

# LA CONSCIENCE, CONCEPTUELLE &

## RESUME

**Saisir ou prendre conscience que la conscience donne sens suppose l'élucidation du Système de Référence. Il est indispensable de découvrir la subjectivité de ses significations personnelles pour pouvoir transcender et saisir la logique significative dans ce qu'elle est. L'élucidation du SR est une condition sine qua non si l'on veut saisir le symbole dans sa phénoménologie. Le thérapeute est le reflet de certaines représentations du patient. Le SR de ce dernier structure le réel (le thérapeute) selon son histoire et son vécu. C'est une partie de la conscience qui se trouve projetée à l'extérieur, elle devient la conscience réfléchie du patient dans le cadre thérapeutique, le thérapeute devenant l'écran agrandissant.**

## PREAMBULE

### **"CONSCIENCE, SCIENCE, TRANSCENDANCE**

*Le monde est, la conscience est, L'abord peut être différent."*

C'est pour des motifs institutionnels que nous avons été conduit à la sophrologie. Nous sommes psychologue, nous exerçons depuis 1987 avec une population jeune et adulte marginalisée sur le plan social et professionnel. Les tâches que nous réalisons consistent en bilan-diagnostic et en recherche-conception de réponses psychothérapeutiques adaptées aux besoins répétés.

C'est dans ce cadre de conception que nous avons mis en place un certain nombre de réponses qui, au fur et à mesure de leur expérimentation, nous ont exposé à leur limite d'action pour nous mettre en face de la problématique corporelle dans l'équilibre psycho-affectif de cette population.

Dès le deuxième cycle de formation, nous avons entrepris notre sophroanalyse.

Bien évidemment, on n'entreprend pas une sophroanalyse que pour des raisons institutionnelles, sinon jamais. C'est en premier chef pour soi qu'on le fait. Nous pensons que personne ne peut échapper à cette question existentielle qu'on se pose chacun à son modeste niveau, "le sens de l'existence" (la vie, le bien, le mal, le rapport à l'ultime...). C'est aussi pour des raisons didactiques : tout professionnel, qui se veut digne des soins qu'il prodigue, doit passer par là, ne serait-ce que pour se repérer lui-même dans ce qu'il fait et dans ce qu'il veut faire. Etre transparent avec soi c'est être transparent avec l'autre. C'est aussi l'occasion de saisir l'essence de la conscience dans

ce qu'elle est (vivre et expérimenter le phénomène).

En formation, l'ouverture d'esprit, la qualité d'accueil, la convivialité ont été des atouts facilitateurs pour le travail sur soi. Cela a été pour nous un facteur de changement.

Dans le contenu, nous avons assisté au croisement de différentes approches de la conscience. De la phénoménologie aux théories de l'Orient en passant par Freud, Jung, Reich, et par quelques éléments lacaniens et somatothérapeutiques. Un croisement tel que l'apport spécifique de la sophrologie sur un plan technique devient de moins en moins reconnaissable sur le plan théorique et méthodologique. La sophrologie ? Est-ce Freud ? Est-ce Jung, Reich, l'Orient ? C'est quoi être sophrologue ? C'est quoi la sophrologie ? Nous comprenons, aujourd'hui, que cette difficulté est liée à l'objet d'étude même de la sophrologie. Il est insaisissable car transcendantal. C'est pour cela que différentes approches (partielles bien sûr) peuvent s'avérer nécessaires.

Malgré cette difficulté, nous pensons que le futur sophrologue a à sa disposition, pendant la formation, les matériaux de base pour se faire "sa propre sophro", sa propre compréhension du phénomène. D'autant plus que la conscience fonctionne avec ou sans nous ; toute approche est juste du moment qu'elle ne conduit pas à l'exclusivisme.

C'est dans le cadre de la sophroanalyse que se construit de plein droit sa propre compréhension. L'indication est plus qu'indispensable pour le futur sophrologue. La vérité ou la connaissance se révélant à nous avec nos propres matériaux, il est plus que nécessaire de se connaître soi-même. Ayant exploré et fait le tour de ces matériaux (Système de Réfé-

# EVOLUTION METHODOLOGIQUE

**Aziz AMEUR**

psychologue clinicien

Diplômé des études supérieures spécialisées en psychopathologie  
et en psychologie clinique,

Membre de la Société française de psychopathologie de l'expression,  
Membre de l'Association internationale de psychologie

rences), les chances de transcendance se font de plus en plus possibles. Transcender a été pour nous la prise de conscience du lien, de ce qui unit, de la conscience, du sens, de la logique "tout est ici et maintenant".

La synthèse écrite de ce cursus sophroanalytique a été l'aboutissement de cette compréhension.

Certes, nous nous sommes confronté au choix de la rédiger soit en langage courant, soit en langage académique. Nous avons mixé les deux et cela n'a pas été sans difficulté. Le premier se fait plus sentir dans les trois premières parties (la conscience et le SR, la conscience et le sens, la conscience et le développement de l'être) ; la raison faisant ici l'objet de l'intuition. Le second se fait plus sentir dans les trois dernières parties (le modèle caycédien, ses réaménagements par l'école française de sophrologie et notre modèle de la conscience) ; l'intuition devenant l'objet de la raison.

Nous avons peiné aussi dans la recherche et la sélection des mots les plus justes pour rester le plus proche de la réalité des faits. Être dans le phénomène et se livrer à ce genre d'exercice devient une des entreprises les plus lourdes. Le mot c'est la raison et la raison n'est pas toujours un outil performant pour décoder la totalité des faits de l'intuition. Nous avons peiné également quand nous avons rencontré ce que nous pensons être le "Surmoi académique". Nous n'avons pas pu aller plus loin dans ce que nous avons écrit.

A titre d'exemple, nous n'avons pas débattu de l'impasse méthodologique "diagnostico-traitement". Comment est-il possible de poser un diagnostic sur des critères théoriques déterminés et traiter sur d'autres critères ? Comment est-il concevable de porter un diagnostic de psychose ou de

névrose sur l'individu sophronisant alors qu'il n'a pas accompli la totalité de son être (développement) ? C'est peut-être après un cursus sophronique que nous pourrions l'apprécier et en quoi exactement cela est-il psychotique ou névrotique ? N'est-il pas judicieux de procéder comme Freud qui jugeait de la psychose et de la névrose non pas en fonction de critères établis a priori, mais en fonction de l'échec ou de la réussite de la cure analytique. Est-ce à dire que Freud a été à son insu un des phénoménologues de premier plan ?

Nous n'insinuons pas que la psychose ou la névrose n'existent pas, nous disons tout simplement que la voie de la sophrologie pourrait nous permettre d'explorer autrement ce que nous connaissons.

Faut-il pousser les choses plus loin et poser le problème d'un modèle sophrogénétique ? Comment évolue le champ sophronique, dans ses manifestations psychophysiques, de la naissance à l'âge adulte ? La définition rigoureuse des phénomènes psychiques qui accompagnent la conscience dans sa manifestation sophronique ne nous offrirait-elle pas une base solide en matière de diagnostic différentiel ?

Nous n'avons pas débattu non plus de l'opérationnalité de l'approche transcendante. Transcende-t-elle la sophrologie elle-même ? C'est quoi la sophrologie ? Phénoménologie ou épistémologie ? Est-ce les deux ? Que devient la psychologie des profondeurs dans cette approche transcendante ? Unité ou diversité ? Si la sophrologie fait appel à cette psychologie, dans quelle limite et dans quelle proportion le fait-elle ?

Toutes ces questions, nous les gardons pour nous, les mentalités ne sont pas toujours prêtes à entendre ce qu'il ne faut pas entendre. Peut-être parce que la

## SUMMARY

*Understanding or becoming aware that consciousness is pregnant with meaning implies that we can elucidate the System of Reference. In order to transcend and understand the very nature of the significant logic, it is absolutely necessary to detect the subjective content of any particular interpretation of this System. Elucidating the System of Reference becomes then an indispensable condition if we want to understand what a symbol means in a given phenomenology. The therapist is the reflection of some of his patient's representations. The System of Reference of the latter gives a structure to reality (the therapist) according to the story of his life and his actual experience. As a result, a part of consciousness is expelled outside. It becomes the patient's reflected consciousness within the therapeutic frame and the therapist himself a sort of magnifying screen.*

# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE

connaissance académique pourrait bien être une névrose collective comme l'a été la névrose chrétienne. Peut-être bien aussi parce que nous n'avons pas la puissance d'un Copernic pour passer sur le bûcher ni celle d'un glaive pour conquérir ce qui est devenu Gibraltar. Peut-être bien parce que la discrétion est de règle en matière de conscience. Faut-il tout dire ou laisser l'autre dans "sa station" s'acheminer vers la conscience avec ses propres matériaux ? Faut-il le névroser avec nos connaissances personnelles ou les connaissances que nous "prétendons" posséder sur lui ? Que l'on ne nous tienne pas rigueur si nous avons centré nos propos sur le phénomène. S'y reconnaîtra celui qui reconnaîtra.

*"Nous, nous te reconnaissons,  
Tu es ce que tu es,  
Ici et maintenant,  
Tu es et c'est déjà le tout".*

## LA CONSCIENCE ET LE SYSTEME DE REFERENCE

**L**a conscience donne sens de manière triunitaire, elle mobilise une trialectique de significations pour structurer et organiser le réel. Le SR, en fonction de ses attentes et surtout de sa dominante structurale qui peut être en l'occurrence soit physique, soit émotionnelle, soit mentale, va s'acharner sur le signifiant ou le signifié et va arrêter une interprétation ou une décision. Généralement, le SR saute le physique ( $\square$ ), car c'est carré et tout ce qui est carré est sûr. Par contre tout ce qui est mental ( $\Delta$ ) est fuyant et incertain. L'émotion (+), quant à elle, n'en parlons pas, elle est "mal vue",

il faut la réprimer car, à elle seule, elle signifie incertitude et fragilité totales. Quand une interprétation est individuelle (vécu personnel), deux personnes traiteront après coup, et de manière différente, le sens mobilisé par la conscience. Ils parleront du même phénomène avec chacun un niveau de lecture précis (SR). Le "d'accord" ou le "pas d'accord" final n'est que protocole.

Tous les deux parlent de la même chose, le phénomène lui-même dépasse leur SR et la qualité de celui-ci. Le même phénomène sera lu différemment selon le système de pensée collectif que l'on adopte : religieux, politique, culturel, scientifique...

*"Si vous êtes freudien et vous parlez de la sexualité, vous parlez de l'énergie sur un plan de l'individu".*

*"Si vous êtes Jungien et vous parlez du Soi, vous parlez de l'énergie sur un plan collectif".*

*"Si vous êtes religieux et vous parlez de Dieu, vous parlez de l'énergie sur un plan transcendantal".*

*"Et si vous êtes, vous parlerez du phénomène Energie-Transcendance à expression individuelle et collective".*

Chacun a sa vérité au niveau de la forme que prend le phénomène, c'est la même vérité pour tous quand celui-ci est abordé sur le fond. Il y a unité de sens, une unité significative.

La forme du phénomène change en fonction de l'angle de vue que l'on adopte, qu'il soit individuel ou collectif.

### Le système de référence et les représentations

Pour être reconnu, il faut être fidèle à soi, c'est ton SR qui est rigide. Pour être reconnu, il faut tout faire pour l'être, c'est ton SR

qui te mine par le doute sur toi-même. Pour être reconnu, tu n'as pas le droit à l'erreur, c'est ton SR qui veut fébrilement tout maîtriser.

Pour être reconnu, il faut séduire l'autre, c'est ton SR qui t'emprisonne dans l'inauthenticité.

Pour être reconnu, il faut être ceci, pour être ceci, il faut être cela, et pour être ceci ou cela tu n'es pas.

Sans ton SR tu n'existes pas et si tu l'es, c'est une impression, c'est "défensif".

