

## Autres religions et la Bible - La Sophrologie

Le texte ci-dessous est un condensé d'un chapitre du livre de **Paul Ranc**, "Le bonheur à tout prix ?" (Editions Contrastes).

Nous remercions l'auteur de nous avoir donné l'autorisation de copie. Le texte original est plus complet et indique les sources consultées. Le livre contient aussi des études sur l'Antroposophie (Ecoles Steiner), le Nouvel Age et l'Ordre du Temple Solaire. Nous recommandons vivement la lecture de cet ouvrage.

\*\*\*

La sophrologie semble de plus en plus en vogue de nos jours. Elle connaît un développement considérable. Nombre de médecins la pratiquent ou la recommandent à leurs patients. Beaucoup de gens en sont de fervents adeptes.

La sophrologie intrigue. De quoi s'agit-il? Certains disent, qu'il s'agit tout simplement d'une "méthode de relaxation", d'autres que c'est une sorte d'"entraînement psychique", voire parapsychologique pour se libérer de toutes les contraintes de la vie, du stress en particulier.

Le but de notre étude – que nous désirons objective – est de cerner ce qu'est vraiment la sophrologie et, à l'aide de la Parole de Dieu, dire si oui ou non un chrétien peut la pratiquer sans danger. Démarche peut-être difficile, mais utile et nécessaire.

### Histoire de la sophrologie

Si l'histoire de la sophrologie est récente, par contre ses origines sont anciennes. La sophrologie est un agglomérat de différentes techniques médicales, paramédicales et yogiques ainsi que des présupposés philosophiques comme la phénoménologie.

#### 1. Psychiatrie et hypnose

Le fondateur de la sophrologie est un neuropsychiatre colombien, le docteur Alfonso Caycedo. Il est né en 1932 à Bogota où il fait ses études. Puis il se rend en Espagne pour s'inscrire à la Faculté de médecine de Madrid. Il oriente sa carrière vers la psychiatrie, mais se révolte contre les traitements comme le coma insulinique, les électrochocs, etc. et envisage d'abandonner la carrière médicale.

C'est alors qu'il découvre l'hypnose. Le mot "hypnose" est très souvent mal compris. Beaucoup croient qu'il s'agit de provoquer un sommeil artificiel. En fait il y a trois sortes d'hypnoses: l'hypnose proprement dite (sommeil), la suggestion à l'état de veille et l'autosuggestion. Seule l'autosuggestion intéresse le Dr Caycedo. Il introduit l'hypnose médicale là où il travaille. Son expérience ne va pas durer très longtemps, il découvrira les limites de l'hypnose.

Le mot "hypnose" le gêne énormément. Il est synonyme d'occultisme, de magie, d'envoûtement, etc. Il faut remplacer ce mot. C'est ainsi qu'en 1960, il invente un nouveau mot: "sophrologie". Ce mot vient de trois racines grecques: "sos" (tranquille, serein, harmonieux), "phren" (enveloppe, membrane, c'est-à-dire conscience, cerveau) et "logos" (parole, étude). La sophrologie est donc l'étude de la conscience en harmonie, ou selon le docteur Caycedo, "Etude étudiant la conscience humaine en harmonie" ou encore "science qui étudie la conscience humaine en harmonie".

## **2. Une découverte: la phénoménologie**

Après ses examens de psychiatrie, Caycedo se rend chez Binswanger où il découvre la phénoménologie ce qui sera une étape décisive dans l'évolution de sa pensée. La phénoménologie est une philosophie très compliquée où le fondateur E. Husserl (1859-1938) affirmait que "toute conscience est conscience de quelque chose". La phénoménologie a pour objectif de répondre à ces questions: "Qu'est-ce qu'exprimer? Qu'est-ce que signifier?" C'est donc l'étude des phénomènes présents à notre conscience. Husserl voulait élever la phénoménologie au rang d'une science exacte.

Le docteur Caycedo va faire table rase du passé, et surtout il va focaliser ses recherches sur la relation entre la conscience et ses objets. Il va donc étudier la conscience, non sur des bases empiriques, mais selon le concept phénoménologique.

## **3. L'apport du yoga**

C'est à ce moment là qu'il épouse une fervente adepte du yoga. Il découvre aussi que les yogis parlent de conscience depuis très longtemps. Il se rend alors dans le nord de l'Inde. Il y rencontre les grands maîtres hindous et tibétains. Puis il se rend au Japon pour s'initier au zen. En 1967, il revient en Europe et s'installe à Barcelone et met ses expériences par écrit. Et la sophrologie opère un revirement fondamental: elle abandonne l'hypnose dans les exercices de relaxation dynamique. C'est une technique yogique qui prendra le relais.

