vie psychique.***

Copyright : L Massey

# La fonction respiratoire

- Pour respirer, il faut des muscles. **Le diaphragme** est le muscle le plus important de la fonction respiratoire. Dans une respiration libérée, le diaphragme s'abaisse à l'inspiration et monte à l'expiration. **Il assure une respiration ample et abdominale.**
- Dans les **respirations superficielles, irrégulières, arythmiques**, le diaphragme est souvent bloqué. Des tensions musculaires contrarient la liberté du souffle, ce qui impose à l'individu un surcroît d'effort.
- Trois niveaux de respiration peuvent être observés :
  - **Abdominal**
  - **Thoracique**
  - **Claviculaire**





# La vie respiratoire

- **La respiration abdominale** est celle du bébé et du jeune enfant avant apprentissage, celle des dormeurs profonds et des animaux.
- **L'éducation** ("Tiens-toi droit!", "rentre ton ventre"), la vie sociale modifient la respiration naturelle et profonde : elle devient thoracique et superficielle.
- Une respiration libre, calme et diaphragmatique assure **un meilleur équilibre émotionnel**. Complète, elle procure une relaxation profonde et tonifie l'organisme. En respirant amplement, on détend les muscles intercostaux et on libère la cage thoracique, **crispations souvent liées à la peur, la timidité, la rigidité morale, ...**



# Gestion du stress

## ■ **Objectifs :**

- Comprendre le phénomène du stress, ses mécanismes, son impact sur l'individu, ses conséquences sur l'organisme, sur l'équilibre physique et psychologique, son rapport à l'énergie, la fatigue et l'épuisement.
- Développer la connaissance de soi, repérer les situations génératrices de stress, ses comportements, leur seuil de tolérance ... mais aussi ses ressources personnelles pour gérer le stress et ses difficultés d'ordre professionnel et relationnel.
- Découvrir et apprendre des techniques corporelles simples permettant de développer son potentiel d'énergie, d'équilibre et de confiance en soi pour faire face aux différents stress.



# SOPHROLOGIE et séniors

## Bien vieillir, un enjeu majeur

- **La sophrologie** fait partie des thérapies pour entretenir sa forme et sa mémoire.
- Des techniques simples, douces pour apprendre à garder vivacité d'esprit et tonus : mise en place d'exercices basés sur les respirations mobilisant l'attention mentale et corporelle, intégrant des mouvements corporels lents.
- La sophrologie, méthodologie ludique et stimulante, est facilement accessible. Ces exercices se font en toute sécurité avec la possibilité de s'aider de déambulateur, de tables, et peuvent se pratiquer en chaises roulantes.



# SOPHROLOGIE et séniors

■ **La Relaxation Dynamique** chez la personne âgée a d'abord pour objectif d'établir une relation favorable du sujet avec son corps. Il est important de rester conscient de toutes les parties de son corps, de continuer à remuer les articulations. Il est aussi nécessaire de bien oxygéner les cellules, les muscles et d'apporter le plus d'oxygène possible dans le cerveau pour entretenir la mémoire et les facultés de concentration.

■ La Relaxation Dynamique va alors être un soutien pour réduire les tensions musculaires, créer un état de détente mentale ou encore va permettre de cibler plus précisément des pathologies plus difficiles (douleurs, dépression, comportements anxieux) et accompagner la personne face aux maladies dégénératives.



# SOPHROLOGIE et séniors

■ **L'ensemble des exercices constituent une mise en place efficace de la prévention des risques** comme par exemple :

- la prévention des chutes,
  - la prévention et gestion de crises d'angoisses, du stress,
  - les troubles du sommeil,
  - les troubles de la mémoire et/ou de la motricité,
  - la solitude et l'ennui.
- Des techniques pour redonner le plaisir de respirer, le plaisir aux choses, retrouver des petits moments de sourires, donner du relief aux journées... être et se sentir juste mieux.



# ATELIERS

1. GESTION DE LA DOULEUR
2. MEMOIRE & CONCENTRATION
3. TECHNIQUES DE MODELAGE
4. ACCOMPAGNEMENT A LA MALADIE
5. TECHNIQUES DE MODELAGE
6. TECHNIQUES PSYCHO-CORPORELLES
7. RELAXATION
8. AU RYTME DES SAISONS
9. PREPERATION AU SOMMEIL