

I Symposium International
de Sophrologie
Caycédienne

10 & 11 décembre 2010
Barcelone, Espagne

50^e anniversaire
de la naissance
de la Sophrologie



LES TROIS QUALITES DE BASE A ACTIVER ET A ENTRETENIR SYSTEMATIQUEMENT LORS DU TRAVAIL SOPHROLOGIQUE CAYCEDIEN

(Communication du Dr Pierre GUIRCHOUN, Sections Psychologie Clinique et Psychologie Sociale)

Dans sa méthode, le Pr Caycedo propose de terminer la phase d'activation intra-sophronique de chaque technique par le renforcement de trois qualités¹ nécessaires au développement de l'être dans sa totalité, et ce de manière systématique juste avant la désophronisation :

- la **confiance en soi**
- l'**harmonie physique et mentale**
- la **capacité d'enthousiasme, d'espoir et d'optimisme**

¹ qualité : dans le sens de *disposition heureuse* , de *propriété* , de *manière d'être*

1. LA CONFIANCE EN SOI :

Qu'est-ce que la *confiance en soi* ?

C'est un SENTIMENT.

C'est le sentiment d'avoir une **valeur** à ses yeux et aux yeux des autres. Elle est donc liée au *SENTIMENT D'EXISTER* et au *SENTIMENT DE CAPACITE* (se sentir être capable de réaliser les choses, même si elles sont nouvelles, encore inconnues).

La confiance en soi est à la **BASE DE TOUTE RELATION** (relation à soi, relation à l'autre, relation aux autres, relation au monde).

Comme tout sentiment, la confiance en soi n'est pas une donnée acquise une fois pour toutes. C'est un chantier en perpétuelle évolution sur lequel nous devons travailler en permanence. C'est pour cela que

dans nos techniques sophrologiques caycédiennes, nous activons toujours ce sentiment avant de terminer notre séance avec nos patients ou avant de terminer notre entraînement personnel.

Avoir confiance en soi, c'est se sentir pouvoir réaliser des choses avec **liberté, sécurité et sérénité** dans la conviction d'être **digne, grand et responsable**.

"Responsable", non pas au sens juridique du terme ni à son sens courant, mais au sens *phénoménologique* (qui veut dire *auteur, acteur, sujet, agent du phénomène*, car c'est par une visée intentionnelle et une mise en état contemplatif que nous pouvons être auteur et spectateur de l'apparaître du phénomène, et ce non pas grâce à un pouvoir ou une force occultes intérieurs ou extérieurs, ni grâce à un quelconque procédé magique, ni même grâce à un don parapsychologique ou autre, mais tout bonnement parce que nous possédons une **conscience**, et une conscience sur laquelle nous pouvons compter, une conscience fiable pour avoir eu l'occasion lors de nos entraînements sophrologiques de l'avoir découverte puis conquise et qui nous a ainsi transformé en être responsable et confiant). "Responsable", au sens où même si nous ne pouvons rien modifier aux événements qui nous affectent, nous sommes cependant le maître de manière dont nous les accueillons, et dont nous réagissons vis-à-vis d'eux. Autrement dit, nous ne sommes pas responsables des événements eux-mêmes, nous sommes responsables de la manière dont nous acceptons de les vivre. Et c'est une chance de pouvoir choisir la manière de les vivre avec la couleur désirée (le rose ?).

Avoir confiance en soi est un apprentissage de la vie projetée à l'existence ("*la vie vaut la peine d'être vécue*", "*je le mérite*", "*j'y arriverai*", "*je suis capable*", "*je pense que je réussirai*" ...). Un apprentissage moteur, en dynamique, permettant d'élaborer et de s'engager dans des projets sans crainte de l'échec. Et un apprentissage permettant de se sentir en sécurité, confortable et en bien-être dans les diverses situations de la vie. Un apprentissage pour être proactif à se faire accepter des autres (sans perdre son identité), pouvoir aller vers les autres avec facilité et sans se sentir vulnérable et à la merci de ces autres (sans se sentir happer par ces autres).