## **4. L'essor de la sophrologie**

Dans les années 1970, la sophrologie prend son essor. En décembre 1971, le centre de sophrologie de Paris est créé. L'année suivante, au Congrès mondial de sophrologie, la sophrologie est définie comme étant un "yoga occidental". En 1982, le Dr Caycedo inaugure à Bogota la première "Faculté de sophrologie". Enfin, en 1983, une Fédération européenne de sophrologie voit le jour.

La sophrologie connaît une expansion étonnante. Il ne fait aucun doute que ce mouvement continuera à progresser dans les années à venir. Mais nous apprenons maintenant que la sophrologie traverse une grave crise...

## 5. La sophrologie menacée

En effet, la sophrologie connaît une période difficile. La sophrologie est l'objet de toutes les convoitises et des "apprentis-sorciers", avides de profit, sont apparus ici et là sur le marché fort encombré des médecines parallèles.

Des hommes ou des femmes ayant une connaissance plus ou moins grande de la technique sophronique se mettent à offrir des "cocktails" de "thérapies libératrices", telles que la sophrologie, la parapsychologie, le mysticisme, l'orientalisme et aussi la voyance ou la médiumnité! Ces nouveaux "marchands de bonheur" prolifèrent un peu partout et la guerre est déclarée entre les néo-sophrologues et les sophrologues orthodoxes.

La sophrologie représente en effet un marché juteux. Le nombre de gens déçus par la vie augmente chaque jour. C'est alors que les néo-sophrologues proposent à coup de promesses publicitaires alléchantes et mensongères, une "formation complète" en l'espace d'un week-end ou bien un enseignement sur cassette vidéo ou par correspondance!

C'est la raison pour laquelle les sophrologues "orthodoxes" se sont regroupés en "associations de sophrologie caycédienne".

La dérive de la sophrologie était prévisible. Se situant aux confins du Nouvel Age (hypnose, training autogène, yoga) et de la médecine traditionnelle (notamment la psychiatrie et la médecine psychosomatique), la sophrologie n'a aucun point de repère solide. Basée avant tout sur l'expérience subjective de la personne et ne disposant d'aucun moyen d'évaluation objectif, la sophrologie était condamnée à des écarts de doctrine, de langage ou de pratique. La preuve nous en est donnée par le Dr Abrezol lui-même, affirmant sur les ondes de la Radio suisse romande qu'on pouvait atteindre les "états supérieurs de la conscience spirituelle" par le moyen d'un "type particulier d'orgasme rare"...

La sophrologie a aussi d'autres origines, plus lointaines. Tout comme les courants ésotériques, la sophrologie récupère l'histoire, ses religions et ses traditions. Le Dr Caycedo et ses élèves ne sont pas des usurpateurs en matière de doctrine, ils ont clairement exprimé les origines de la sophrologie qui sont d'essence orientale et occulte.

La sophrologie est le fruit d'une longue évolution reliée à la tradition ésotérique, d'une part, et à l'attrait des religions orientales, d'autre part, la gerbe étant liée par une violente réaction contre notre société industrielle et technocrate.

## Les origines de la sophrologie

La sophrologie puise son origine dans les diverses religions ou philosophies évoquées ci-après:

## 1. Le mesmérisme

Fritz-Anton Mesmer (1734-1815). Médecin d'origine autrichienne, il critique très tôt la médecine "officielle" qu'il estime être en retard sur les autres sciences. Il développe alors sa théorie du "fluide universel". Selon lui, une mauvaise répartition de fluide à l'intérieur du corps humain serait la cause de toutes les maladies. Une guérison passerait donc par un rééquilibrage du fluide. Après avoir utilisé l'aimant, Mesmer utilise ses mains pour transmettre le "fluide guérisseur" à ses malades. Ses théories et ses pratiques ont valu à Mesmer de très sérieux ennuis. Il est obligé de quitter l'Autriche et trouve refuge en France; puis il s'installe à Frauenfeld (Suisse) où il continue ses recherches. Il meurt en 1815.

Ses travaux sont repris à Manchester par le Dr J. Braid. Il tenta d'expliquer le "magnétisme animal" par une nouvelle hypothèse de type neurophysiologique. Puis H. Bernheim, professeur à la Faculté de médecine de Nancy s'écarte de Braid, et insiste sur le fait que l'hypnose ne peut s'expliquer que sur un plan purement psychologique. Face à la tendance "psychologique" de l'"Ecole de Nancy", le neurologue Charcot, fondateur de "l'Ecole de la Salpêtrière" développa l'aspect somatique de l'hypnose. Freud suivit les cours de J.-M. Charcot en 1885-1886, y étudiant hystéries, trances, spasmes, catalepsies, etc. Le mesmérisme a posé les premiers fondements de l'hypnose, puis de la psychanalyse et de la sophrologie.

