



I Symposium International
de Sophrologie
Caycédienne

10 & 11 décembre 2010
Barcelone, Espagne

50^e anniversaire
de la naissance
de la Sophrologie



De la vivance de la fidélité à la vivance de la dignité humaine en médecine

Dr. Patrick- André Chéné, médecin, gynécologue
Directeur de l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris XV.

Vivance de la fidélité

La fidélité c'est toute une histoire qui me tient à cœur ; celle de mon historicité avec le Pr Caycedo.

Je me suis longuement interrogé sur l'historicité de ma fidélité au professeur Caycedo, alors et même que je voyais des confrères se séparer.

Un compte-rendu chronologique à la Alain Decaux, factuel, me semble inadéquat dans le contexte de la Sophrologie Caycédienne. Je m'étonne souvent de mon indifférence vis à vis d'un grand nombre d'évènements du passé. Notre être, celui qui est là, qui vit, existe en tant qu'engagement dans le monde. Néanmoins certaines empreintes existent, quelques moments privilégiés de mon passé peuvent servir mon projet de monde et expliquer cette fidélité toujours au rendez-vous.

Je sens, par exemple, le passé de l'académie de Sophrologie tout entier comme un big bang, et son historicité toute entière dans l'avenir. Je me sens toujours dans mes phénodescriptions, dans mes perspectives existentielles comme vivant en avant de moi-même, sentant avec certitude que le rôle du présent est de devenir un passé. L'historicité libère des règles, de la culture convenue, elle est en rapport avec la liberté de l'homme et c'est en cela qu'elle lui permet d'exister. L'historicité exprime la liberté de l'homme à dépasser les limites de ce qui est convenu à un moment donné, la règle, la compréhension habituelle des représentations mentales.

Les réponses aux questions radicales posées à la fidélité échappent à toute mesure. Peut-être même pouvons nous accueillir une absence de réponse. Dans l'existentiel, il n'y a pas de mesure préétablie. La recherche de sens ne peut se faire sans une transcendance par rapport au monde naturel qui nous est offert. Le fondement de l'historicité réside dans cette transcendance comme mouvement de la propre compréhension de notre être. Celle-ci s'opère par le questionnement, l'ouverture au monde des possibles. Si l'historicité révèle notre projet de monde, notre « mondanéité », pour moi ma *fidélité à l'histoire de la Sophrologie Caycédienne* est animée par ce mouvement de transcendance, c'est toute sa valeur. Il s'agit d'une transcendance ontologique qui se fonde sur la connaissance de notre être le plus propre.

L'historicité est donc pour moi liée à la fidélité à notre authenticité, à ce que nous en ferons, et, comme je suis dans le berceau, la famille, le creuset, la caste des sophrologues caycédiens et porteur avec eux de tous leurs espoirs, je me rends bien compte aujourd'hui que l'historicité de l'école est celle de la Sophrologie Caycédienne. Il n'y a pas d'éventualité autre. Notre historicité est pleine de perspective, mais aussi d'inquiétude. La fidélité nous offre la cohérence.

Les nouveaux possibles de notre histoire se réaliseront, nous sommes à un tournant de notre histoire. Nous devons lui donner vie, toute notre vivance de responsables de la sophrologie doit s'articuler autour de la nouvelle alliance, celle du vouloir, de notre énergie vitale, de notre aptitude à montrer la force de la Sophrologie Caycédienne, sa qualité, son identité, sa spécificité.

C'est par la fidélité que s'établira l'union, dans une dynamique d'avenir. Affirmation, conviction dans nos potentiels, notre réalité. Voltaire avait compris l'historicité avant la phénoménologie lorsqu'il disait : « vous monsieur, votre avenir est derrière vous, moi mon passé est devant moi ». C'est déjà Binswanger écrivant à Freud : « vous êtes la taupe qui rode dans les souterrains du passé, je suis l'oiseau qui s'envole ».