Ton Moi ne se reconnaît pas dans le monde (Moi je ? ou Moi construction du SR ?).

En réaction, "tu veux changer ce dernier, tu veux faire la révolution".

*"Et si tu travaillais d'abord sur ton monde à toi, tu apprécierais mieux la valeur du monde qui t'entoure, tu apprécierais aussi et mieux ce qu'il faut changer de ce qu'il ne faut pas changer".*

Les représentations sont limitatives, elles coupent l'élan vital qui nous est donné par l'existence.

Elles font en sorte que le sens mobilisé par la conscience soit coupé de son contexte global et unitaire. A propos, chercher à être reconnu, n'est-ce pas chercher à être aimé, à se faire aimer ?

Exister et être dans le monde, n'est-ce pas là l'une des plus grandes reconnaissances ?

La conscience donnant sens (perception et sentiment d'existence), les représentations sont managées sur un mode réflexe. Prendre conscience de la qualité de ses représentations est plus qu'indispensable pour les relativiser, c'est un premier pas vers la conscience.

Maintenant, le registre de l'avoir sur lequel le SR manage les représentations (toujours plus, toujours plus loin) est pédagogique.

*"Ce toujours plus, ce toujours plus loin, te*

*mène au néant. Et quel privilège quand tu seras devant ce néant ; ton SR éclate et c'est initiatique. Sois-en à la hauteur car tu rentres dans l'univers du phénomène.*

*Ainsi les représentations, aussi limitatives soient-elles, deviennent des expériences existentielles instructives qui te permettent, à juste titre, de pousser plus loin tes attentes par rapport au monde, et c'est l'occasion de les démystifier et de réorienter sa recherche personnelle".*

Du multiple vers l'unique.

### **Le système de référence et l'autre**

*"Le monde extérieur est le reflet du SR, une partie de nous-mêmes, de nos représentations, de nos équations".*

Nous donnons sens à l'autre... Mais vigilance, quel que soit ce sens, quel que soit ce que nous attendons de l'autre, de ce que nous pensons faire pour lui et envers lui, sachons qu'il a lui aussi un SR. Il fait de nous la même chose que nous faisons de lui. Nous sommes son reflet, il nous donne sens.

Qu'il est difficile de se trouver à deux. Les choses se compliquent quand il faut envisager la présence d'une troisième personne dont nous sommes, tous les deux, le reflet, il nous donne sens.

Et pour lui donner sens à notre tour, nous sommes obligés d'être à deux. Est-ce là notre condition ?

*"Laissons l'autre là où il est, ne lui demandons pas de correspondre coûte que coûte à nos attentes, ne lui demandons plus de jouer les rôles que nous mettons par et dans notre SR, ne lui imposons pas notre vérité, il a sa vérité à lui, contentons-nous de la respecter, l'autre, il est ce qu'il est, et nous, nous sommes ce que nous sommes".*

# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE

## Le système de référence à sa juste valeur

- Il n'y a rien, il n'y a que du vide... le néant.  
Es-tu en capacité de le supporter ?

- Le SR est un ensemble de représentations individuelles et collectives.

A travers lui, la conscience structure le réel et donne sens.

- Sans lui, pas de perception, pas de perception ; pas de transfert. Pas de transfert ; pas de partage. Pas de partage ; pas de sentiment d'existence.

Ne cherchez pas à vous en débarrasser, mettez-le en ordre.

- Le rationnel et l'avoir qui le caractérise de manière perverse n'a pas à être rejeté en bloc, il a à être soigné, les deux étant impliqués dans toutes les situations ; c'est avec que vous commencez votre analyse.

- Les représentations perdent de leur poids limitatif quand elles commencent à être perçues comme des modalités existentielles (instructives et pédagogiques) permettant de démystifier nos attentes et nos fantasmes et réorienter notre recherche. Elles perdent également de leur pouvoir limitatif quand elles sont analysées d'un angle de vue transcendantal (unité), elles se rattachent toutes à la reconnaissance, à l'amour donc, au droit d'exister, au droit d'être, notre condition première. Est-ce vraiment névrotique ?

## LA CONSCIENCE ET LE SENS

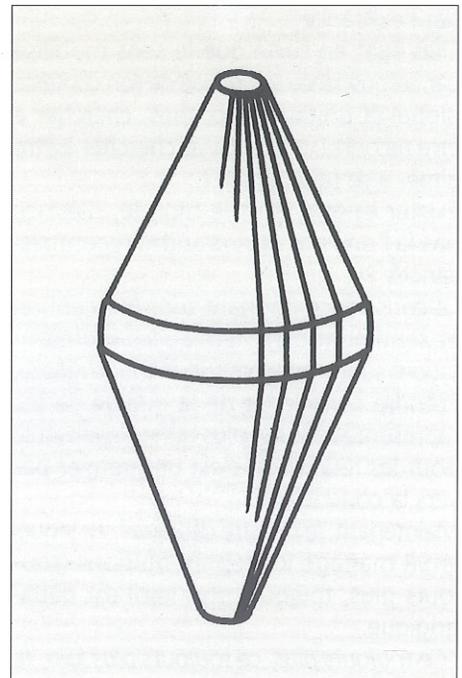
### La conscience et la permanence

Saisir ou prendre conscience que la conscience donne sens suppose l'élucidation du SR. Il est indispensable de décou-

vrir la subjectivité de ses significations personnelles pour pouvoir transcender et saisir la logique significative dans ce qu'elle est. La conscience est totalité, elle est unité (O), elle reste égale à elle-même, quel que soit le champ de sa manifestation (vigile, sophronique, onirique), quelles que soient les modalités structurantes par lesquelles elle se manifeste : physique ( $\square$ ), émotionnelle (+), mentale ( $\Delta$ ). Quel que soit également le contenu de ces modalités [représentations (SR)] dont elle se sert pour donner sens. Elle assure la simultanéité des signifiants et des signifiés, des faits physiques et psychiques.

### La conscience et le symbole

L'élucidation du SR est une condition sine qua non si l'on veut saisir le symbole dans sa phénoménologie. Un symbole, c'est l'association d'une multitude de signi-



fiant-signifiés correspondant chacun à un niveau de lecture. C'est une condensation de sens, une condensation de significations d'un même phénomène total, la conscience.

Quel que soit le jugement-interprétation que l'on porte sur la ou les facettes concernées, nous sommes renvoyés à l'unité, à l'unique, à l'un. Ce schéma appliqué à notre conscience individuelle, une ou deux facettes de significations (chaîne symbolique) sont mobilisées pour donner sens en fonction de la qualité des logos et des situations de l'existence. Ces facettes sont structurales, elles sont le support de nos représentations. Sur le plan transcendantal, le même raisonnement peut être appliqué pour chaque individu dans sa totalité. Le thérapeute et le patient, chacun avec sa conscience, son SR, est une manière d'être, un espace-temps spécifique, une facette de ce même grand phé-

nomène qu'est la conscience universelle. Le grand phénomène est-il symbolique de moi ? Suis-je symbolique du grand phénomène ? Qu'est-ce qu'il y a de symbolique là-dedans de ce qui ne l'est pas ? Symbolique parce que non perceptible par mes organes de sens. Symbolique aussi parce que le point de référence que je prends pour juger que c'est symbolique, c'est le SR (rationnel...). Et si je prenais comme point de référence le non perceptible, mon SR et mes organes de sens ne seraient-ils pas symboliques de cette réalité existante ?

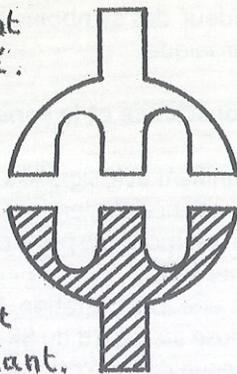
*"Je suis symbolique de lui (inexistant)".*

*"Il est symbolique de moi (existant)".*

Il faut être deux pour symboliser l'unité. Cet inexistant est une réalité existante que je ne perçois pas comme l'existant que je suis (SR et organes de sens). Cet inexistant est une réalité ; si elle est symbolique c'est par rapport au fonctionne-

**Point de référence  
SR et organes de sens**

Inexistant  
= Signifié.



Existant  
= Signifiant.

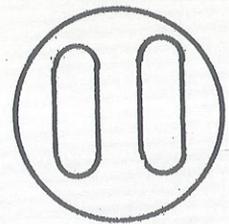
**Point de référence  
Le non-perceptible par  
les organes de sens**

Existant  
= Signifiant.



Inexistant  
= Signifié.

**Point de référence  
Conscience totale**



Unité  
= Signifiant  
= Signifié.

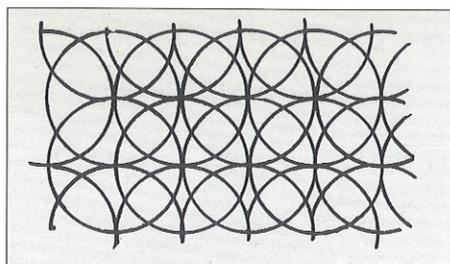
# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE

ment du SR, lui-même sans le réaliser symbolisant cette même réalité. Cet inexistant, je le calque sur l'existant que je suis, faute de mieux. Car ce "je suis" équivaut au niveau de connaissance ; ce "je suis" équivaut ce que je sais. Mais l'inexistant est aussi autre chose que je ne peux savoir car cela dépasse "mon je suis", ce que je sais, ce que je connais, bref, il dépasse ma condition.

## La conscience et les associations

Un stimulus (signifiant) passe par ma conscience, il la quitte. Dans ce passage, le fait que je lui porte mon attention active des associations (signifiés) qui vont se transformer elles aussi en stimulus. Mon attention se porte dessus et vont produire à leur tour des associations et ainsi de suite.

C'est l'emballlement signifiants-signifiés, ma conscience ayant capacité d'investigation sur tout ce qui se présente dans



son champ. A ce rythme associatif, il n'y a pas de répit ; si notre SR prenait conscience de tout, ce serait peut-être la décompensation.

C'est un emballlement à l'infini, où est la vérité ? Où est la réalité ? Qu'est-ce qui est vrai de ce qui ne l'est pas ?

Je suis unité, je réagis de manière globale à tel point qu'il est difficile de savoir lequel a entraîné l'autre, est-ce l'émotion ? Est-

ce la pensée ? Est-ce le corps ? Nous ne percevons pas tout, nous percevons les choses sur lesquelles se porte notre attention. Ce processus d'association est automatique, il fonctionne la plupart du temps en deçà du seuil de notre attention ; il ne nous reste que des bribes de toute une chaîne associative. Se focaliser sur tel ou tel signifiant ou tel ou tel signifié n'est pas opportun.

Contentons-nous d'accueillir.

Plaisantes ou pas plaisantes, il nous reste des associations de ce qui nous reste (bribes de sens) et avec ce qui nous reste, croisons et confrontons d'autres bribes. Faisons de l'archéologie, nous aurons plus de chances de dégager l'organisation (structure interne) qui lie toutes les associations. Le sens se dégageant, nous ne pouvons faire autrement que tomber sur la conscience.

A noter que le même processus d'association à l'état sophronique se produit à l'état de veille, c'est notre SR qui, au maximum de ses capacités à l'état vigile, nous obstrue sa perception.

A noter également que les associations réfléchies, à l'état de veille, dans un but analytique, décapitent la noblesse et la grandeur des symboles perçus en état sophronique.

## La conscience et la sensation

Le signifiant et le signifié s'associent dans la conscience et n'en font qu'un. La sensation est mobilisée par la conscience pour donner sens.

C'est une interprétation. Si elle est douloureuse au regard du SR, c'est qu'elle a été vécue comme cela ou construite par le SR en tant que telle. Accepter ou refuser la sensation est une deuxième interprétation.