Le manque de confiance en soi conduit à l'inhibition, au non faire, au non pouvoir faire des choix, au non pouvoir prendre des décisions et freine la croissance et le développement de sa personne ("*Je suis nul*", "*je ne me sens pas à la hauteur*", "*je suis un incapable*", "*je manque d'expérience*", "*de toutes façons, je n'y arriverai jamais*", "*me connaissant, je vais encore échouer, c'est certain*" ...

Ne pas confondre confiance en soi avec estime de soi, la première entraînant l'autre et les deux étant nécessaires pour l'**accomplissement de soi**.

La *confiance en soi* est un SENTIMENT, avons-nous dit.

L'estime de soi est un JUGEMENT.

C'est l'appréciation que nous portons sur nous-mêmes. Pour William JAMES, Psychologue et Philosophe américain, Dr en Médecine, tour à tour Professeur de Physiologie, de Philosophie et de Psychologie à l'Université d'Harvard, l'estime de soi est « *la conscience de la valeur du moi* » (in *The principles of psychology*, 1890).

Alors que la confiance en soi est le *sentiment* d'avoir une valeur, l'estime de soi est une *évaluation* de notre valeur, une appréciation cognitive.

L'estime de soi c'est s'apprécier, se respecter, s'accepter tel que l'on est avec ses valeurs et avec l'arrière-pensée d'en acquérir d'autres, de continuer à progresser sur le chemin existentiel.

Cette appréciation, cette évaluation, est personnelle : chaque personne évalue ses valeurs, sa grandeur. Ce n'est pas le Sophrologue qui évalue : le Sophrologue ne juge pas les valeurs de son patient, il est juste un aide à les faire découvrir et un accompagnant à les faire s'acquérir et se développer. Et pour citer le créateur de la Sophrologie : « *Permettre au patient de prendre conscience de sa grandeur, c'est accroître sa raison de vivre* » (A. CAYCEDO, 29 Juin 1989, Les Escaldes, Andorre).

Dans la confiance en soi, la question est : "suis-je CAPABLE ?"

Dans l'estime de soi, la question est : "suis-je VALABLE ?" .

Si la réponse est : "oui, je le vaux bien", il y a haute estime de soi. Dans ce cas, l'*estime de soi* est un jugement positif (qui n'a donc rien à voir avec l'arrogance, la vanité, l'orgueil, le narcissisme, l'égoïsme,

l'égoïsme ou l'individualisme mais qui fait partie intégrante de la valeur existentielle première d'**individualité**, au sens caycédien). Un jugement positif sans nier ses limites, ses points faibles, ses erreurs, voir ses échecs qui sont reconnus comme tels mais n'entamant en rien le respect et la dignité portés à sa propre personne et à sa valeur.

En revanche, la mésestime de soi entraîne le retrait, la solitude, la souffrance, les échecs, la violence (contre soi et/ou contre les autres) et l'entrée dans toutes sortes de pathologies.

Il s'agit donc de « *s'estimer soi-même d'une juste estimation entre la surestime et la mésestime* » (V. JANKELEVITCH in *Les vertus et l'amour*, 1993).



Ne pas confondre estime de soi avec image de soi .

L'image de soi est la REPRESENTATION subjective de soi, la "vision" de soi. Pour Paul Ferdinand SCHILDER, neuro-psychiatre autrichien (de Vienne), c'est « *la façon dont notre corps apparaît à nous-même* ».

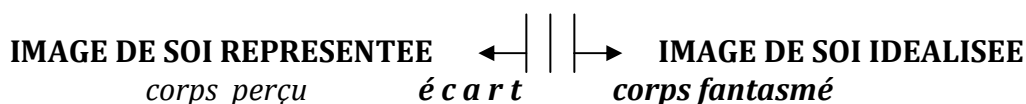
Plus précisément, nous dirions que l'image de soi est la « *représentation que l'on se fait de son statut corporel, de son statut psychologique et de son statut socio-relationnel (c'est-à-dire de l'image qui nous est renvoyée par les autres). Elle est, en quelque sorte, notre carte d'identité psychologique et sociale avec notre "photographie" mentale qui atteste de notre nationalité existentielle* » (Pierre GUIRCHOUN, 1989). Une carte d'identité subjective – purement personnelle – puisque, nous l'avons précisé, l'image de soi est une représentation interprétée : si l'image que nous avons de nous est celle d'un être inférieur, les autres nous traiteront comme une personne inférieure, de peu d'importance ; si l'image que nous avons de nous est celle d'un être authentique, les autres nous percevront comme une personne vraie, digne de confiance et d'admiration.