## 2. La psychanalyse

Notre objectif est de montrer le lien qui existe entre l'hypnose, la psychanalyse et la sophrologie. Sigmund Freud était spécialiste des maladies nerveuses. Très tôt, son attention fut attirée par les cas de psychopathologie. Il assiste à des guérisons sous hypnose.

La sophrologie est, dans un certain sens, l'héritière de la psychanalyse, notamment en ce qui concerne l'état de rêve. Il y a une certaine similitude entre l'"état de rêve" de Freud et celui de "sophroliminal" de Caycedo, le point commun étant l'hypnose, ou plutôt l'auto-hypnose.

## 3. L'hindouisme

L'hindouisme est l'une des religions de l'Inde. C'est en fait un véritable amalgame de différents courants de pensée. Extrêmement ancien, l'hindouisme est le résultat d'une très lente évolution du "brahmanisme ancien". Issu du védisme et du brahmanisme, l'hindouisme a repris de nombreux textes sacrés comme les Veda, les Brahmana et les Upanishad.

Il ne faut pas ignorer que le but de tout hindouiste est d'être délivré du cycle karmique des renaissances et de se fondre dans l'"Absolu" cosmique universel. Divers moyens, qui sont en fait des techniques, sont employés. La concentration, la méditation, la contemplation ou l'action. Mais ce n'est pas tout: l'hindouiste pense

acquérir des "pouvoirs": yantras, mantras (formules magiques) par le prânâyama (respiration rythmée).

D'autres techniques permettent d'atteindre les états supérieurs: ce sont les divers types de yoga. Contrairement à ce que certains pensent, le yoga n'est pas seulement une simple relaxation, mais il vise à créer les conditions d'un "sur-homme", d'un homme para-normal. Le yoga est donc une philosophie au plein sens du terme. Sous l'influence de gourous hindous, le yoga s'est occidentalisé.

Nous retrouvons dans la sophrologie, à des degrés divers, les techniques et pratiques de l'hindouisme et du yoga, ce qu'affirme nettement le Dr Humbert: "Il est impossible de saisir l'essence de la sophronisation si cette facette empruntée à la culture hindouiste n'est pas nettement assimilée, quitte à susciter un certain goût pour une étude plus approfondie".

#### **4. Le bouddhisme**

Le bouddhisme a pour fondateur Bouddha (560-480 av. J.-C.). Il considérait la vie comme une souffrance et celle-ci comme le résultat des passions intérieures. Le renoncement est le moyen le plus sûr pour vaincre ces passions et conduire le fidèle à la libération, à la sagesse, sinon au nirvâna, au néant.

Il existe plusieurs types de bouddhisme, notamment la secte Zen, qui est une forme tardive du bouddhisme ayant trouvé sa forme définitive au Japon.

Le Zen est une école de méditation. C'est aussi un mode de vie et une méthode de recherche de la sagesse, de la maîtrise de soi et du développement de la puissance de concentration. Les disciples du Zen mènent une vie simple qui doit les mener à l'illumination. Notons au passage que la sophrologie s'inspire aussi du Tantrisme. La magie très sophistiquée des moines tibétains a fortement impressionné le Dr Caycedo.

#### **5. Le taoïsme**

Le Taoïsme est l'une des religions de la Chine. A l'origine de toutes choses se trouve le Tao, c'est-à-dire la "Voie", duquel découlent deux principes fondamentaux mais contraires: le yin (le féminin) et le yang (le masculin). Le Tao régit et régularise ces deux principes opposés.

Ce que la sophrologie a récupéré du Taoïsme, c'est le fameux principe du yin et du yang et aussi le "voyage à travers les sept vallées du Tao". Le sophrologue, lorsqu'il se trouve dans un état critique, pratique la "thanatothérapie", c'est-à-dire qu'il se prépare à mourir avec "aussi peu de craintes que possible".