Dès lors, j'affirme devant le saint tribunal des phénodescriptions, qu'en aucun cas je ne chercherai à dire la Vérité (car je la cherche toujours), ni à vous exprimer un enchaînement logique ou chronologique (car je pense que si l'on sent bien la conscience dans sa réalité objective, elle est intemporelle). Je vous exprimerai donc la parenthèse dans laquelle je suis aujourd'hui, en sachant pertinemment qu'elle est différente de celle d'hier et en souhaitant qu'elle soit différente de celle de demain.

Pour les amis de la chronologie c'était en **1992**, Andorre, amnistie, fondation de l'Académie de Sophrologie. Dès lors, que de passion, que d'enthousiasme, que d'échanges. Je dois le confier, jamais depuis je n'ai été déçu par la sophrologie caycédienne. Elle avance, se renouvelle, innove. J'ai aimé passionnément cette énergie vitale portée par le Pr Caycedo qui nous force à bousculer sans cesse nos habitudes. J'aime ses incertitudes, sa capacité d'accueillir tous les possibles.

Le prodige de la conscience humaine est dans tout ce qu'elle peut nous offrir d'inattendu, de fort, d'impétueux. Lorsqu'elle exprime notre être grâce à la méthodologie phénoménologique, elle nous fait découvrir ce trésor que nous portons en nous. L'être est pour moi la valeur suprême, celle qui donne corps à notre vie. Elle nous permet de rattraper, un tout petit peu cette vie qui file, qui est notre vraie richesse et que par volition nous avons le besoin de capter, dans chaque instant, dans chaque moment, dans l'espace du temps qui nous est imparti. Ici, je dirais que la fidélité est facile, elle coule de source tant le cadeau est beau, celui du bonheur vital.

Par la Sophrologie Caycédienne et, j'ai ici envie de le dire, par le Pr Caycedo, il m'est donné au quotidien de réactiver la possibilité de vivre cette vie qui s'écoule en moi, de l'ancre et de répondre quelque part positivement à ce legs qu'est la vie humaine, malgré les petitesesses de notre ego. Plus prosaïquement, je pense ici à l'une des phrases que répète souvent mon père et que j'ai faite mienne : « la vie est le plus beau des jeux, à condition de ne pas la prendre pour un jeu vulgaire ».

Au début, j'ai pris contact avec la sophrologie sans savoir ce que cela recouvrait vraiment. Gynécologue-Accoucheur, je désespérais de voir souffrir ces femmes qui accouchaient. Mes démarches ont donc été de chercher, d'une part la meilleure méthode contre la douleur, car à l'époque nous n'avions pas encore la péridurale, mais aussi d'autre part de donner du sens à la naissance de la vie. J'ai été de suite fasciné par les potentialités qui nous étaient offertes. Très vite j'ai compris qu'il y avait autre chose de plus profond qu'une simple méthode de préparation à l'accouchement. N'y avait-il pas là

un moyen d'esquisser une réponse à la question radicale posée par Heidegger, celle de l'être-pour-la-mort ?

Dans le début des années 80, j'ai parcouru diverses écoles parisiennes de Sophrologie. C'était passionnant, mais je restais sur ma faim. Nous étions sur des techniques, je cherchais le fond. Nous étions sur des vieux concepts de psychologie et de psychanalyse. Pourtant, j'avais entendu le mot phénoménologie, cette phénoménologie qui m'avait tant imprégné lors de ma licence de philosophie. Mais rien de très concret, je sentais les formateurs de l'époque mal à l'aise avec ce concept ou, pour certains, ayant beaucoup de mal à le rattacher à la Sophrologie.

Ici mon historicité me fait éprouver qu'une grande part des dissidences et de l'incompréhension originelle de certains sophrologues, vient de ce point. Il ne peut y avoir de sophrologie sans phénoménologie existentielle. Et c'est là, probablement l'une des grandes sources d'incompréhension de certains sophrologues qui utilisent la sophrologie comme un panel de recettes plus ou moins magiques, sans comprendre la substance de son évolution. Cette incompréhension pourrait être levée je pense, par une formation adéquate qui leur permette de découvrir la vraie richesse de la Sophrologie Caycédienne.