Décider de la refuser, par exemple, est une troisième interprétation. Dans le SR, il n'y a rien de neutre ; tout est typé, coloré en fonction de notre vécu et de notre histoire.

La conscience donnant sens, le SR prend le relais en interprétant les bribes qui restent à la lumière des ses préoccupations. Face aux associations, lâchons prise, allons vers la sensation, accueillons-la, elle émane de notre unité de sens.

Ce n'est pas dans la lutte que cela se passe. Si nous luttons en l'éliminant de la conscience (politique de l'autruche), elle se renforce, elle s'exacerbe et elle revient autrement, elle peut revenir par le symptôme.

L'authenticité ne peut s'atteindre qu'en allant vers la sensation. Aller vers elle, c'est aller vers soi ; l'accepter c'est s'accepter soi-même. Une partie de l'énergie qui lui était associée se libère ; c'est cathartique.

### **La conscience et la prise de conscience**

La conscience donne sens, elle puise les signifiants-signifiés dans les représentations structurées en éléments physiques ( $\square$ ), émotionnels (+) et mentaux ( $\Delta$ ). La prise de conscience c'est ce qui résulte après avoir porté mon attention sur tel ou tel phénomène dans un espace-temps déterminé, c'est comportemental. La qualité de mon attention est déterminée par les conditions neurophysiologiques (champ vigile, sophronique, onirique) et par la qualité de mon SR (attentes, sensibilité, filtres perceptifs liés à mes représentations).

Les phénomènes existent et ont toujours existé, avec ou sans moi. Ils existent pour moi quand je leur porte mon attention. A ce moment-là, je prends conscience de

leur existence. L'Inconscient prend ici toute sa valeur phénoménologique. Aussi, je me permets d'être pleinement "*ce que je suis, de faire avec ce que je suis. Ce que je suis tel qu'il est, est donateur de sens. Je vais vers lui. Allant vers lui, je vais vers ce que j'étais, ce que j'ai toujours été ; ce je suis, je le suis*".

### **La conscience et l'inconscient**

C'est une question qui a fait couler beaucoup d'encre. Nous renvoyons le lecteur aux paragraphes précédents quant à la valeur phénoménologique de l'inconscient.

Ici, nous ferons au plus simple pour être le plus explicite ; nous prenons l'exemple de la "lourdeur" du Schultz. Mon attention se porte sur le "bras lourd".

Pendant que mon attention est absorbée dans la lourdeur, il se produit une multitude de phénomènes (associations) dont la majorité me reste inconsciente ; ces phénomènes sont simultanés et se résument à la triunité physique, émotionnelle et mentale. Nous percevons soit l'un, soit l'autre, de temps en temps les deux, et rarement les trois. Doit-on vraiment avoir conscience de tout ?

### **La conscience et la relaxation dynamique**

C'est une invitation à prendre conscience, à prendre conscience de ce que tu es, de ce que tu as toujours été, il n'y a ni plus, ni moins que toi, que ce qu'il y a toujours eu en toi, l'unité.

C'est une invitation à prendre conscience : de la composante structurale de ton être ( $\square + \Delta$ ), de l'énergie enfouie en toi (O), de ta manière de donner sens à la réalité (signifiant-signifié).

# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE

## LA CONSCIENCE ET LE DEVELOPPEMENT DE L'ETRE

### La conscience, le thérapeute et le patient

Point de vue technique :

Le thérapeute est le reflet de certaines représentations du patient. Le SR de ce dernier structure le réel (le thérapeute) selon son histoire et son vécu. C'est une partie de la conscience qui se trouve projetée à l'extérieur, elle devient la conscience réfléchie du patient dans le cadre thérapeutique, le thérapeute devenant l'écran agrandissant. Ainsi la relation entre le thérapeute et le patient est transférentielle. *"Sans transfert, pas de perception pas de perception, pas de SR, je suis inexistant et je le suis, je suis psychotique"*.

Le thérapeute joue aux yeux du patient le rôle du père. C'est un rôle que le patient lui donne, c'est un pouvoir dont il le dote. Que le thérapeute en soit à la hauteur (sécurité, protection...) en aménageant l'espace thérapeutique pour que l'enfant (le patient) qui vient le voir puisse continuer son développement. Le thérapeute ne doit pas démystifier son rôle de père au nom de je ne sais quelle idéologie, cela peut être angoissant et même déstructurant si le patient n'est pas prêt. C'est au patient de le faire au moment opportun. C'est lui qui a raison, le soin thérapeutique n'étant pas uniquement dans le contenu de ce qui se passe entre lui et le patient, il est aussi dans ce qui se passe autour de ce contenu, dans la forme, dans le transversal, le qualitatif. Bref, dans tout ce qui accompagne l'acte thérapeutique lui-même, c'est même là où se situe l'efficacité de celui-ci. A un moment donné de la thérapie, des éléments relationnels

nouveaux entrent en jeu autour et avec la relation transférentielle, le thérapeute n'est plus uniquement le père représenté (SR), il devient le père précurseur de la naissance de l'être du patient. Il devient le père spirituel, sinon il l'est, c'est le patient qui n'en a pas conscience au départ, il ne le perçoit pas.

Aussi la relation thérapeute-patient n'est plus, sinon n'est pas de l'ordre du transfert pur, elle est aussi d'ordre transcendantal, le thérapeute jouant le médiateur entre la réalité perçue par les organes de sens et l'autre réalité (voir à ce sujet le symbole et la conscience). Sur le plan technique, le médiateur se comporte comme le curseur entre le patient et son développement, entre l'enfant et son environnement, entre l'enfant et l'adulte que celui-ci va devenir. Il sait s'approcher et approcher avec lui les stimuli (expériences) de l'environnement qui favorisent le développement et il sait s'éloigner et éloigner avec lui ceux qui risquent d'entraver ou de bloquer celui-ci. Par exemple, une sophro-biodynamie plus qu'une sophro-répression est proposée face à une demande déterminée. Qui la propose ? Le thérapeute ; il s'appuie sur une logique. L'opportunité de ce choix n'est pas lucidement perçue par le patient et ce n'est aucunement une manipulation du transfert. En pratique c'est beaucoup plus exigeant qu'un tour de passe-passe transférentiel ou du rôle aseptique du "chirurgien de l'âme".

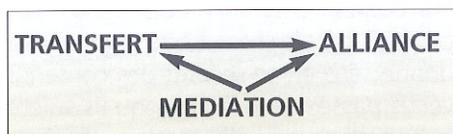
Que savons-nous des stimuli à rapprocher et des stimuli à éloigner ? Le thérapeute s'est-il vraiment mis en ordre par rapport à ses filtres perceptifs (SR) ?

Le médiateur met le patient en situation de développement, lui propose des contenus et le laisse se saisir lui-même des choses en fonction de son SR. Qu'il ne

soit imposé à aucune conscience des choses dépassant ses capacités.

*"Sachez ici que quoi que vous fassiez en tant que thérapeute, le patient a un SR logique et cohérent et qu'en dernier lieu c'est lui qui a raison, c'est lui qui décide".*  
*"Sachez aussi que si vous briguez vos responsabilités en jouant ce rôle de médiateur (père responsable et non pas uniquement de père représenté), vous avez tout gagné. L'efficacité de notre médiation se situe au niveau de la forme de ce qui se passe entre vous et le patient".*  
Vos attitudes sont l'accueil, l'humilité, l'authenticité et la discrétion.

Ce n'est que sous ces conditions que le patient peut espérer accéder à la relation alliante, lien unitaire entre deux êtres dans le monde. Du transfert à l'alliance, le développement de l'Être se fait sous la médiation du thérapeute.



Point de vue transcendantal :

*"Unité du transfert,  
du multiple vers l'unique,  
de l'humain vers le divin."*

La sophrothérapie est un cadre général (unité) comme la vie ou comme tout autre cadre général, un support d'accès à la connaissance, c'est initiatique. C'est un cadre dans lequel toutes les individualités peuvent se reconnaître. Le thérapeute rassemble et unifie son patient en devenant sa conscience réfléchie. Faisant un avec lui, la pédagogie de l'unité est amorcée, le patient s'achemine vers l'acceptation de lui-même, vers le développement de son être.

L'identification aux parents et aux idéaux (diversité) ne sont que tentatives avortées

pour être, mais pédagogiques et nécessaires pour rencontrer et comprendre l'unité. S'il y a transfert, ce n'est pas uniquement et directement vers le père que nous représentons, mais aussi vers le divin que nous reflétons, vers le père spirituel que nous contenons potentiellement. Soyons-en à la hauteur pour ne pas profaner le sacré, le patient n'en est pas conscient... certains thérapeutes non plus.

*"Je suis comme je suis, je m'accepte comme je suis, je suis en tant que je suis, je le suis".*  
L'accès à l'unité est individualisé dans la mesure où cette unité se révèle à nous selon les matériaux du SR (représentations). Il est nécessaire de se connaître d'abord.

La connaissance part de nous, de ce que nous sommes, de notre réalité (SR) pour qu'on la découvre ; l'unité est en nous, c'est une opération de prise de conscience que nous effectuons.

*"Je suis unité de sens, je suis transcendantal (O), je suis trialectique signifiant-signifié ( $\square + \Delta$ )".*

*"Débarrassez-moi de cela, cela ne m'appartient pas", dit le patient.*

*"Cela est le symptôme et c'est initiatique", dit silencieusement le thérapeute.*

*"Il émane certainement d'une unité de sens", poursuit-il humblement dans son silence.*

Le symptôme est un événement dans une trame existentielle, la conscience donnant sens, il est à la fois signifiant et signifié. Si répression il doit y avoir, elle ne peut se faire que sous certaines conditions rigoureuses.

Le thérapeute doit s'en tenir scrupuleusement, et ce pour qu'il trouve le juste milieu entre l'idéal thérapeutique (tout est initiatique) et la répression systématique (la douleur, le mal ne doivent pas exister).

# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE

1ère condition : la qualité d'esprit du patient (représentations, comment envisage-t-il le symptôme ?).

2ème condition : le sens que prend le symptôme dans l'équilibre psychologique général du patient.

3ème condition : réprimer pour soulager et proposer en même temps pour découvrir (versant sophro-biodynamie).

Le thérapeute a à s'en tenir scrupuleusement car réprimer c'est dissocier et non pas unifier.

## La conscience et le sens de l'existence

*"Tout se simplifie, ce qui était perçu comme complexe ne l'est plus, ce qui était perçu comme contradictoire ne l'est plus. Il y a une structure de sens (unité) à laquelle se résume la complexité et la contradiction du monde".*

*"Je suis ici et maintenant pour réaliser la maturité originelle, le niveau de connaissance originel".* Quel que soit le matériel représentatif dont nous disposons (individuel ou collectif), nous ne découvrons rien qui nous est étranger. Tout est en nous, nous ne faisons qu'en prendre conscience ; la vérité est en nous, elle est la même.

Par conséquent, nous avons à faire ici et maintenant, selon la foi que nous avons dans l'existence. Mettre toute la foi dans ce que nous pensons, dans ce que nous faisons, c'est faire un avec soi, c'est s'accepter et accepter le monde dans sa totalité.

*"Pas d'unité sans diversité, pas de diversité sans unité, je suis unité, je suis diversité, je suis un".*

L'accomplissement de soi n'est pas uniquement l'image inverse de la névrose. Encore faut-il définir ce que peut être une névrose.