#### **6. Le rejet de la société occidentale**

Le livre du Dr R. Abrezol intitulé Sophrologie et Evolution, demain l'homme, est tout d'abord un violent réquisitoire contre notre société. Tout y passe: les sciences, l'industrialisation, l'armée, la médecine conventionnelle, la pollution, l'urbanisation, les institutions, etc. Bref, une condamnation explicite de notre société. Le docteur Abrezol est né en 1931 à Lausanne (Suisse). Il entreprend des études médicales à Lausanne, puis à Genève où il passe le diplôme fédéral de médecine dentaire. Il obtiendra en 1957 le doctorat à la Faculté de médecine à Lausanne. A ce titre, il en ajoutera d'autres: formation en psychologie analytique, diplôme de médecine chinoise, etc.

C'est à partir de 1963 qu'il se passionne pour la sophrologie et devient l'un des premiers élèves du Dr Caycedo. L'année suivante, il deviendra le responsable de l'enseignement médical de la sophrologie en Suisse et aux Etats-Unis, puis dans d'autres pays. Le Dr Abrezol, après avoir exercé comme médecin dentiste à Lausanne, se consacre entièrement à la sophrologie. Il donne des conférences en Suisse comme à l'étranger et écrit des ouvrages de vulgarisation. Il est le promoteur dans les pays francophones de la "sophrologie prophylactique".

On peut dire que c'est grâce à lui que la sophrologie a pu percer en Suisse romande comme en France. Sa vision du monde est plutôt sombre.

## **Les bases de la sophrologie**

### **1. La sophrologie: une psychologie appliquée**

La sophrologie prétend être une science, elle étudie la conscience humaine. Mais cette étude n'est pas uniquement théorique, elle débouche sur une application. La sophrologie est donc une psychologie appliquée. Selon le Dr Caycedo, l'homme parcourt chaque jour trois états de conscience:

- La veille: l'homme "s'active". C'est l'homme dans ses activités quotidiennes
- Le sommeil: l'homme se repose.
- Le niveau "sophro-liminal". C'est l'état qui se situe juste avant le lever et le soir juste avant de s'endormir. Il s'agirait donc d'un état intermédiaire entre l'activité et le sommeil. Le but de la technique sophrologique est d'atteindre le niveau sophro-liminal.

Celui qui pratique la sophrologie parvient à abaisser, par le moyen de la relaxation, son niveau de conscience, donc à vivre plus détendu. Ainsi, en vertu de l'entraînement sophrologique, l'adepte retrouverait son calme et sa sérénité, la paix et la joie de vivre.

R. Abrezol nous donne une description de l'état sophronique. "Voici quelques

sensations que vous pourriez vivre en état sophronique: l'impression de tomber dans un trou noir, d'être léger et même de pouvoir voler; vous pourriez aussi devenir très lourd, avec la sensation de ne pouvoir plus bouger(...) De toute façon, en entrant en état sophronique, vous perdrez conscience du temps et de l'espace et cette notion est essentielle car, dans cette situation, le passé, le présent et le futur sont mélangés".

## **2. La sophrologie est-elle une science?**

Le Dr Rager affirme sans restriction que la sophrologie est une science. Reprenant les thèses de R. Abrezol, il dit que la sophrologie fait partie intégrante de la médecine psychosomatique. "Son champ d'étude, écrit-il, est extrêmement vaste puisqu'il englobe la totalité des phénomènes capables de provoquer des modifications de la conscience humaine..." Nous nous permettons de douter des déclarations du Dr Rager. L'étude clinique de patients traités par la sophrologie n'est pas, selon nous, un critère scientifique. L'hypnose, les modifications de conscience, la relaxation sont avant tout des phénomènes empiriques, et non des sciences exactes, le psychisme humain étant par définition et jusqu'à un certain point incontrôlable scientifiquement.

Nous croyons, pour notre part, que toutes les sciences dites "humaines" ne sont pas a priori des sciences, aucun appareil de mesure ne pouvant réduire tous les phénomènes psychiques de l'homme à un simple paramètre. La sophrologie, parce qu'elle touche profondément le monde de l'inconscient – qui est difficilement quantifiable – ne peut être qualifiée de science.

## **3. La sophrologie est-elle une philosophie?**

Nous admettons, par contre qu'elle est une philosophie et, pour être plus précis, une philosophie humaniste et transcendante qui aurait pour but la restructuration de la personne. Elle admet comme postulat l'unité du corps et de l'esprit. Selon les enseignements sophrologiques, en agissant sur le corps, on agit automatiquement sur l'âme et l'esprit. D'emblée on saisit l'enjeu: la sophrologie est bien plus qu'une simple relaxation.

Il y aurait, selon Thierry Loussouarn, trois principes importants et deux lois fondamentales.