Toujours est-il que pour ma propre histoire **la lumière vint en 1985**. La révélation, je pèse mon vocabulaire, s'effectua lors du voyage en Europe du Pr Caycedo qui résidait alors en Colombie. Je me souviendrai toujours de cette rencontre dans le vieil amphithéâtre de la Salpêtrière à Paris et de sa présentation du quatrième degré de la Relaxation Dynamique. L'historicité est discontinue, elle s'opère au travers de cataclysmes inattendus de la conscience entraînant celle-ci dans des « fortissimo » exaltants. Rien ne fut plus comme avant, ma véritable fidélité sophrologique et caycédienne est née de ce moment.

Je percevais bien alors que tout l'auditoire n'était pas convaincu ; j'étais un peu triste de voir l'accueil fait à cette merveilleuse découverte de la RDC 4, mais qu'importe, j'étais emporté, j'avais enfin compris la substance de la sophrologie, mon cœur et mon espoir étaient avec Caycedo. Je savais que nous irions loin et la voie de la conscience était alors la voix de Caycedo.

Très clairement, j'appréhendais alors ce qu'était la sophrologie, comme une méthode mettant à notre disposition la possibilité de vivre les merveilleuses découvertes philosophiques du XXe siècle : La phénoménologie et l'existentialisme. Je revois les petites valences positives de la conscience tracées à la craie blanche et se promenant sur le tableau noir de l'amphithéâtre. C'est comme si elles se transportaient jusqu'à moi, émotion, que de valeurs positives alors qui éclataient comme des bulles de bien-être dans l'apothéose du nouveau regard. Tout se constituait, illumination, la parenthèse s'ouvrait, elle giclait des possibles. Les mots sont pauvres pour décrire la magie de ces moments que j'appellerais aujourd'hui « des journées Isocay ». Il repartit, le Professeur, me laissant seul avec tout cela. Des années qui suivirent, reste dans mon esprit le climat d'incompréhension de la sophrologie française.

1989, l'amnistie. La Sophrologie française était en décrépitude, chaque maître de chapelle la travestissait à sa sauce. Le Pr Caycedo s'installe définitivement en Andorre et à Barcelone. Il nous propose de le rejoindre pour revenir à la nature même de ce qui fait la sophrologie, je vais suivre les premiers masters, la connivence ou plutôt la « convivance » est réalisée.

1992. Je prépare un dossier. Mon école devient l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris et je demande le parrainage au Pr Caycedo qui intègre l'Académie aux écoles de Sophrologie Caycédienne. Je vis vraiment alors le plein sens de la Valeur fidélité, je me tourne vers le futur. Adieu les associations inopportunes de la Sophrologie avec

psychanalyse, bioénergie, analyse transactionnelle, thérapies corporelles ; je ne me consacrerai plus qu'à mon métier et à la sophrologie caycédienne, à la phénoménologie existentielle. Ce point est important car alors j'ai pris conscience de ce qu'était l'être en devenir, celui qui vit la « futurité », celui qui s'approprie le passé pour s'en libérer en vue d'un choix. La fidélité à ce choix est l'harmonie de la conscience.

La fidélité à l'assistance aux cours en Andorre. Chaque cours fut différent. Chaque cours fut l'occasion de reformuler, d'ouvrir, de jouer avec tous les possibles de l'idée. Chaque cours fut pour moi l'occasion d'une modification pour le prochain cours.

Là, plus que jamais, la fidélité va jouer, alliée à la confiance. La fidélité, c'était comprendre ce qu'il nous apportait de nouveau dans un regard positif, une ouverture d'esprit, sans jamais considérer que nos connaissances étaient closes.