*"Pardonne-moi, toi qui es en face de moi,*

*pardonne-moi pour cette partie de moi que je projette sur toi, c'est ma manière à moi de donner sens à toi, c'est ma manière à moi de donner sens à cette rencontre, c'est ma condition. Mais je te rassure, je sais que ton existence est objective, je sais que tu es".*

*"Oui, le monde existe. Si ça n'existait pas, je n'aurais jamais été en recherche personnelle, je n'aurais jamais cherché à comprendre. Oui, la vie est initiatique telle qu'elle est pour ne pas dire thérapeutique. Rien n'appartient au thérapeute que je suis, rien ne m'appartient. Pourquoi me mettrais-je dans une position qui ne me revient pas".*

*"Tout ce que je peux faire pour toi, c'est parce que j'ai pris conscience de la marge de manœuvre qui nous est laissée à nous tous que je peux faire de la médiation pour certains de ce monde, comme toi".*

S'accomplir c'est être hors mots, hors concepts, dans le phénomène : la conscience donne sens en se servant des contenus vécus passés ou présents, qu'ils soient individuels ou collectifs, que vous en soyez conscient ou inconscient, que vous le veuillez ou non, que vous soyez hors mots ou dans les mots. La phénoménologie est un état d'esprit, un état de conscience unique et unitaire, c'est un aboutissement, l'aboutissement d'une recherche, c'est le résultat, comme l'alliance qui fait place au transfert.

L'état d'esprit phénoménologique ne se décrète pas, il ne peut être adopté de manière instrumentale. Il est incodifiable, intransmissible dans son essence. C'est ce que vous trouvez à l'intérieur de vous-même. Quand il s'installe, l'état d'esprit phénoménologique équivaut : accomplissement, réalisation de soi, nirvana des orientaux, sophroconscience pure-inconscient collectif de l'école française de sophro-

logie. Pour nous, il équivaut : conscience pure, la conscience sophronique étant une modalité de manifestation de la conscience. Soyons libres d'appeler cela comme bon nous semble. Les mots et les concepts nous montrent comment nous devons comprendre, mais jamais comment nous avons à exister et à être. L'état d'esprit phénoménologique, le hors mots, le hors concepts n'est pas se débarrasser de son mental. Se débarrasser de son mental peut être un idéal névrotique dans le sens clinique du terme. Le hors mots, le hors concepts ne te sortent pas non plus de ta condition (espace-temps), au contraire à certains moments la réalité devient plus lourde, à moins de l'éviter "en se perchait sur une montagne" ou en faisant "l'homme bleu du désert" (et ce même si c'est hautement énergétique). Le développement de l'être ne fait pas bon ménage avec quelque exotisme que ce soit, "c'est dans mon ici et maintenant qu'il m'est donné de m'accomplir".

### La conscience et la voie

C'est l'initiation. Elle est analytique.

*"Au départ de votre recherche, vous savez, vous parlez français :*

*Moi, je sais, moi, je connais, moi, j'ai fait ceci, moi, je pense cela".* A la fin, vous ne savez plus ou plutôt vous savez mais différemment, vous ne parlez plus... et si vous le faites vous prenez l'accent de "là-bas".

*"Moi, savoir peu ;*

*Moi, pas comprendre tout ;*

*Moi, peut pas dépasser niveau de connaissance ;*

*Moi, vivre, Moi exister ;*

*Moi, simple ;*

*Moi, pas de problèmes".*

Vous êtes dans le phénomène, dans l'inqualifiable, l'indésignable, les mots n'ont plus

leur valeur, ni leur utilité, et s'ils sont utilisés, ils le sont au minimum. Seul le sens compte.

Il y a autant d'analyses que d'analysants, il y a autant d'analyses que d'analystes, il y a autant de voies que de chercheurs, mais il y a une voie et un guide. La voie, c'est le chemin parcouru, le résultat, l'aboutissement, c'est la réflexion post-analytique structurée en discours partageable. Cette réflexion n'est jamais partageable dans son essence car l'unité se révèle à nous selon notre réalité.

L'analyse est une entreprise cognitive, une démarche de connaissance.

La connaissance de soi permet de connaître ce qu'il y a de autour de soi. La connaissance de ce qu'il y a autour de soi permet de connaître le monde. La connaissance du monde permet de connaître l'autre monde.

*"Je suis fait à l'image du monde et de l'autre monde".*

Comprendre ne suffit pas, connais-toi toi-même, d'abord, suis ta voie, ne sors pas d'une névrose pour une deuxième névrose.

Ne cherche pas uniquement dans les mécanismes, cherche aussi dans la structure des mécanismes, ce qui lie, le lien, la conscience.

*"Tu es sens, tu es signifié, tu es signifiant, tu es un".*

### La conscience et les approches de la conscience

Le Comportementaliste : *"répète, répète Stop ?"*

Le Freudien : *"et ton œdipe ?"*

Le Jungien : *"et le Soi ?"*

Le Laïque : *"tue-le comme en 1789".*

Le Bioénergéticien : *"et tes cuirasses ?"*

Le Psychosomatien : *"et ton corps ?"*

L'Orientaliste : *"et ton mental ?"*

# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE

L'Occidentaliste : "de la rigueur et de l'observation".

Le Lacanien : "Qu'en sais-tu ? et de quel pouvoir disposes-tu pour juger ainsi ?"

Le Sophrologue : "Sois... sois avec tout cela ? Ce tout cela abordé d'un angle de vue orienté par telle ou telle école, c'est aussi toi. Prends garde, là où il y a idéal, il y a névrose ; tout est là, ici et maintenant, tel qu'il est. Accomplis-toi ?"

## LA CONSCIENCE ET LE MONDE CAYCEDIEN DE LA CONSCIENCE

Sur quoi s'appuie ce modèle pour parler de la conscience ?

"La personnalité peut subir une cassure du côté gauche (pathologie) et un renforcement du côté droit du schéma (développement sophronique)".

En effet, deux approches de la conscience sont possibles. L'approche pathologique qui tente une compréhension de l'être normal à partir du dérèglement du psychisme humain : de l'anormal vers le normal.

L'approche développementale qui tente une compréhension de l'être anormal à partir du développement génétique du psychisme humain : du normal vers l'anormal.

Quel est le lien, le pont entre les deux ? Une cassure ne peut-elle pas être développementale ? Une sophronisation de base ne peut-elle pas la provoquer ?

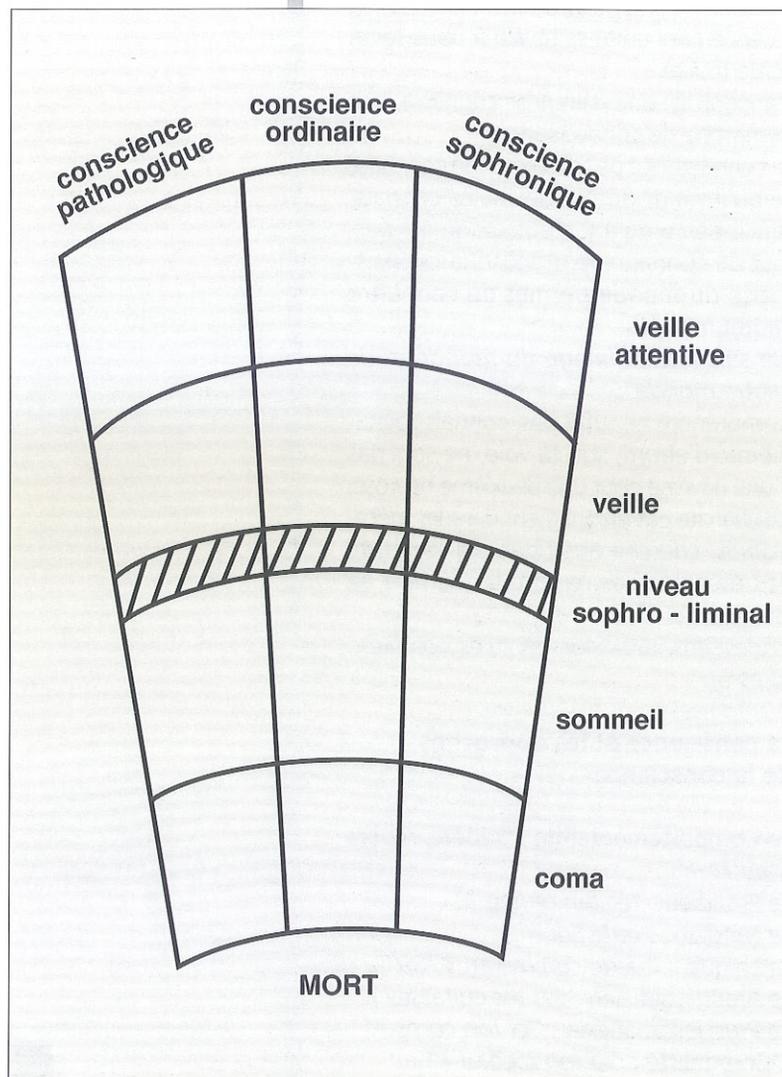
La sophrologie c'est la voie du centre, où est le centre ? Est-ce vraiment la conscience ordinaire ?

Nous ne sommes pas ordinaires dans l'absolu, nous sommes relatifs, nous sommes ici et maintenant par rapport :

- Soit à l'anormal (pathologie) : "je suis supposé sain car je n'ai pas de plainte et je ne suis pas dangereux pour mon environnement, je ne le dérange pas. En moi, il y a tous les matériaux nécessaires pour faire une psychose ou une névrose".

- Soit au normal dont je suis coupé (totalité) : "je suis bien portant ; de temps en temps je suis stressé, mais c'est tout.

En moi, il y a tous les matériaux nécessaires pour continuer à me développer (potentiel)."



Rapprocher deux raisonnements différents et passer sous silence le lien qui peut les unir, c'est les renvoyer dos à dos. La question est posée bien évidemment en terme de parenté structurale avec les processus pathologiques en terme de parenté dynamique avec les processus de développement, peuvent-ils faire unité ? Les états de conscience sont-ils qualitatifs de la conscience ? En quoi consiste la conscience pathologique (CP), ordinaire (CO) et sophronique (CS) ?

Ordinaire ou pas ordinaire ? Cela est toujours la question. Si l'on s'appuie sur la pathologie et plus particulièrement sur la qualité de contact de la manière d'être conscient avec la réalité, la CO serait cette manière névrotique de prendre conscience et la CP cette manière psychotique de prendre conscience. Existe-t-il une manière sophronique d'être conscient de la réalité ? Quelle est sa nature ? Le raisonnement est pathologique, à quoi correspond cette manière d'être conscient sophronique sur le plan clinique et nosographique ?

Si l'on s'appuie sur le "sophronique", la CO serait cette manière d'être conscient en étant coupé de la totalité de son être (unité), de ses possibilités sophroniques de prise de conscience de la réalité. Que devient la manière d'être conscient pathologique ? Que devient le symptôme ? Qu'est-ce qui est normal de ce qui ne l'est pas, quel est, encore ici, le rapport entre le pathologique et le développemental ? Entre le pathologique et l'accomplissement de soi ?

Quoiqu'il en soit ici, les états de conscience ne sont pas qualitatifs de la conscience, ils sont qualitatifs de la manière d'être conscient ou de la manière de prendre conscience de la réalité, c'est comportemental. Ils correspondent à des structu-

rations particulières du système de référence chez certains individus (je suis conscient, j'ai conscience de) à savoir les psychotiques, les névrotiques et les "sophroniques" (néologisme). Encore faut-il définir ce qu'est un "sophronique" (clinique, nosographie, structure).