- L'homme est un malade, un névrosé : l'homme est mal dans sa peau. L'homme a une mauvaise perception de sa corporalité. Il faut donc apprendre à vivre dans son intimité corporelle. Une seule façon d'y parvenir: faire des exercices de relaxation dynamique, le but étant la restructuration de la personnalité. Lors de son voyage aux Indes, le Dr Caycedo yogi apprit le hatha-yoga (techniques respiratoires, postures. Il comprit que l'Occidental ne vivait que pour sa tête, et non pas pour son corps tout entier.

- Il faut "positiver" le corps. Le corps est considéré sous un angle positif, ceci est fondamental. Selon la sophrologie, les aspects négatifs de la vie sont mémorisés, inscrits en nous et ils risquent de déterminer plus tard une attitude psychologique négative. Pour échapper à cela, l'élève sophrologue doit apprendre à "dynamiser le positif" tant au niveau corporel, qu'au niveau mental et spirituel.  
La sophrologie prétend agir sur "trois paramètres": le passé, le présent et le futur. La sophrologie prétend "positiver le passé", c'est-à-dire revivre les moments heureux du passé, ce qui "positive" le présent et on "positive" aussi le futur, ce qui serait supprimer les peurs et les angoisses.
- Le désir de vaincre. Le troisième principe, celui de la "réalité objective", consiste à rechercher une personnalité plus forte et surtout plus stable. Les exercices sophroniques seraient le moyen d'acquérir la maîtrise de soi, la modification des mauvais comportements et l'abandon des mauvaises habitudes. Le but premier de tout bon sophrologue est d'obtenir la libération de toutes entraves psychiques ou psychologiques. La sophrologie est, du moins dans le dernier degré, une recherche de la perfection.

Les deux "lois" sont tout aussi importantes que les "principes".

- La loi de l'entraînement. De l'application de ladite loi dépend tout l'avenir du sophrologue, car il s'entraîne régulièrement, sa vie durant. Seul ou en groupe. La périodicité des séances d'entraînement est variable. Ce qui importe avant tout, c'est la régularité.
- La loi de l'éthique. La sophrologie étudie la conscience humaine et cherche à la régénérer, c'est-à-dire à lui redonner vie. Cette loi d'éthique est une "loi d'amour" qui se concrétise par un travail positif et par l'harmonie du corps. En fait cette "loi d'amour" est-elle l'amour de Dieu ou du prochain tel que la Parole nous l'enseigne, ou l'amour de soi ? Plus on s'aime, plus on aime son corps et plus on pratique la sophrologie ! Pas besoin d'épiloguer longtemps pour s'apercevoir que les "lois" de la sophrologie sont diamétralement opposées à la vérité biblique.

## Les méthodes sophroniques

Un long cheminement est nécessaire pour atteindre les hauts niveaux de la "conscience sophronique". Il y a, en fait, plusieurs moyens pour parvenir à l'état de sophronisation:

- Le training autogène de Schultz. Le "training autogène" s'inspire très fortement de l'hypnose et du yoga. Il consiste à se relaxer en utilisant toutes les sensations de calme et de repos. La sensation de poids est très importante: elle est l'expression du "relâchement musculaire". Il s'agit donc de "sentir" son corps "ma jambe est lourde. mon bras est chaud ", etc.
- Le training autogène modifié. C'est une variante du premier.
- L'autosuggestion de Coué. Emile Coué (1857-1926), pharmacien à Nancy, "inventa" en 1925 l'autosuggestion. Le principe est relativement simple. Il suffit de dire du matin au soir "à tous points de vue, je vais de mieux en mieux" pour que ça aille mieux...
- L'hypnose dite "médicale". Il faut souligner que pour la sophrologie l'hypnose "médicale" n'a jamais été abandonnée. Seul le terme a changé.

## Le but de la sophrologie

Celui qui devient sophrologue pense qu'il a trouvé le moyen de régler ses problèmes de stress et de santé. C'est du moins l'impression qui se dégage de la lecture des papillons publicitaires vantant les mérites de la sophrologie. Il faut reconnaître que les sophrologues posent dès le départ les vraies questions au sujet de notre manière de vivre. Notre vie stressante n'est-elle pas le signe d'une société malade? Pouvoir se détendre, se relaxer et jouir "sainement" de la vie, n'est-ce pas là un des objectifs de l'homme moderne?