A titre personnel, à mon école, je trouve que je fais un bon cours si celui-ci me fait gagner en compréhension, me donne quelques lumières complémentaires. Il peut s'agir de la forme, d'une certaine esthétique qui accompagne le contenu, ou du fond qui doit être réprécisé, reformulé, réinventé. Dans l'enchevêtrement des cours, il y a des allers et retours, le temps n'existe plus, nous sommes dans la possibilité d'exprimer ce qui est de toujours de tout temps, d'un questionnement sans fin qui se perd dans l'éternité de nos propositions. Le cours est un moment de rencontre dans lequel je désire faire passer la substance même de mes enthousiasmes et de ma vie, la fidélité à ma pensée. Sentir la lumière dans le regard de mes élèves est ma plus belle récompense, elle est difficile à formuler, proche de l'indicible. L'alliance est de grandir, de découvrir ensemble, de conquérir plus d'humanité, plus d'ouverture, plus de possibilité, d'aller réellement vers la transcendance. Il ne s'agit pas d'apprendre un savoir, mais de faire germer les fruits de la connaissance dans ces consciences que je rencontre. Ici s'exprime parfaitement la transcendance dans cette rencontre à l'autre, ce sentiment d'élévation, de lumière. La tolérance ne peut être qu'au rendez-vous des cœurs par ce transport existentiel partagé.

A titre d'exemple, la définition de la Sophrologie Caycédienne. Elle est en reformulation constante. Les terpnos logos, ils ne sont jamais vraiment identiques, et je sens que la tentation de nouveaux mots, de nouvelles expressions vient de cet être là, mon « dasein » qui existe.

L'historicité de mes livres est née de ma nécessité de communiquer la force et la substance, la matière de la Sophrologie Caycédienne et ma fidélité à celle-ci. Le besoin de la formuler dans le respect de la pensée du Pr Caycedo. Ma propre nécessité d'y voir clair. Fondements et Méthodologie, cinq éditions nous séparent de l'actuelle, que de chemin parcouru, que de découvertes, que d'enthousiasme. Sitôt terminée une édition, le Professeur nous communiquait de nouvelles avancées la rendant incomplète. L'histoire de nuits passées à essayer de comprendre, d'intégrer, d'ingérer, mais que de plaisir ! Encore des moments Isocay. Mais ce qui a toujours été très fort, c'est la fidélité, renforcée par la bienveillance du Pr Caycedo, dont la confiance m'a toujours stimulé. Son « il faut laisser faire le phénomène », ce que beaucoup comprennent mal et confondent avec de l'indifférence, malheureusement.

2004. encore un grand moment, la découverte des VIPHI. Oh ! Il va bien loin me suis-je dit. Je me suis toujours accordé le droit de douter. Et puis, peut-être au début par fidélité, plus que par conviction pour ma part, nous avons expérimenté les VIPHI avec mes professeurs, nous avons éprouvé leurs vivances. Les tissus se sont mis à vibrer, les cellules à applaudir et les molécules à onduler. Et puis mes patientes ont tout de suite compris, pour des maladies chroniques difficiles (SEP, fibromyalgie, spondylarthrite ankylosante, lupus, etc), ce que cela leur apportait avec des résultats, des vivances fortes. Nous allions chercher nos cellules souches, pour les mobiliser, nous activions les molécules pour réparer. Bientôt, les pionniers que nous fûmes, furent rattrapés par les

scientifiques qui découvrirent cette réalité que nous avait apportée la vivance, les cellules souches sont partout, prêtes à redémarrer, à réparer. Il suffit de les activer. Certes, mais n'avez-vous pas entendu parler de la Sophrologie Caycédienne ? Notre fidélité était récompensée.

La fidélité à mes professeurs. Il n'y a pas dans ce mot « mes » un sens de possession, mais un sens de connivence. Une sorte d'osmose. Je suis parfaitement conscient que sans eux, l'Académie ne serait pas ce qu'elle est. Lorsque je dis « mes », ils comprendront que je ne peux dire « les », ils font partie de moi, ils sont dans ma présence. Ils m'apprennent autant que je peux leur apprendre, ils donnent à l'élève le meilleur d'eux-mêmes, toujours avec un enthousiasme porteur. L'historicité de l'Académie se fait avec eux. Ils atténuent mes pulsions et augmentent ma lucidité. Nous sommes une équipe, ils sont dans la rencontre, ils sont facteurs d'harmonie, voilà comment je les perçois. La force de cette rencontre vraie, profonde, est pour moi régénératrice et elle se fait dans les valeurs de liberté et de fidélité, qui seules permettent à chacun de vivre ce qu'il est, et ainsi de donner le meilleur de lui-même. Ce que je ressens avec eux, c'est un envol ensemble, un destin ; autant que le passé, c'est la lumière du futur qui nous unit.