L'image de soi détermine notre comportement et nos attitudes vis-à-vis des autres : pourquoi nous regardons-nous dans le miroir chez nous avant de nous rendre à un rendez-vous important ou à une soirée mondaine, ou à notre travail ? C'est d'ailleurs pour cela que le miroir s'appelle aussi *psyché* !

Nos actes, nos conduites, notre comportement, nos attitudes sont fonction de l'image que nous avons de nous-mêmes. Et l'image de soi n'est pas toujours identique à elle-même ; elle est modifiée selon son état moral, affectif, thymique ... et selon les situations et événements vécus.

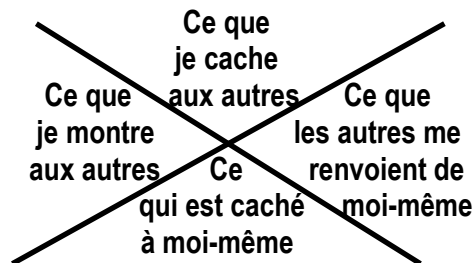
L'image de soi peut être acceptée ou non (et donc à la base de névrose, de complexe d'infériorité ...). Elle peut être défailante ou distordue (et donc à la base de psychose, de dysmorphophobie ...). Dans les pathologies de l'image de soi, se trouvent aussi la mégalomanie. C'est à partir d'une image de soi vécue comme insatisfaisante, non acceptable, que tel patient en arrive à développer tel ou tel autre trouble (anorexie mentale, par exemple), voire même en arriver à une véritable addiction, une dépendance à un corps fantasmé (body-building, par exemple). Pour certains, c'est le culte de l'apparence qui constitue l'âme de leur projet existentiel.

L'on parlera de "conscience voilée" (au sens donné par CAYCEDO) lorsque l'écart (la distance) entre l'image que nous avons de nous (c'est-à-dire tels que nous nous représentons) et l'image idéale que nous aimerions avoir (c'est-à-dire celle que nous souhaiterions) ou celle que nous pensons devoir avoir pour avoir de la valeur, est grand :



En réalité, au départ, en conscience ordinaire, nous ne sommes pas ce que nous croyons être (en conscience pathologique, c'est même une image dévalorisée que certains peuvent avoir d'eux-mêmes). Et le travail sophrologique axiologique caycédien, de par son mouvement herméneutique, nous permet – d'entraînement vivantiel en entraînement vivantiel – de conscientiser ce qu'il nous reste à découvrir de nous-mêmes, de conquérir et transformer notre être pour aboutir à cette primordiale et merveilleuse qualité : l'AUTHENTICITE.

Apparence personnelle et image sociale :



Une *image de soi* positive participe au renforcement du *sentiment d'exister*, sachant que « *le sentiment d'exister est toujours bâti sur les fondations du regard que nous portons sur nous et de l'interprétation que nous avons du regard que les autres portent sur nous* » (P. GUIRCHOUN, Cours de Première Année).

Rappelons aussi que l'*image de soi* s'intègre dans la construction du schéma corporel. Mais si l'image de soi est *changeante* selon son état intérieur et selon les conditions environnementales, s'adaptant conjoncturellement sans cesse, le schéma corporel, quant à lui, est relativement *stable*, constant, quasi permanent chez une même personne (même s'il y a tels ou tels réajustements) et concerne plus précisément le corps (mais pas seulement, ajouterions-nous quand même) dans ses relations avec l'espace, avec le temps, avec le monde intérieur et avec le monde extérieur. Image de soi et schéma corporel, tous les deux en synergie, s'élaborent progressivement d'âge en âge.