Si la sophrologie ne visait que le seul but de la relaxation, nous n'aurions rien à redire. Mais, la sophrologie permettrait à l'homme d'acquérir enfin le bonheur... Le livre de R. Abrezol *Vivre heureux ici et maintenant* ne laisse aucun doute à ce sujet: l'homme, s'il devient sophrologue peut devenir vraiment heureux! Il dit clairement: le bonheur s'acquiert en vertu de ses propres efforts. Il écrit: "Le bonheur est possible. Il dépend essentiellement de nous; c'est en nous que nous devons le chercher" "Pour trouver le bonheur, écrit encore Abrezol, il est indispensable de réajuster nos attitudes mentales aux priorités que nous nous fixons dans la vie. C'est notre attitude face à nos problèmes qui est déterminante."

Le bonheur ne serait donc qu'une question d'attitude et de "bonnes habitudes" face à l'adversité. Sur le plan purement psychologique et humain, savoir faire face aux difficultés de la vie est une attitude tout à fait convenable. Mais cela suffit-il? Car il y a des limites en tout, et notamment au niveau du psychisme de la personne. Alors, disons-le franchement, nous sommes très réservés vis-à-vis de la technique sophronique qui ne consisterait qu'à "ajuster nos attitudes mentales". Le bonheur serait-il l'affaire de technique?

## Les techniques sophroniques

La sophrologie prétend être une relaxation. Dans un certain sens oui, car les sophrologues ont une qualité que beaucoup n'ont pas: ils savent s'arrêter! Savoir marquer un arrêt, marquer une pause n'est pas toujours facile. Les sophrologues, eux, le font. Personne ne le leur reprochera! La relaxation sophronique est une technique qui obéit à des lois et à des règles très précises. Un entraînement, voire une certaine initiation sont nécessaires pour obtenir un certain résultat.

## I. Une technique respiratoire

La sophrologie est d'abord une concentration mentale, puis une technique respiratoire. Celui qui s'adonne à la sophrologie suit tout un processus physique et mental de longue haleine. Il doit d'abord prendre conscience de chaque partie du corps afin de l'amener à la détente. Savoir se détendre est une bonne chose.

Mais notre assentiment s'arrête là. Car ici intervient une technique respiratoire – qui est celle du yoga – et qui a pour but de descendre dans la sphère "sophro-liminale", c'est-à-dire dans l'état de conscience de demi-veille. Pour arriver à ce niveau de conscience, les adeptes de la sophrologie utilisent un "carburant" fort connu des occultistes et autres rosicruciens: l'énergie! (prânâ ou "souffle vital"). Cette énergie se retrouverait partout: dans l'eau, dans l'air, les aliments et naturellement dans le corps. Nous retrouvons ici le panthéisme bien connu des milieux ésotériques. L'"énergie", autrement dit le dieu impersonnel, le divin, l'Etre, se trouverait partout dans la nature.

Les partisans de la sophrologie, du moins ceux qui sont arrivés à un degré avancé, admettent que l'énergie pranique est véhiculée par l'air. T. Loussouarn écrit à nouveau: "La respiration complète yogique garantit une bonne ventilation pulmonaire et une bonne assimilation de l'énergie (...). En respirant consciemment, nous approfondissons notre conscience corporelle".

Nous voyons ici que le yoga est la clé de voûte de tout le système sophrologique. L'expérience prouve, hélas, que c'est presque toujours la porte d'entrée pour aller dans les sectes. Nous connaissons de nombreuses personnes qui ont commencé leur "quête spirituelle" par le yoga pour adhérer ensuite aux sectes de type orientaliste (méditation transcendantale, scientologie, etc.).

## 2. L'autosuggestion

Une autre technique est la suggestion. Le sophrologue croit au départ que tout ira bien. Il se fabrique en lui-même une attitude positive, il se suggestionne... et cela marche bien. Le sophrologue est une personne détendue, souriante et très positive. Le sophrologue apprend sans cesse à dynamiser le "positif" et à apprendre le plaisir!

L'autosuggestion, ou pensée positive, est enseignée par les grands sophrologues, et notamment par le Dr Abrezol. La pensée positive serait "une énergie force,

composée d'ondes et de matière, dominant notre psyché et notre corps. Elle fait partie de notre esprit." Toute la théorie sophrologique est basée sur la notion de "valences négatives ou positives". Pour être heureux, il suffirait de déplacer les "valences positives" vers le conscient!

Le Dr Abrezol écrit "nous avons des valences intérieures énergétiques positives, négatives ou neutres, (...). De plus, nos structures présentes de conscience sont surchargées de valeurs négatives. Grâce à un entraînement adéquat, on peut apprendre à faire remonter dans le conscient une grande quantité de valences positives et ainsi positiver l'être tout entier" Le bonheur serait donc une affaire d'entraînement et de valences positives...