Le Pr Caycedo. Je ne peux terminer sur cette valeur fidélité qu'avec le Pr Caycedo. Je veux ici lui dire merci du fond du cœur, il m'a donné une méthodologie pour vivre ma vie, pour jouir de ma vie, pour aimer la vie, pour stimuler en permanence ma capacité de transcendance. Il m'a offert par notre rencontre, le levain qui fait monter à chaque instant en moi la fureur d'exister, de vouloir, d'être là, présent au monde et à moi-même et aux valeurs génératrices de sens, il m'a donné l'outil de mon accomplissement et le désir de le communiquer à tous ceux qui veulent exister dans la civilisation de masse d'un monde en questionnement. Il m'a donné le moyen de connaître le positif de l'être et de mes êtres chers.

A la vivance de la dignité en Médecine

Parmi les multiples valeurs qu'il m'a été donné de vivre et d'expérimenter, je suis resté fidèle aux six premières valeurs que nous avait données le professeur lorsqu'il nous avait présenté sa théorie des valeurs, tout au début, à savoir la liberté, la groupéité, la société, l'humanité, l'universalité et l'éternité. En effet ce sont des valeurs universelles qui entraînent toutes les autres, celles qui me sont plus personnelles.

La liberté se vit avec ses corollaires, l'individualité et la responsabilité ; passée au moule de la tridimensionnalité des RDC 10 & 11, c'est-à-dire de l'historicité, elle s'oriente naturellement sur la dignité, comme une possibilité de se regarder dans sa propre histoire avec un sentiment de réalisation, de bonheur vital, d'authenticité intérieure. Possibilité de regarder les autres avec ce même sentiment de grandeur de l'humain.

La dignité n'est pas offerte comme un cadeau immédiat, elle se mérite, mais pour cela on a besoin de pistes. Cette dette que nous avons envers notre être se rembourse par la reconnaissance de celui-ci comme un dépôt sacré que nous a confié l'univers. Et c'est en existant, en agissant par volonté que nous grandissons dans la reconnaissance de celui-ci.

Lorsque nous parlons de dignité, il s'agit bien moins d'adhérer à une valeur abstraite que de vivre ce qui réhabilite l'humain, que de chercher à extraire ce qui fait la quintessence de l'homme. Etre digne, c'est vivre exister, mobiliser tous ses possibles pour se mettre en règles avec cette dette, pour que notre existence prenne sens.

Cette dette : la nature nous a doté d'un être, certains diraient d'une âme, je n'ai jamais su faire la différence entre les deux, tout l'univers depuis le big bang a concouru à nous faire exister, les astrophysiciens disent que toutes les formules de l'univers immémoriales

correspondent à la création de notre conscience, de notre être. Soyons au moins reconnaissants et faisons vivre cet être en nous.

Etre digne c'est lutter pour sa santé, l'optimiser malgré les décrochages de la nature et les accidents de parcours ... car pour le médecin que je suis il est évident que l'une des grandes causes de perte de dignité pour l'homme est bien la maladie ; à son corps défendant si j'ose dire et sans jeu de mot cynique. A son corps défendant, et c'est là que sophrologie et médecine vont faire un bout de route ensemble.

La possibilité de redonner une dignité à l'homme, à l'intérieur de ce que certains appellent sa déchéance, son mal de vivre, d'autres sa maladie, cette possibilité m'a conduit progressivement à l'idée d'une thérapeutique phénoménologique et existentielle. L'idée que la sophrologie puisse prétendre être un traitement doit être maniée avec précautions car si nous ne voulons pas nous discréditer et faire fondre tous nos espoirs, nous devons à l'intérieur même de notre enthousiasme prendre en compte l'extrême nécessité de démontrer ce que nous affirmons et ce dans une perspective épistémologique en rapport avec les exigences méthodologiques de nos instances sanitaires.