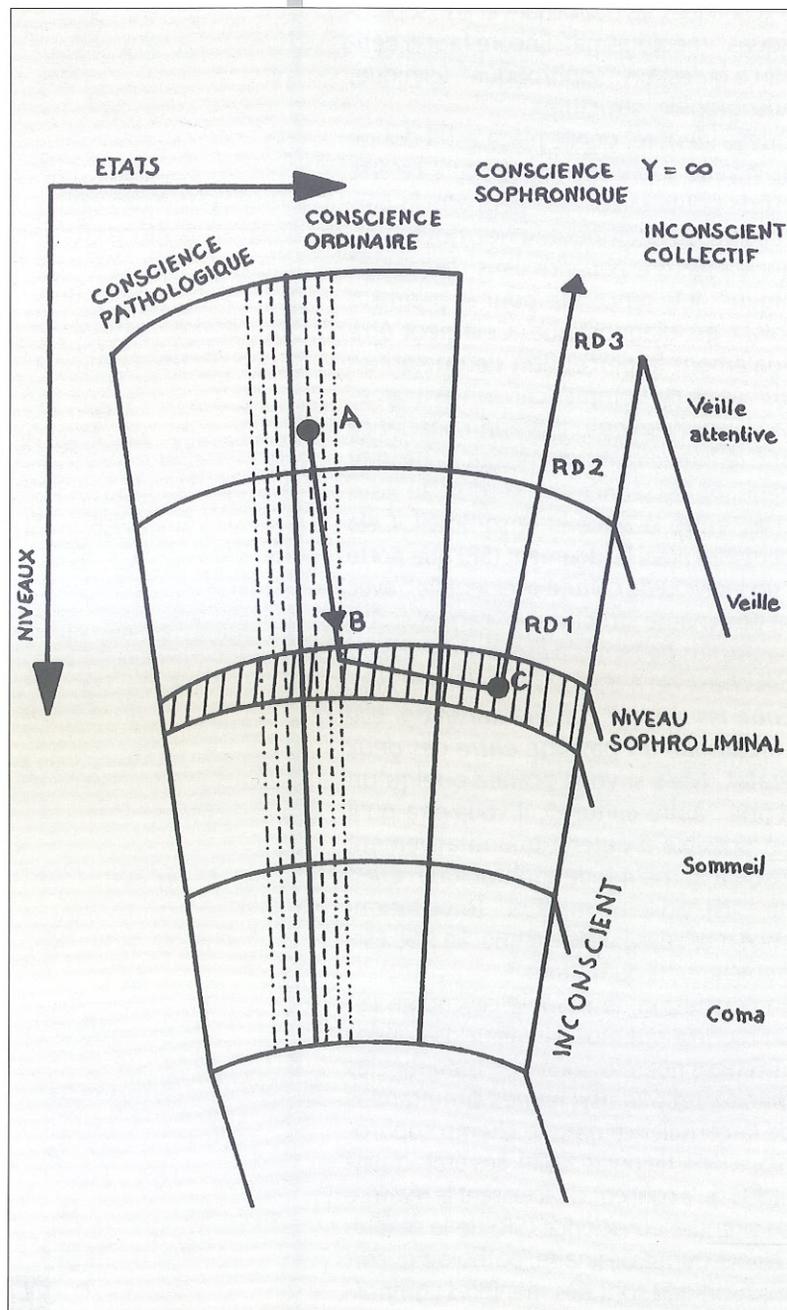
Quelle identité, quelle place est-il donné au niveau sophro-liminal (NSL) ? Le NSL est de petite taille. Cela peut être la perception du thérapeute chez quelqu'un qui n'a pas d'expérience dans "le sophronique". Il le rencontre pour la première fois, c'est diagnostique. Cela peut être également la perception de quelqu'un qui vient de commencer son entraînement sophronique, il prend conscience que le même phénomène qui se produit pendant les séances se produit au coucher, entre la veille et le sommeil. Cela peut être aussi le jugement (SR) que porte "un individu de culture occidentale" avec sa dominante structurelle "carrée" : *"on passe plus de temps à être éveillé, à faire des choses et à dormir en ne faisant rien. Entre les deux, il y a une transition, elle correspond au passage entre ces deux états"*. Mais si vous prenez quelqu'un d'une "autre culture", il vous dira qu'il est possible d'obtenir quantitativement jusqu'à 24 h/24 h de sophronique. C'est du "NSL vigile permanent" (méditation) et ce n'est pas pathologique. Le NSL est-il strictement quantitatif ?

En conclusion, le modèle caycédien est un modèle qui met en valeur des ondes EEG (faits neurologiques) en réduisant les manifestations psychiques simultanées de la conscience dans le champ sophronique (NSL de petite taille). Les états quantitatifs qu'il contient caractérisent la manière de prendre conscience (SR) de la réalité. La conscience ordinaire, pathologique et sophronique sont des manières compor-

# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE

tementales d'être conscient chez certains individus ; elles peuvent s'observer, à un

moment donné, dans la pratique sophrologique. Dans ces manières particulières de prise de conscience, il ne met en valeur que le conscient du SR et décapite du coup celui-ci d'une composante majeure, l'inconscient. Il n'est pas donné au champ sophronique et à la conscience toute sa valeur. Il y a télescopage entre deux approches de la conscience, le point de vue pathologique et le point de vue développemental. Leur complémentarité n'est pas du tout explicitée.

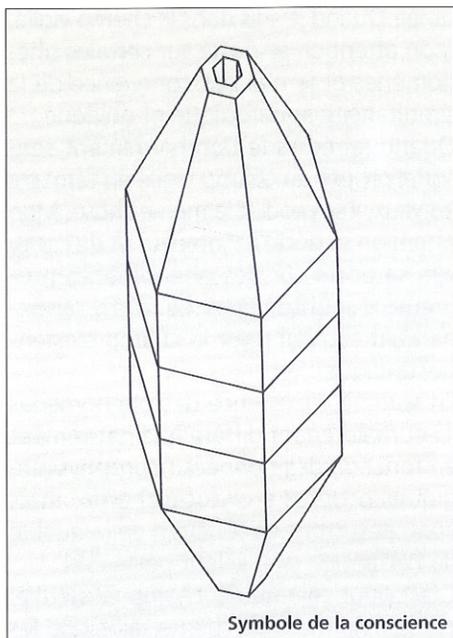


## La conscience, le modèle caycédien et les réaménagements introduits par J. P. Hubert (Ecole française de Sophrologie)

Les réaménagements introduits par J. P. Hubert viennent parer à certaines limites que nous avons dressées au paragraphe précédent. Il rend à César ce qui est à César, à savoir la composante majeure du SR, l'inconscient. Cela va de soi lorsqu'on parle de manière d'être conscient (CP, CO, CS). Il met en valeur le chevauchement entre la CP et la CO ce qui va en droite ligne avec l'ordinaire relatif que nous pouvons être.

Le champ de conscience sophronique (NSL) est plus élargi, ce qui lui donne plus d'identité existentielle et un but sophrologique est clairement affiché, à savoir l'intégration de la totalité de l'être (RDI, RDII, RDIII) avec la possibilité de transcender et d'accéder à la conscience pure (sophro-conscience pure-inconscient collectif).

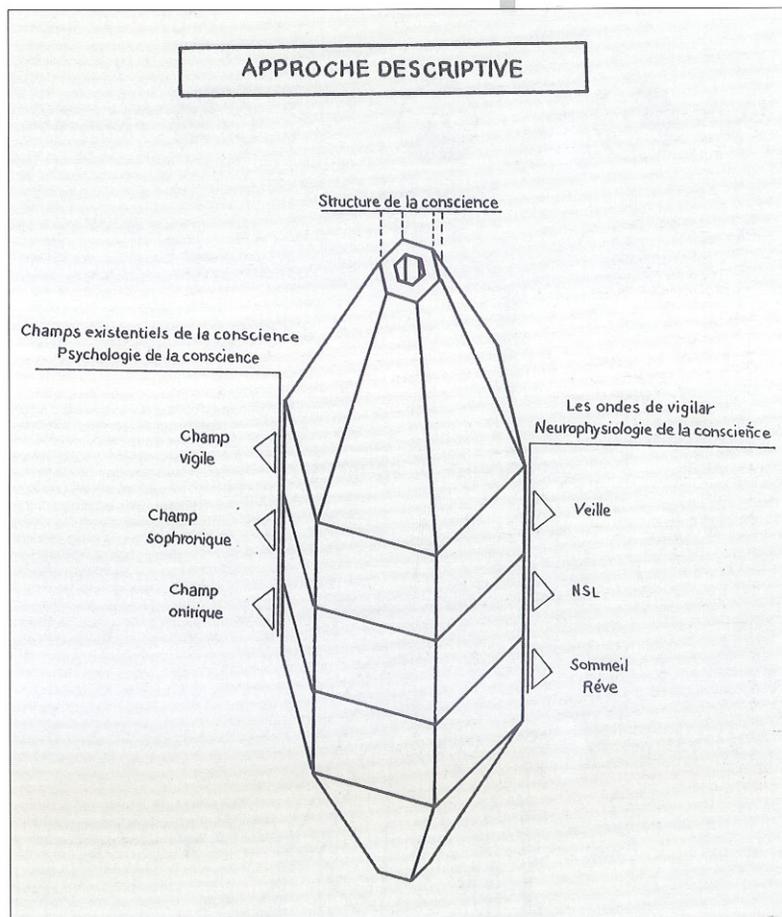
Mais nous pensons que le grand mérite de ces réaménagements consiste en la mise en valeur de la méthodologie de la pratique sophrologique face à des individus qui auront à passer par l'étape diagnostique : CP, CO, CS et par l'étape thé-



rapeutique : élucidation du SR et plus particulièrement sa composante de l'inconscient (analyse) et développement et intégration de la totalité de l'être (RDI, RDII, RDIII).

## LA CONSCIENCE ET NOTRE MODELE DE LA CONSCIENCE

Pour l'élaboration de ce schéma, nous nous sommes appuyés sur notre expérience personnelle (voir ci-dessus). Cela s'est révélé à nous de manière nuancée au fur et à mesure du travail analytique. Nous référons également la notion de champ existentiel à notre expérience personnelle et plus particulièrement à l'entraînement sophronique. Nous qui n'avons eu au préalable aucune expérience consciente en la matière, l'occasion nous a été donnée d'expérimenter



et de structurer ce champ de manifestation de la conscience.

### APPROCHE DESCRIPTIVE

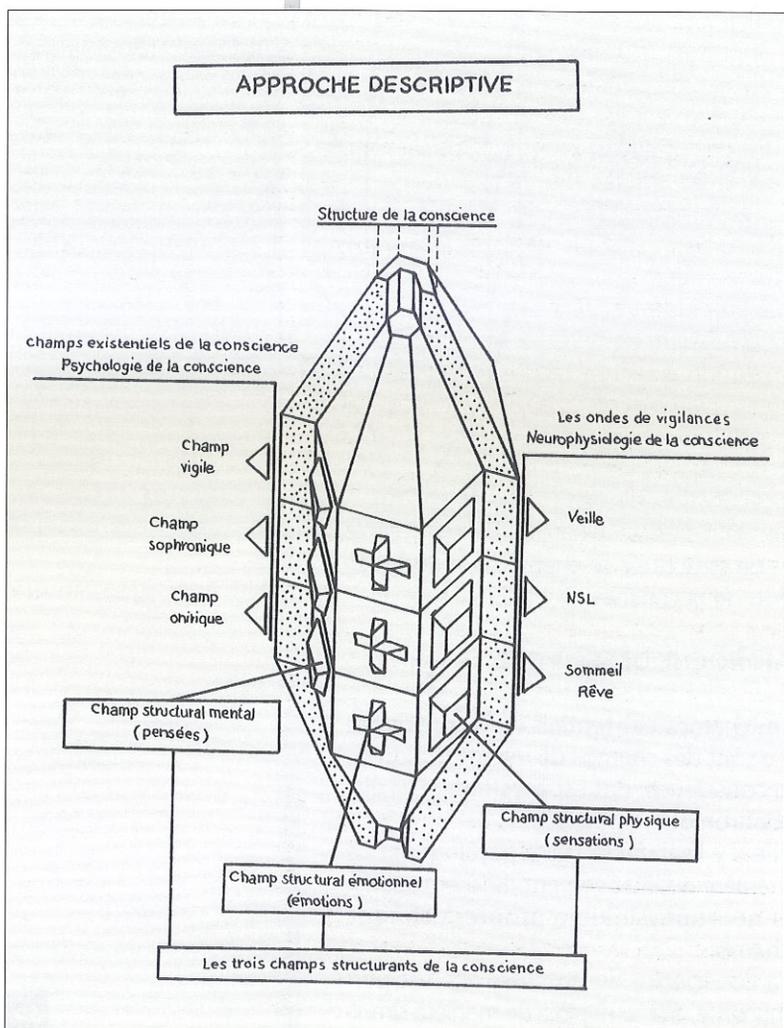
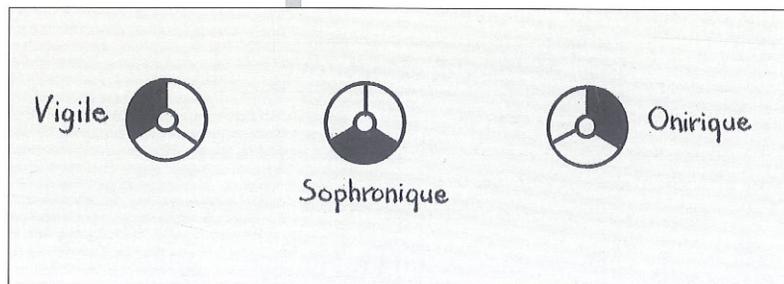
#### Les champs existentiels de la conscience

Ce sont des champs de manifestation de la conscience, des espaces-temps (vigile, sophronique, onirique).