Ainsi le bonheur ou la réussite professionnelle, etc. sont le fruit d'une technique et d'un entraînement psychiques. Un de ces exercices a pour but de réussir professionnellement sa vie. Pour arriver à ce but, il faut "quitter le présent de sa conscience pour se porter dans le futur et vivre dans tous les détails sa future réussite..."

Cette technique est très souvent accompagnée de la "prière". Le responsable du groupe invite les participants à prier. Mais, il ne dit pas qui il faut prier. Toutes les interprétations sont alors possibles: les uns prieront Jésus (quel Jésus ?), les autres prieront Allah, d'autres encore méditeront Bouddha ou le Tao, etc. C'est la confusion complète!

Le but de cette "prière" contribue à nourrir une illusion fort dangereuse, celle qui consiste à croire que la dimension "spirituelle" de la sophrologie est capable de résoudre tous les problèmes humains.

Il y a une espèce d'initiation dans la sophrologie. Non que l'enseignement soit secret mais il y a des degrés à franchir. On ne peut pas sauter les degrés sans avoir acquis une certaine maîtrise des exercices. Tout comme pour le yoga, il faut du temps et de la patience.

La relaxation dynamique est de loin la technique la plus importante. C'est celle que le Dr Caycedo préconise à ses patients. Selon le Dr Abrezol, cette technique stimule l'hémisphère droit du cerveau. Cette méthode se décompose en trois degrés, chaque degré peut être considéré comme un palier à franchir obligatoirement pour pouvoir aller plus loin. Il s'agit donc d'une progression de type initiatique.

- Le premier degré est celui de la sensorialité. Il se compose d'une vingtaine d'exercices directement inspirés du hatha yoga. Les exercices proposés ont pour but de mieux connaître son corps, de savoir relaxer et en plus réchauffer ou picoter telle ou telle partie du corps. Il faut apprendre à se détendre mentalement et à travailler dans son monde intérieur.
- Le deuxième degré consiste à connaître et à accepter son corps. Le Dr Caycedo s'est inspiré là du bouddhisme tibétain entre autres. Son corps devient l'objet de sa concentration. Ensuite le sophrologue effectue un

travail sur les cinq sens. Ce travail-là va déboucher sur le degré suivant qui est de loin le plus mystique.

- Le troisième degré est celui de la méditation et de l'intuition. Ce degré serait une approche occidentale de la philosophie zen.

Bien que Caycedo ait supprimé le rituel du Zen, il a conservé des points importants, notamment le niveau de conscience et la puissance de la méditation. Les thèmes de méditation de la sophrologie sont de l'ordre de la nature : énergie vitale, vie, silence, etc.

T. Loussouarn, qui est professeur de yoga et diplômé de sophrologie a écrit ces lignes pour le moins fort claires: "A force de pratique et de persévérance, nous percevons que notre être est relié a tous les êtres ainsi qu'à une puissance spirituelle que certains appellent cosmique. Il spiritualise son être".

Bien qu'il n'y ait pas de services religieux, il n'en demeure pas moins que le côté religieux, spiritualiste, voire occulte apparaît assez nettement. Il faut remarquer que cet aspect-là ne vient qu'au troisième et dernier degré...

T. Loussouarn reprend à son compte cette affirmation: "Nous sommes libres de mettre en mouvement la force magique de la pensée dans un sens positif ou dans un sens négatif, et de combler notre existence de lumière ou de joie ou de ténèbres et de douleur". L'aspect métaphysique de la sophrologie est évident. La liberté est comprise dans la force dite magique de la pensée. Cette force détermine ou la lumière ou les ténèbres.

Le Dr Abrezol écrit à ces lignes qui montrent clairement l'aspect mystique: "La conception ne doit pas être considérée sur le plan scientifique, mais selon le fruit de l'expérience des grands Maîtres; elle n'a aucun rapport avec la raison (le carré). Nous abordons ici son côté spirituel, métaphysique (le cercle). Sur le plan de la structure de l'homme, ce qui provient du cercle est inexprimable par le langage articulé que seul peut énoncer le carré. Il est donc nécessaire de décoder la signification du cercle, de la croix et du carré."

Que signifie ce langage symbolique? Selon Abrezol, le carré représenterait le monde du matériel, du réel. Le cercle serait assimilé au "monde de l'imaginaire". Il donne ici sa définition du "cercle": "C'est aussi la communication non verbale à la base de l'initiation. L'initié ne parle pas, il communique dans le silence. C'est à ce niveau que l'on doit comprendre, ou plutôt saisir intuitivement, le sens de l'importance de la fécondation: l'état d'esprit des parents, leur harmonie, leur amour". Quant à la croix, elle serait mise en parallèle avec le "monde symbolique". "C'est, écrit-il, le langage symbolique, la dimension émotionnelle de l'homme, la vie liée aux quatre éléments: Feu, Air, Eau, Terre". L'aspect ésotérique de la pensée de R. Abrezol est évident.