Nos grands ancêtres Husserl, avec l'analyse intentionnelle, Heidegger avec l'analytique existentielle et Binswanger avec l'analyse existentielle sont nos inspirateurs.

Je saluerai particulièrement ce dernier qui par une conversion du regard a su proposer une autre approche de la maladie mentale qui bouleverse notre vision et a donné à Caycedo les éléments forts de la méthodologie sophrologique. La conversion du regard se fait dans l'effort du thérapeute pour retrouver le monde propre du psychotique, afin de rentrer dans son langage qui n'est pas le notre, seul moyen d'amorcer une rencontre et de pouvoir prendre soin de lui. En effet, confortés dans nos propres présupposés nous ne pouvons accéder aux modifications des structures au monde du malade mental. Binswanger s'exprime dans ses ouvrages par l'idée phénoménologique de la présence manquée. Celle-ci se révèle chez le malade mental par une présence au monde différente, le patient a une autre manière d'être présent au monde que nous. Si nous restons dans le jugement et n'accueillons pas la manière que le patient a d'être présent au monde par la prise en compte de ce qu'il exprime de ses phénomènes propres, nous ne pouvons former alliance et nous ne pouvons prendre soin de lui. Cette attitude passe pour Binswanger non pas par le rationnel, mais par l'amour. La présence de l'autre se vit dans une tridimension unitaire, l'affection mentale est en rapport avec le sens du passé (d'où viens-tu ?) et de l'avenir dans le présent. Le problème du malade c'est qu'il se défait de son propre destin, qu'il perd son projet-de-monde. L'analyse existentielle de Binswanger consiste en rentrant dans une communauté de langage avec le patient, à retrouver la forme de résonance de la vie en lui, de sa présence au monde, de lui redonner ces forces qui résident en soi, et par la possibilité d'une relation à l'autre retrouvée, pouvoir, non pas le guérir dans le cas des maladies mentales, mais prendre soin de lui. Et j'y reviens ici lui faire retrouver sa dignité.

Ce trop court exposé sur la pensée de Binswanger, nous permet de comprendre la méthodologie caycedienne, l'accueil des phénomènes, l'alliance, le nouveau regard, la reprise en main existentielle de son propre destin, l'utilisation des valeurs comme moyen de transcendance pour l'homme dans l'accord avec son être et ses structures de conscience propres.

Cette attitude de Binswanger vis à vis du malade mental, Caycedo a très vite senti qu'elle était transposable non seulement au malade du corps mais encore à toute rencontre. C'est à une nouvelle approche de l'autre, tout simplement dans sa spécificité et sa dignité, qu'elle nous invite. Notre ami Abrezol pour lequel j'aurai une pensée ici l'avait appliqué au sportif, lorsqu'il disait « l'homme, le sportif ». C'est en travaillant sur l'homme qu'il améliorerait le sportif.

Eh bien, en médecine, il en est de même, et le sophrologue dit « l'homme, le malade ». La thérapeutique phénoménologique et existentielle de la sophrologie caycédienne agit en redonnant à l'homme sa dignité. Son but immédiat ne va pas être de guérir mais d'aider l'homme à accueillir sa maladie par une méthodologie nouvelle, fruit des acquisitions philosophiques et épistémologiques des 20^e et 21^e siècles. La dignité, c'est le Dasein, cet être là, qui vit dans sa quête d'un devenir authentique. La dignité, c'est exister, la dasein analyse d'Heidegger est l'analyse des modalités selon lesquelles un être existe. Caycedo a traduit cela pour le sophrologue par cet aphorisme « le redéploiement de la conscience pour l'existence ».

Ainsi, en médecine, le redéploiement d'une dignité pour le malade va lui donner toutes les forces dont son être est porteur pour vivre sa maladie. Nous sommes en concordance avec les idées contemporaines sur le droit du patient de disposer de lui-même et de faire des choix, d'être informé. Mais nous sophrologues, nous avons des outils puissants pour apporter au malade cette force d'accueillir sa maladie, de se réapproprier son destin. Nous lui permettons, sinon de guérir, du moins de rester digne et capable de vivre cette vie dans toute la force de sa conscience. Alors faisons le savoir !