Elle s'y manifeste (faits psychiques) de manière qualitativement différente selon la neurophysiologie propre à chaque champ.

La conscience est totalité, elle est permanente, elle se déploie de manière simul-

# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE



tanée. Quand je suis dans le champ vigile, mon attention se porte sur certains phénomènes et je n'ai pas conscience de la simultanéité sophronique et onirique. Quand je réduis le bombardement sensoriel propre au champ vigile en fermant les yeux, il se produit la même chose. Mon attention se porte à l'intérieur et du coup, elle se porte sur des phénomènes proprement sophroniques. Le même raisonnement est vrai pour le champ existentiel onirique.

En somme, l'existence des phénomènes ici et maintenant diffère qualitativement en fonction des données neurophysiologiques propres à chaque champ, mais aussi et surtout en fonction de la qualité de l'attention que je leur porte (SR). C'est pour cela que le champ existentiel est au minimum de même taille que les champs vigile et onirique.

Nous lui donnerons une importance plus grande quand nous aborderons la sophrothérapie.

Pour rester en droite ligne avec les termes usuels de la sophrologie, trois consciences sont possibles : vigile, sophronique et onirique.

Les faits psychiques propres à chaque conscience restent à définir.

## Les champs structurants de la conscience (□ + Δ)

Egalement investis par la conscience, ce sont des cadres, des contenant. Ils structurent le contenu de nos expériences et du réel que nous construisons en trois ensembles d'éléments :

- . Ensemble d'éléments physiques (□)
- . Ensemble d'éléments émotionnels (+)
- . Ensemble d'éléments mentaux (Δ).

Ce sont aussi des modalités de manifestation de la conscience dans un espace-temps donné.

### Structure de la conscience (O)

Les champs et les modalités de manifestation de la conscience ne seraient que chaos s'ils n'étaient pas agencés par un principe organisateur (structure).

Ce principe assure la fonction de réception et de triage des expériences vécues (données de l'environnement), il les classe dans le champ correspondant en fonction de leur caractéristique structurale ( $\square + \Delta$ ). Il assure également la fonction signification, il mobilise le contenu de ces champs (représentations) pour donner sens au réel.

Ce principe organisateur définit l'essence de la conscience même, il est d'ordre transcendantal.

C'est en lui que résident les éléments énergétiques, il supporte, il coordonne la totalité du système de conscience, et assure la simultanéité des faits physiques et psychiques.

### Les niveaux de vigilance

Ils correspondent à la neurophysiologie de la conscience. Sans neurophysiologie, pas de psychologie de la conscience. Les niveaux de vigilance correspondent à des tracés EEG bien spécifiques. Ils accompagnent simultanément les faits qualitatifs de la conscience dans sa manifestation dans les champs vigile, sophronique et onirique.

En conclusion, tout acte de conscience se fait en fonction de données neurophysiologiques (niveaux de vigilance) qui s'accompagnent simultanément de faits psychiques propres à un espace-temps donné (champs vigile, sophronique et onirique) perçus et structurés (champs structurants  $\square + \Delta$ ) avec une certaine qualité d'attention (SR), l'ensemble étant supporté et coordonné, pour donner sens, par la structure de la conscience.

### APPROCHE FONCTIONNELLE

#### Les fonctions de la conscience

*"La conscience est pour nous, cette structure, ce principe organisateur, qui perçoit tout le temps, qui donne sens et signification tout le temps sans que nous en soyons conscients tout le temps".*

Elle comporte deux processus, chacun assurant spécifiquement un certain nombre de fonctions :

• Le processus automatique de la conscience  
Il assure les fonctions suivantes :

1 - Fonction de présence (PR) :  
elle supporte le sentiment d'existence dans un espace-temps donné, ici et maintenant, face à une situation déterminée.

2 - Fonction de vigilance (VI) :  
elle se manifeste de manière qualitative-ment différente selon que l'état est vigile, sophronique ou onirique.

Dans chacun de ces états, ma conscience met mon équilibre neuropsychique dans des conditions telles où il m'est possible de prendre conscience de telle ou telle chose et de telle ou telle manière.

3 - Fonction de perception (PE) :  
le monde existe. Depuis la prime enfance, les stimuli de l'environnement ont modelé mes structures neuropsychiques de sorte que je sois capable à l'âge adulte de le percevoir. Le monde est en moi (une partie), s'il n'est pas en moi, je ne le percevrai pas.

4 - Fonction de structuration et d'organisation (SO) :  
aucune perception n'est possible s'il n'y a pas structuration et organisation.

Ce processus est triunitaire, il correspond :  
- aux représentations (expériences existentielles) qui sont bien évidemment différentes selon le vécu individuel et collectif de chacun.

# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE

- aux champs structurants de la conscience chargés de réceptionner et de trier ces expériences en significations physiques, émotionnelles et mentales ( $\square + \Delta$ ).

- au principe organisateur, qui lui, est chargé de mobiliser ces significations pour donner sens (O).

• Le processus réfléchi de la conscience Il assure les fonctions suivantes :

1 - Fonction de prise de conscience (PC) : les choses n'existent pour moi (le réel) que dans la mesure où je leur porte mon attention. Quand je me trouve dans le champ de conscience vigile, ce qui existe, c'est ce à quoi je suis préoccupé. Le reste n'existe pas. En fait il existe, mais la qualité d'attention que je lui porte est différente de celle que je porte à ce à quoi je suis préoccupé et de ce fait je ne le perçois pas.

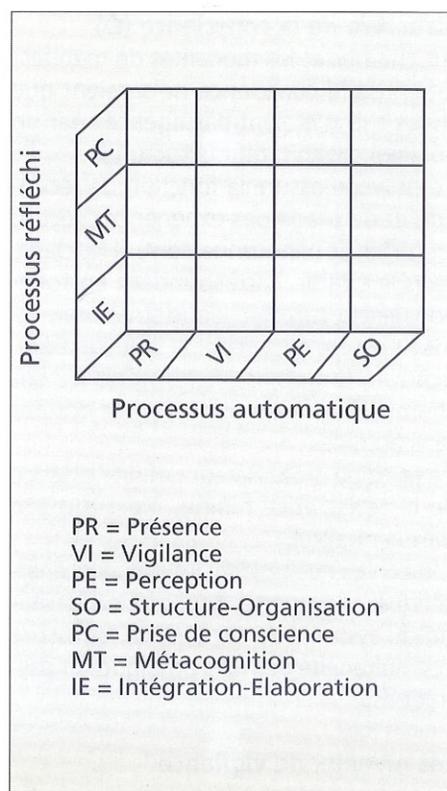
2 - Fonction de métacognition (MT) : c'est réfléchir (juger, comparer, évaluer, raisonner) sur ce que je fais ou j'ai fait, sur ce que je pense ou j'ai pensé. C'est réfléchir sur ma manière de percevoir et d'agir les choses.

C'est une connaissance sur la manière de me connaître et de connaître le monde. C'est une connaissance sur mes mécanismes de connaissance.

3 - Fonction d'intégration et d'élaboration (IE) :

elle est liée à la fonction précédente dans le sens où la première partie de l'intégration-élaboration passe par la métacognition.

L'intégration-élaboration va dans le sens de l'acceptation ou du rejet. Les deux processus automatique et réfléchi, chacun avec les fonctions spécifiques qu'ils assurent, scindés ici pour des raisons de compréhension intellectuelle, fonctionnent en interaction continue.



La prise de conscience (PC) croise les quatre fonctions du processus automatique, elle participe à la présence-vigilance-perception-organisation. La structuration-organisation (SO) croise les trois fonctions du processus réfléchi, elle participe à la prise de conscience-métacognition-intégration-élaboration. Le même raisonnement est valable pour chacune des autres fonctions. L'automatique et le réfléchi font unité.

## La conscience, le conscient et l'inconscient

Certains éléments considérés comme conscience dans l'approche descriptive ne le seront plus dans cette approche fonctionnelle. Il nous semble nécessaire ici de poser un certain nombre de remarques

pour faciliter la compréhension de nos propos à ce sujet. Nous rassurons les "opinions préconçues" sur l'inconscient en précisant que dans le développement qui suit, nous ne confondons aucunement conscience et inconscient, conscience et conscient. Nous les rassurons plus en spécifiant que le discours sur la conscience change selon l'angle de vue que l'on adopte. Si on adopte un point de vue structural (neurobiologique ou existentialiste par exemple), on dira que "tout est conscience".

Si on adopte un point de vue fonctionnel (psychanalyste par exemple), on dira que "tout est inconscient". Et si on adopte un point de vue phénoménologique, on dira qu'elle tourne tout de même quel que soit l'angle de vue que l'on adopte, et "elle est belle" :

- La conscience est.
- La conscience fonctionne selon deux modalités phénoménales, le conscient et l'inconscient.

Pour les rassurer davantage, si le terme inconscient est trop chargé ou incommodant pour différentes raisons, substituons-lui un autre terme. De toutes les façons, le phénomène reste le même et vécu en tant qu'inconscient par le patient lui-même. Celui-ci en fait phénoménologiquement référence : *"je ne le savais pas, j'ai compris, je prends conscience..."*. Pour les rassurer encore plus et cette fois-ci en tant que professionnel de l'aide psychothérapique, gardons-nous de confondre le type de patient ou de chercheur auquel nous avons affaire. Celui qui a accompli son développement, qui a pris conscience, qui a compris la raison de l'être et de ce fait nous pouvons partager avec lui, quand elle est abordée, l'hypothèse du "tout conscience". Et celui qui est encore en recherche personnelle, qui cherche dans les dimensions cachées de son être (l'incon-

scient), ce serait utopique de pratiquer avec lui selon la logique du "tout conscience".

Venons-en maintenant à notre sujet, l'inconscient.