Au fur et à mesure qu'il progresse dans la technique, le sophrologue prendra conscience que seule la sophrologie peut apporter un remède aux maux de l'humanité. Abrezol en est convaincu: "Cet homme sera capable de se défendre contre les fantastiques pressions déséquilibrantes de notre société et il pourra devenir la base d'une société nouvelle où régneraient la paix et l'harmonie entre les hommes. Peut-être s'agit-il de ce célèbre Age d'Or annoncé par les grands maîtres"?

Le message spiritualiste du Dr Raymond Abrezol est clair. Se basant sur les promesses utopiques des courants ésotériques et occultes, il croit dès maintenant que l'harmonie, la paix, le bonheur est une chose possible et que la sophrologie sera le seul et unique moyen pour y arriver. La pensée philosophique et spiritualiste du Dr Abrezol, mais aussi de ses confrères sophrologues, notamment le Dr Humbert, fait que la sophrologie est avant tout une religion humaniste..

## **Que penser de la sophrologie?**

Le "message" sophrologique s'articule sur deux axes: une vision pessimiste du monde et le bonheur réservé aux seuls sophrologues.

La sophrologie semble, à première vue, cohérente. Ses promoteurs ont essayé d'établir un système qui se veut à la fois scientifique et humain. Cependant, la sophrologie évoluant, il semblerait que les élèves aillent plus loin que leur maître. De psychologique et freudienne qu'elle était, la sophrologie est-elle en passe de devenir une véritable religion?

Nous admettons que l'humanité tout entière (et pas seulement occidentale) est malade, que les hommes sont égoïstes et méchants, que le malheur et le désespoir provoqués par la haine sont des réalités quotidiennes. Nous croyons aussi que l'homme est victime du stress, de la maladie et qu'au bout du chemin, ce sera la mort. En tant que chrétien, nous ne disons pas que la terre est le paradis... Car nous proclamons que la terre, création de Dieu, est encore l'objet de sa providence, que les hommes sont mis au bénéfice d'une grâce universelle, c'est-à-dire que chacun est gardé et protégé du mal.

La sophrologie est avant tout la recherche du bonheur, de la joie et de la paix sur la terre. "Etre bien dans sa peau", tel est le leitmotiv de la sophrologie. S'inspirant de l'héritage plus ou moins occulte et oriental, les chefs de file du mouvement espèrent transformer l'homme et changer l'humanité. C'est un beau projet certes, mais idéaliste et utopique.

L'homme peut-il être heureux sur la terre? La sophrologie, comme d'ailleurs toutes les sectes, répond affirmativement. Quant à nous, notre réponse sera plus nuancée. Nous croyons que l'homme peut vivre heureux sur la terre, mais nous croyons aussi que le bonheur – le vrai bonheur – n'est pas celui auquel la majorité des hommes pensent. Le bonheur, comme la liberté, est un mot mal compris, mal utilisé.

Le vrai bonheur consiste à voir la réalité quotidienne de notre existence dans sa totalité, c'est-à-dire dans les bons comme les mauvais jours. La vie, fût-elle chrétienne ou épanouie, n'est pas faite que de joie et de bonnes nouvelles, mais elle est parsemée d'épreuves, de difficultés et d'échecs. C'est précisément ce que la sophrologie semble ignorer.

L'état "sophro-liminal" n'est pas le bonheur, encore moins la félicité. La sophrologie agit un peu comme une drogue de l'esprit: le sophrologue "part" en état de semi-inconscience, puis revient à l'état de veille. Après cela, il se sent bien.

Qu'advierait-il si, pour une raison ou pour une autre, il ne serait plus en mesure de pratiquer les exercices sophroniques?

Comme le disait un pasteur réformé vaudois, "la sophrologie n'est que de la poudre aux yeux". Et c'est vrai! Le chrétien se gardera de tomber dans des états de dépendance psychique, il rejettera en toute occasion l'état de passivité. Il restera conscient en tout et partout.

Pas besoin de sombrer en léthargie "sophro-liminale" pour être heureux! Le vrai bonheur, c'est d'avoir constamment les yeux ouverts sur Jésus-Christ qui est celui qui donne déjà le vrai repos de l'âme et du corps. Alors pourquoi chercher plus loin?

**Paul Ranc**