Rappelons que c'est à SCHILDER que nous devons cette appellation de *schéma corporel* créée en 1923 et dont CAYCEDO en donne une excellente et juste définition : « *le schéma corporel est à la fois la représentation que l'on se fait de son corps et le sentiment que l'on a à l'égard de son corps* » (A. CAYCEDO, Cours Supérieur de Sophrologie, Domus Medica de Barcelone, 1979). Pour Caycedo, la construction du schéma corporel passe donc à la fois par l'*image de soi* (= représentation) et par l'*amour de soi* (= sentiment). C'est la raison pour laquelle, le fondateur de la Sophrologie érige comme *principe fondamental* celui du "schéma corporel comme réalité vécu" dans la pratique de sa méthode.

Ne pas confondre confiance en soi et conscience de soi.

La *conscience de soi* constitue l'ensemble des réalités intrapersonnelles et interpersonnelles dont nous avons la connaissance claire, aussi bien la connaissance cognitive qu'affective, émotionnelle, corporelle, sensorielle, comportementale et sociale. C'est la conscience globale de ce que l'on est. Elle regroupe ainsi les dimensions étudiées ci-dessus, à savoir : l'*image de soi*, l'*estime de soi* et la *confiance en soi*.

En résumé :

CONFIANCE EN SOI = conscience affective de sa valeur globale	← SENTIMENT
ESTIME DE SOI = conscience cognitive de sa valeur globale	← JUGEMENT
IMAGE DE SOI = conscience contemplative de sa valeur globale	← REPRESENTATION
CONSCIENCE DE SOI = conscience de sa totalité corps – esprit - valeur	← TOTALISATION

2. L'HARMONIE PHYSIQUE ET MENTALE :

Le mot *harmonie* se trouve déjà dans la première syllabe du mot Sophrologie dont la racine grecque est, rappelons-le, *sos*. Et dans notre propos, nous utiliserons ce mot *harmonie* dans le sens à la fois d'*équilibration* et d'*apaisement intérieur* (ces deux sens n'étant pas, pour nous, antinomiques).

L'*harmonie physique et mentale*, c'est se sentir en accord avec soi, avec la vie qui est en soi, avec sa vie psychique, avec son corps, sa forme, sa peau, ses organes, ses cellules (le "*bonheur vital*" dont parle Caycedo, et dont je souligne l'adjectif *vital*), et se sentir aussi en accord avec la vie autour de soi, avec l'univers et ce dans la paix, avec ce sentiment fait à la fois de sérénité et de volupté., et dans une clarté intérieure.

Pour DESCARTES, énonçant qu'il y a une "union substantielle" entre le corps et l'esprit, « *Concevoir l'union qui est entre deux choses, c'est les concevoir comme une seule* » (dans *Lettre à Elisabeth*, 28 Juin 1643).

L'*harmonie physique* est l'*harmonie* dans son intériorité corporelle et l'*harmonie* dans son enveloppe corporelle, donc dans tout son Moi Corporel :

corps —> schéma corporel —> corporalité —> MOI CORPOREL

L'*harmonie mentale*, c'est l'*apaisement* de l'esprit, l'*accalmie* des flux mentaux, l'*équilibration* des fonctions mentales permettant le ressourcement en restant dans une *présence à soi* et une *présence au monde* débarrassées de tout encombrement négatif :

esprit —> image de soi —> estime de soi —> présence à soi —> MOI PRESENTIEL

Etre en *harmonie physique et mentale*, c'est "*se sentir être soi-même dans une unité esprit-corps. Chez le Sophrologue, dans sa formation d'être et sa formation d'être-au-monde, l'harmonie entre son corps et son esprit, c'est-à-dire l'harmonie entre soi et soi, va automatiquement entraîner le sentiment d'être en harmonie avec ses patients et l'envie de la leur communiquer. Se sentir en harmonie avec les autres favorise donc une capacité que l'on pourrait appeler la **capacité au don**. Nous sommes ainsi pleins de positif, pleins d'amour et pleins de disposition à le partager, c'est-à-dire à en donner et à en recevoir*" (P. GUIRCHOUN, extrait d'un cours de Deuxième Année de la Formation de Sophrologues).