*"L'analyse est une entreprise cognitive".*

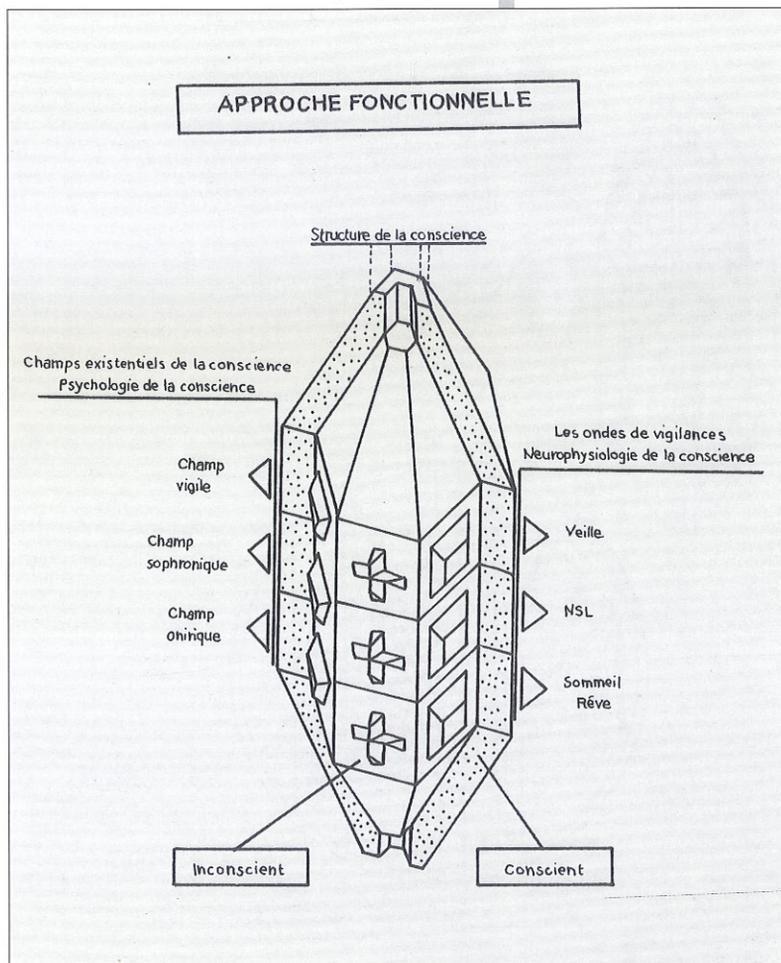
*"La voie c'est l'accès à la connaissance".*

*"La connaissance de soi permet de connaître ce qu'il y a autour de soi".*

*"La connaissance de l'autour de soi permet de connaître le monde".*

*"La connaissance du monde permet la connaissance de l'autre monde".*

Nous sommes ici et maintenant pour connaître. L'inconscient est cognitif. Nous



# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE

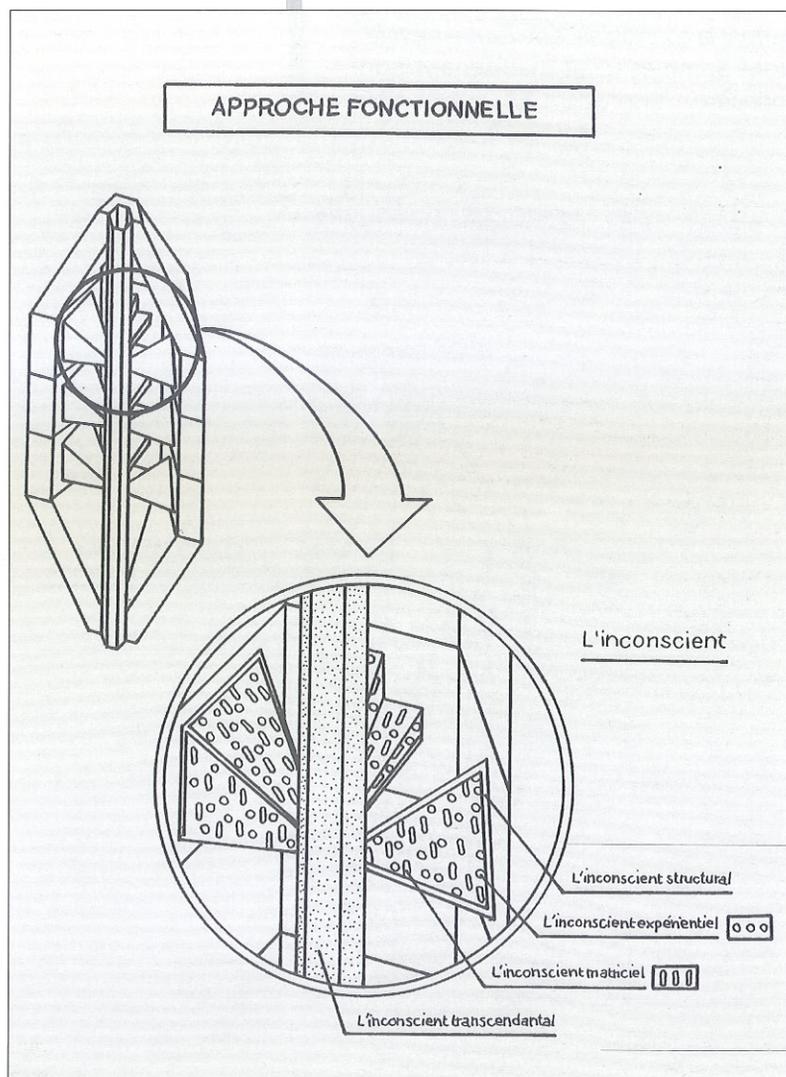
le caractérisons, à notre manière, pour éviter toute confusion avec les réductions et les extensions qui peuvent lui être données par diverses écoles. C'est l'ensemble des processus de connaissances par lesquels un individu acquière l'information, la traite, la conserve et l'exploite. Il s'applique donc au traitement des données de l'expérience, des données de l'environnement [vigilance (VI), perception (PE), présence

(PR), structuration-organisation (SO)] en synergie avec le conscient [(prise de conscience (PC), métacognition (MT), intégration-élaboration (IE)].

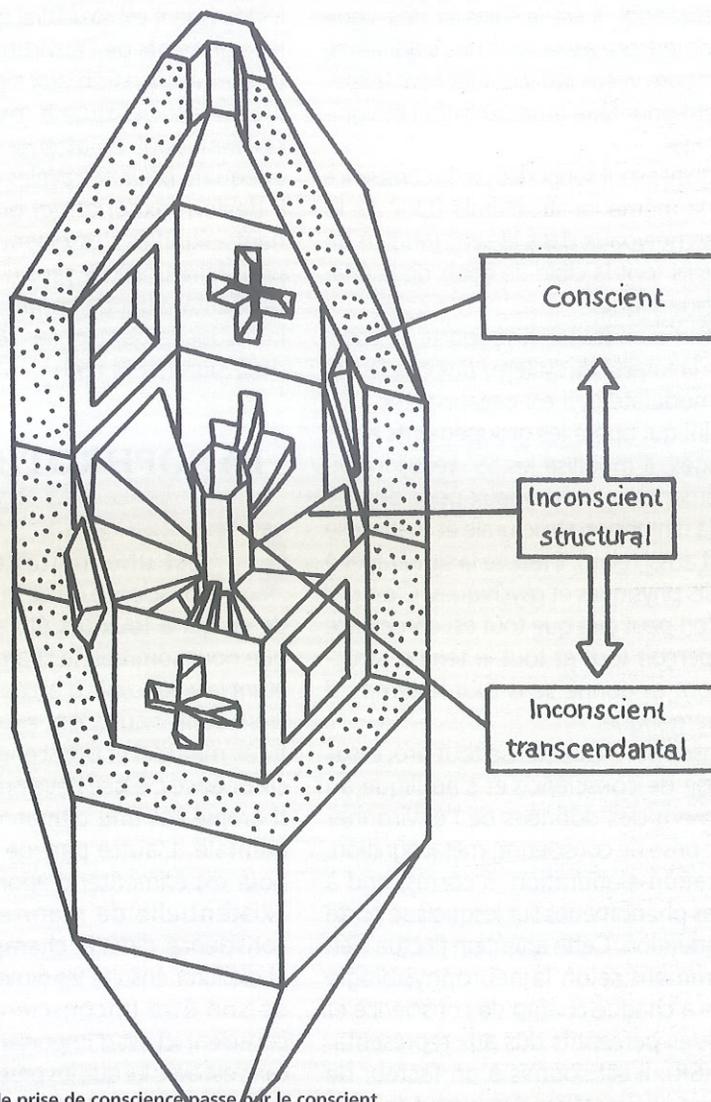
Il sélectionne les stimuli, active les représentations stockées et les processus pour les traiter. Il intègre les éléments freudiens en tant que données, de l'environnement familial, traitées et représentées. Il intègre une partie des éléments jungiens, en tant que données vécues de l'environnement social et culturel, traitées et représentées chez un individu appartenant à un groupe social ou à une communauté. Bref, il s'applique à l'ensemble des représentations qui sous-tendent les comportements et il renvoie aux fonctions psychologiques supérieures. Ces fonctions supérieures n'échappent pas aux activités automatisées (biologiques, réception périphérique), l'inconscient les modulant et les intégrant à son tour.

Il est expérientiel. Il correspond à des signifiants-signifiés vécus individuellement (représentations) qui se caractérisent par des images, des sensations et des émotions. Ils sont utilisés par l'individu pour décoder et traiter les données en provenance de l'environnement intérieur et extérieur. Phénoménologiquement, il correspond à tout ce qui se passe autour de cette attention que l'individu porte aux phénomènes, tout ce qui accompagne et détermine celle-ci (y compris la neurophysiologie). C'est ce qui sous-tend la manière de percevoir et d'être conscient (développement précoce, frustrations, satisfactions, relations objectales, groupe social, ethnie). Il renvoie à la connaissance relative aux objets et aux événements du monde, ses représentations constituent les outils de base pour signifier le réel.

Il est structural. Il structure notre connaissance du monde (signifiants-signifiés vécus



## APPROCHE FONCTIONNELLE



Tout processus de prise de conscience passe par le conscient.  
L'inconscient structural fait relais entre l'inconscient transcendantal et le conscient.  
L'inconscient transcendantal emprunte les signifiants - signifiés expérientiels et les signifiés matriciels.

# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE

individuellement) selon la logique d'une procédure. Les représentations sont organisées et groupées par type physique, émotionnel et mental.

La relation entre ces groupements repose sur l'associativité, un même phénomène peut se manifester par des voies différentes ( $\square + \Delta$ ).

Il est matriciel. Il est le support des signifiés non encore associés à des signifiants, non encore vécus individuellement (expérientiels) pour faire représentation et signifier le réel.

Ces signifiés sont supportés par la conscience selon la même loi structurale ( $\square + \Delta$ ). Ils sont archétypaux dans le sens jungien du terme. Ils font la cible de choix de la relation dynamique.

Il est transcendantal. Il supporte et coordonne la totalité du système de conscience, il est modulateur, il est organisateur.

C'est lui qui opère les groupements et les indices, il mobilise les SS' vécus individuellement ou archétypaux pour donner sens (la dimension structurale et matricielle faisant aussi relais). Il assure la simultanéité des faits physiques et psychiques. C'est par lui qu'on peut dire que tout est conscience car il perçoit tout et tout le temps, structure tout et donne sens tout le temps. Il est énergétique.

Le conscient : il caractérise tout processus de prise de conscience et s'applique au traitement des données de l'environnement : prise de conscience, métacognition, intégration-élaboration. Il correspond à tous les phénomènes sur lesquels se porte mon attention. Cette attention fluctue bien évidemment selon la neurophysiologie propre à chaque champ de conscience et des filtres perceptifs dûs aux représentations (SR). Il est soumis à un facteur de seuil, des phénomènes demeurent en deçà de la prise de conscience.

