

Définition de la sophrologie :

Créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso CAYCEDO, la sophrologie s'est constituée durant toutes ces années en tant que science fondamentale de l'homme, et ceci à double titre :

- D'abord parce qu'elle s'intéresse au fondement même de l'être humain, à ce qui constitue son essence même, c'est-à-dire ce sans quoi il ne serait pas un être humain. C'est le phénomène de conscience et la possibilité qu'a l'homme de donner un sens et une valeur à ses actions présentes, passées et futures, c'est-à-dire à la totalité de son existence.
- Elle également fondamentale parce qu'elle est une « science mère », étant donné qu'elle s'intéresse à l'essence même de l'homme, et va avoir des applications et un intérêt dans toutes les sciences qui concernent l'homme, les sciences de la santé et toutes les sciences humaines.

« La sophrologie est une école scientifique fondée au sein du courant phénoménologique existentiel, afin d'étudier la conscience et les valeurs existentielles de l'être, avec des procédés vivantiels qui lui sont propres et originaux » CAYCEDO 2001.

C'est une science qui étudie la conscience humaine, ses modifications et les moyens de les faire varier, dans un but thérapeutique, prophylactique et pédagogique, pour permettre à l'homme d'être en harmonie avec lui-même et son environnement.

Etymologiquement, le terme provient de 3 mots grecs :

- SOS : exempt de maladies, équilibre, harmonie
 - PHREN : diaphragme, âme affective et par extension, esprit, conscience
 - LOGOS : science étude, discours.
- **C'est l'étude de l'harmonie de la conscience.**



En fait, il ne s'agit pas de voir « la vie en rose » ou de se détacher de la réalité. Les difficultés quotidiennes, le négatif sont inhérents à la vie; mais il s'agit de sortir d'une vision non réaliste et négative pour voir les choses telles qu'elles sont (dans la limite du possible) en renforçant le positif que nous avons en nous et en passant à une situation d'action et non plus de passivité.

Par le biais de séance de relaxation dynamique, la sophrologie a pour but d'arriver à un état privilégié, entre veille et sommeil. La personne va pouvoir alors stimuler différentes capacités qu'elle ne soupçonne pas ou qu'elle exploite peu. Elle devient capable de se détendre, de se concentrer, de gérer son stress et ses émotions mais aussi de mieux mémoriser, de positiver, de se dépasser.

La sophrologie est une science médicale, sociale et humaine ayant pour fondement une approche globale de l'être humain. C'est à la fois une approche médicale classique et une médecine complémentaire. Cette nouvelle approche nous permet simplement de vivre les événements différemment, autrement. L'essentiel de cet autrement vient d'une attitude permanente de « retour à l'humain ». C'est également une science sociale où l'adaptabilité et l'adaptation optimale de cet humain dans le milieu social sont fondamentales.

Il s'agit également d'une attitude qui s'inscrit dans la démarche du courant phénoménologique existentiel de HUSSERL, HEIDDEGGER, et du français Maurice MERLEAU-PONTY.

Sophron en Grec veut dire serein. Un sophron est un « sage ».

« L'attitude » phénoménologique occidentale, moderne rejoint par certains cotés l'attitude des maître ZEN Japonais.

Cette attitude est un excellent moyen pour lutter contre et surtout prévenir les effets du stress, des maladies d'adaptation, des atteintes psychosomatiques, et des maladies de la civilisation.