L'*harmonie physique et mentale* s'effectue grâce à une intentionnalité orientée vers le corps et ce qui s'y vit de positif (jusqu'au niveau moléculaire) et orientée vers l'esprit et ce qui s'y pense de positif permettant une "*intégration dynamique de l'être*" (A. CAYCEDO). Et si l'*harmonie* s'instaure ou se réinstaure dans l'esprit et dans le corps, ce n'est nullement à cause d'une quelconque action magique ou placebo de tel ou tel exercice sophrologique, mais tout simplement à cause de la rééquilibration homéostatique du patient **lui-même** qui réaménage sa manière d'être.

3. LA CAPACITE D'ENTHOUSIASME, D'ESPOIR ET D'OPTIMISME :

L'*enthousiasme* est un état d'humeur positive et une attitude de conscience consistant à vivre chaque situation avec entrain et avec toute sa vitalité, à appréhender et goûter les événements avec délectation, à accomplir ses actions avec ardeur et bonheur, vécus intérieurement et pas forcément de manière démonstrative, et qui apporte un sentiment fait à la fois de satisfaction, de félicité et de complétude. Etre enthousiaste, c'est agir avec énergie et volonté (non pas avec un sentiment de puissance ou de supériorité mais dans une tranquillité bienheureuse) dans un état de plénitude heureuse. « *Une femme gaie guérit plus qu'une femme triste* » disait GALIEN (131- 201), l'un des pères de la médecine avec Hippocrate.

Optimisme et réalité objective :

Bien que cela paraisse surprenant, ce sont les sujets optimistes qui ont le sens le plus aigu de la réalité objective, parce qu'ils restent ouverts au champ des possibles (de tous les possibles), les pessimistes envisageant les scénarii de manière faussée, rigide ou tordue et dont l'issue est toujours pré-établie, unique et négative. Chez ces derniers, c'est le rétrécissement de leur champ de conscience qui produit des distorsions de la réalité objective. La Sophrologie Caycédienne permet, grâce au travail de développement de notre conscience, d'en élargir son champ et de renforcer chez nous l'optimisme, travail d'entraînement basé sur le "*principe de la réalité objective*" (A. CAYCEDO).

L'optimisme rend créatif et clairvoyant pour aborder les éventuelles difficultés avec une vue d'ensemble, pour mieux résister aux aléas de l'existence. Il permet une ouverture aux opportunités et aux perspectives. Il nous rend ouverts au monde et ouverts aux autres ; il nous rend affables et sociables. Cultiver l'enthousiasme et l'optimisme a une action positive sur notre bien-être et notre bien-devenir personnels nous poussant à les partager avec autrui et renforçant ainsi et aussi leur propre bien-être.

Ce bien-être communiqué et partagé avec les autres ne l'est pas par simple contagion automatique, mais par un réseau subtil de messages transmis de conscience en consciences grâce à une nouvelle entrée en contact avec ces autres, par un fonctionnement psychosocial **devenu autre** (un fonctionnement existentiel et relationnel empreint de joie, de générosité, d'empathie et/ou de sympathie, d'amour).

4. CONCLUSION :

Pour acquérir la forte *confiance en soi*, la bonne *estime de soi* et la belle *image de soi*, la rencontre à effectuer avec soi doit être POSITIVE, AXIOLOGIQUE (avec, toujours, une authenticité, une congruence et une vérité par rapport à soi-même) en s'affirmant de façon aisée, sereine et naturelle dans la certitude de pouvoir agir pour satisfaire ses besoins, ses aspirations et pour réaliser ses projets : « *Un nain qui a une bonne image de lui-même triomphera d'un colosse mal dans sa peau* » .

En activant systématiquement ces trois qualités de base, lors du travail sophrologique vivantiel axiologique caycédien, nous renforçons la conviction d'avoir la possibilité d'exprimer aisément et clairement (donc sans détour et sans gêne) nos idées, nos opinions, nos sentiments, nos demandes, nos souhaits, nos volontés ... en nous sentant en accord avec nous-mêmes et avec ceux à qui nous les exprimons.

L'on développe ainsi un *sentiment* (la confiance en soi) et une *opinion* (l'estime de soi) positifs, justes et lucides à l'égard de son être. De cette façon proactive l'on devient l'acteur de son être dans une relation interactive positive avec les autres.

L'activation systématique de ces trois qualités augmente notre sentiment de valeur, de grandeur, d'utilité, d'appréciation de la vie, et nous permet d'avancer dans l'existence avec assurance et détermination.

« *En conclusion, ces trois qualités à activer que sont la CONFIANCE EN SOI, l'HARMONIE PHYSIQUE ET MENTALE, et la CAPACITE D'ENTHOUSIASME, D'ESPOIR ET D'OPTIMISME constituent l'ensemble de nos forces conscientes nous aidant à réaliser (donc à pouvoir faire les choses) et à nous réaliser (donc à pouvoir nous accomplir). Ces trois qualités, intégrées dans le travail sophrologique caycédien renforcent le sentiment d'exister* » (P. Guirchoun, Congrès "Psychologie et Environnement" , 1982) :

- Etre *confiant*, c'est se reconnaître fort (pas supérieur aux autres mais résolument unique et différent), reconnu, accepté, apprécié, aimé, autonome, digne, libre et responsable.
- Se sentir en *harmonie physique et mentale*, c'est se sentir dans ce plein accord entre soi et soi (pas seul à seul avec soi, mais dans et avec son environnement), permettant d'avancer sereinement sur ce chemin vers soi et sur ce chemin vers les autres.
- Evoluer dans l'existence avec *enthousiasme, espoir et optimisme*, non pas avec une espérance béate ou naïve mais une attente intentionnelle à la fois sereine et joyeuse d'un futur pour lequel nous avons

la conviction de vivre le plus positivement possible. L'optimisme, en envisageant positivement l'avenir avec un espoir confiant, permet de s'engager dans l'existence avec la certitude réaliste de posséder les aptitudes nécessaires à la réussite de soi et à la réussite de ses actions quelles que soient les issues et épreuves à rencontrer avec la certitude que celles-ci n'ébranleront nullement l'*estime de soi*.

C'est pour ces raisons que tout au long de la cure sophrologique caycédienne, le Sophrologue invite son patient à apprendre à reconnaître et à asseoir ses bons côtés, à apprécier ses qualités et attributs positifs, à mettre en relief ses points forts, ses talents, à mettre en avant ses atouts, à souligner ses mérites, à mettre l'accent sur son efficacité personnelle et ses performances, à renforcer ses aptitudes, à valoriser ses compétences, à enrichir ses acquis, à développer ses capacités, à aller de l'avant avec force, assurance et détermination, à mettre en valeur ses progrès et réussites ... à croire en lui et en son devenir, car, comme le pense VAUVENARGUES ², dont la position philosophique a toujours été de faire confiance à l'homme et de vanter le mérite des sentiments, « *le sentiment de nos forces les augmente* » (dans *Introduction à la connaissance de l'esprit humain*, 1746).

En attendant que le patient acquiert pleinement ces forces, le Sophrologue va lui proposer, dans un premier temps, un travail d'entraînement *réductif* (réduire le négatif, c'est le mettre temporairement à l'écart, le temps de développer les forces nécessaires à sa résolution). Et l'action d'activer systématiquement au cours de cet entraînement les trois qualités de base que sont la *confiance en soi*, l'*harmonie physique et mentale* et la *capacité d'enthousiasme, d'espoir et d'optimisme*, est en elle-même une action *réductive*. Action qui se poursuivra tout au long de la cure sophrologique.

Dr Pierre GUIRCHOUN

² VAUVENARGUES (1715-1747) l'optimiste s'est opposé aux idées de LA ROCHEFOUCAULD (1613-1680) le pessimiste (bien que pour ce dernier, c'est l'amour de soi qui est le mobile universel de notre conduite ("l'amour-propre")).