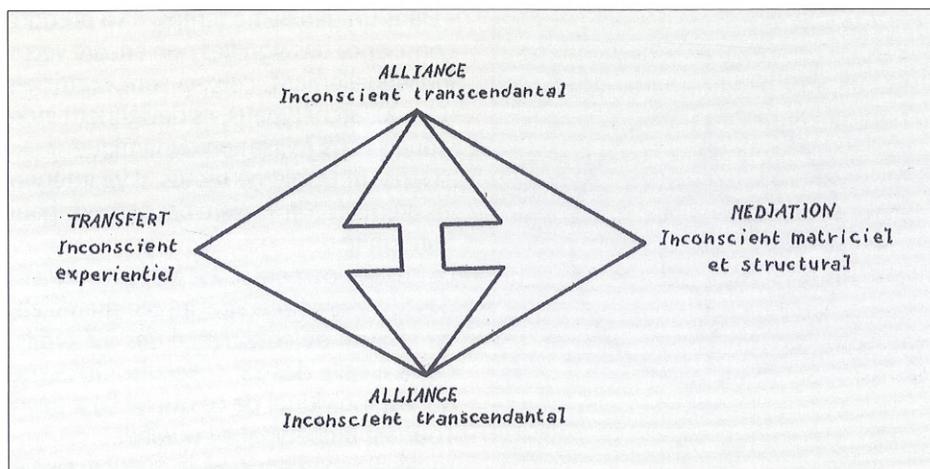
C'est la surface du schéma. En conclusion, la conscience c'est cet équilibre hiérarchisé de ces parties fonctionnelles, les unes s'emboîtant dans les autres pour faire unité (processus automatique, processus réfléchi, conscient, inconscient, expérientiel, structurel, matriciel et transcendantal).

L'inconscient est structural quand il accueille les signifiants de l'environnement en vue de leur association aux signifiés.

Il est matriciel quand les signifiés qu'il contient sont en attente des signifiants adéquats pour se révéler et s'y associer. Il devient expérientiel quand les signifiants-signifiés s'associent chez l'individu pour faire unité de sens (SS'). Il est transcendantal quand il mobilise les SS' vécus individuellement et les SS' archétypaux pour signifier le réel.

## LA SOPHROTHERAPIE

C'est une invitation à prendre conscience de ce qu'il y a en nous, de ce qui a toujours été en nous, de ce que nous sommes, le champ sophronique étant la voie royale d'accès à la conscience (conscient, inconscient expérientiel, structurel, matriciel et transcendantal). Prendre conscience c'est se développer. La sophrothérapie est une démarche développementale. L'autre part de sa réalité (SR) pour expérimenter d'abord la possibilité existentielle de manifestation de la conscience dans le champ sophronique et explorer ensuite les dimensions cachées de son être (inconscient). Le rôle du conscient ici est d'importance primordiale car c'est avec lui que les prises de conscience sont capitalisées au fur et à mesure. L'unité se fait sur le principe de rétroac-



tion du vécu sophronique sur la totalité des éléments de la conscience. La rétroaction est à la fois horizontale ( $\square + \Delta$ ) et verticale ( $\diamond$ ) : la conscience donne sens de manière totale, elle se manifeste dans des espaces-temps déterminés par des signifiants-signifiés (expérientiels) et matriciels (archétypaux) structurés en éléments physiques, émotionnels et mentaux, l'ensemble étant coordonné par le transcendantal (énergie).

Sur un plan technique et de manière schématique, la sophro-analyse s'attaque spécifiquement à l'inconscient expérientiel et de manière générale à l'inconscient matriciel et structural. La relaxation dynamique s'attaque spécifiquement à l'inconscient matriciel et structural et de manière générale à l'inconscient expérientiel. Le but consiste à appréhender l'inconscient transcendantal, lien entre les différentes parties qui composent la conscience. Le sophrothérapeute accompagne l'autre pour réaliser l'unité de l'être. Dans ce développement, le transfert permet spécifiquement de prendre conscience du rôle des éléments expérientiels dans l'appréhension de la réalité. La médiation permet spécifiquement de prendre conscience

du rôle des éléments matriciels et structuraux dans le sens donné par la conscience. L'alliance correspond à la prise de conscience de la transcendance (unité) dans l'être ici et maintenant dans le monde.

En conclusion, le patient a à se développer et à accomplir la totalité de son être par l'aventure nouvelle qui consiste en l'exploration-expérimentation du champ sophronique et ses rétroactions sur la totalité de la conscience (conscient, inconscient, neurophysiologie, champs de manifestation).

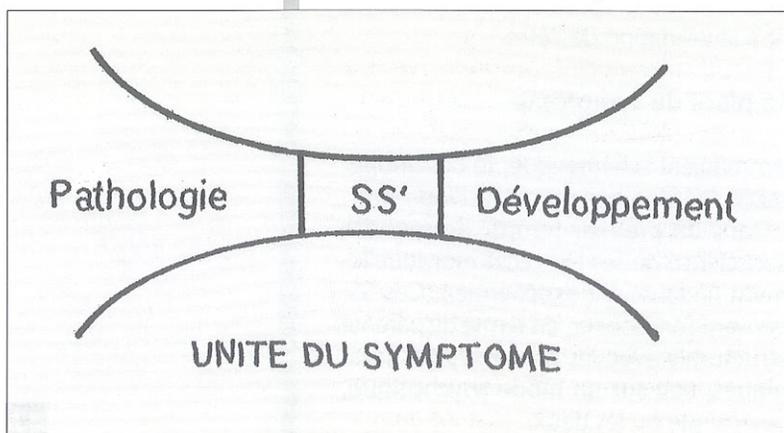
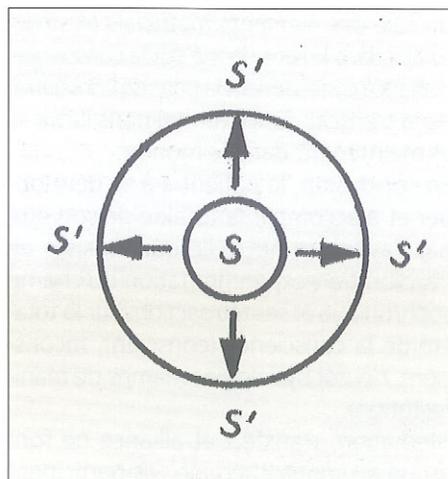
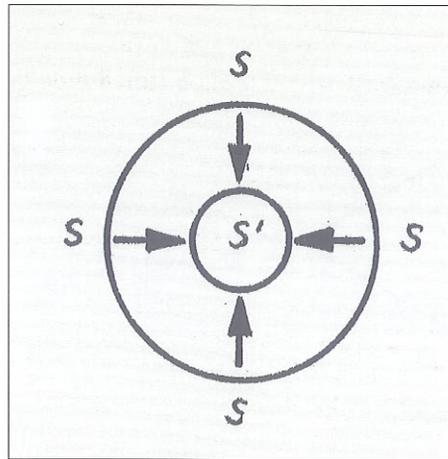
Médiation, transfert et alliance ne font qu'un en sophrothérapie ; ils participent chacun avec sa spécificité à la naissance et à la validation de l'être.

### La place du symptôme

De manière schématique, le développement sophronique permet à l'individu :

- Dans un premier temps, de prendre conscience de ses SS' vécus individuellement (inconscient expérientiel). Ces SS' peuvent fonctionner, en terme de parenté structurale avec les processus pathologiques, soit sur un mode psychotique, névrotique ou les deux.

# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE



- Dans un deuxième temps, il va prendre conscience des signifiés non encore vécus individuellement, ceux-ci sont matriciels ( $\square + \Delta$ ), archétypaux, ils deviennent individuels sous relaxation dynamique.

- Dans un troisième temps, il va intégrer les premiers à la lumière des seconds pour faire unité.

Le développement, c'est le cheminement des  $SS'$  individuels vers les  $SS'$  matriciels, de la prise de conscience des  $SS'$  individuels à celle des  $SS'$  collectifs. Qu'est-ce qui est individuel de ce qui ne l'est pas ? Tout est archétypal à l'origine.

Le développement c'est la matrice des  $SS'$  qui est donnée à la naissance ( $\square + \Delta$ ), sinon les signaux de l'environnement ne seraient pas reconnus. La matrice contient une quantité de  $S'$  qui, au fur et à mesure des étapes de la vie, se révèle face aux sollicitations de l'environnement (signifiants).

Cette révélation permet au  $S'$  de s'associer au  $S$  pour faire unité dans la conscience de sorte que le signifié devient signifiant donnant sens au réel (le monde extérieur devient, à ce moment-là, le reflet de moi, je lui donne sens).

Par conséquent, en terme de parenté dynamique avec ce processus de développement, le noyau psychoïde, chez l'adulte, devient une zone de représentation aveugle. Les signifiés de la matrice ( $\square + \Delta$ ) n'ont pas tous rencontré le support de projection pour s'extérioriser, ils n'ont pas tous rencontré les signifiants adéquats pour se révéler et devenir à leur tour signifiants. Rappelons qu'ils sont l'objet de choix de la relaxation dynamique. Ainsi le développement pour nous ne s'arrête pas à l'âge adulte quelques années après l'adolescence. Nous l'appliquons à l'ensemble du cycle de vie, il inclut l'ensemble des transformations qui se

produisent dans la vie adulte y compris les processus pathologiques et la mort. C'est de cette manière que l'éveil de la Kundalini est envisagé. Il peut aller jusqu'à produire des phénomènes s'apparentant à des symptômes schizophréniques ou hystériques.

Le symptôme est une unité de sens (SS') dans une trame existentielle, il vient signer une ou plusieurs transformations qui participent au développement et à l'accomplissement de l'être. Le symptôme, c'est la dominante d'un certain type de SS'. Cette dominante peut être physique ( $\square$ ), émotionnelle (+) ou mentale ( $\Delta$ ), elle réduit les possibilités globales de la conscience dans sa signification du réel. L'intervention sophrothérapique doit être adaptée selon la dominante concernée. Le symptôme, c'est l'homme qui n'est pas à l'optimum de ses possibilités signifiantes diversifiées et riches. La prise de conscience de sa totalité (SS' individuels et SS' matriciels) fait en sorte que le symptôme ne soit plus là ou tout au moins ne soit plus vécu comme tel et de la même manière. Le signifiant et le signifié font unité du pathologique au développemental.

#### SYNOPTIQUE DE LA CONSCIENCE

- Phénoménologie des faits de la conscience
- Simultanéité des faits
- Faits physiques (neurophysiologie)
- Faits psychiques (champs de la conscience)
- SR et qualité de l'attention
- Structure de la conscience
- Fonctions de la conscience
- Processus automatique, processus réfléchi
- Conscient
- Inconscient cognitif (expérientiel, structural, matriciel, transcendantal)
- Développement de l'unité

- Champ existentiel sophronique
- Médiation, transfert, alliance
- Rétroaction-Intégration (totalité de la conscience)
- Conscience pure
- Unité de sens (SS')
- Unité du symptôme
- Unité du pathologique au développemental.

Une définition sophrologique :

"La conscience via le champ existentiel sophronique,

La conscience via le développement de la totalité de l'être,

La conscience via le Sos-Phren,

Le Sos-Phren voie royale d'accès à la conscience".

C'est l'étude de la conscience dans sa manifestation sophronique et plus particulièrement ses rétroactions sur la totalité de la conscience (champs de manifestation vigile, sophronique et onirique : neurophysiologie, conscient, inconscient) l'objectif étant le développement et l'intégration de la totalité de l'être (conscience pure).

#### CONCLUSION

**L**a conscience fonctionne avec ou sans nous, elle donne sens qu'on en soit conscient ou inconscient, qu'on le veuille ou non, que l'on soit accompli, que l'on soit hors mots ou dans les mots. Le problème qui nous est posé est bel et bien celui qui porte sur notre capacité d'accepter que sur le comment cela fonctionne. En matière de conscience, chacun fait avec ce qu'il connaît. Nos propos sur la conscience ont pris forme à partir de nos signifiants d'être existant dans le

# LA CONSCIENCE, EVOLUTION CONCEPTUELLE ET METHODOLOGIQUE

monde, de nos signifiants de psychologue, mais aussi des signifiants que nous avons intériorisés avec J. P. Hubert en formation et en sophro-analyse.

Nous persistons et nous signons, quels que soient les signifiants-signifiés, individuels ou collectifs, la réalité des faits et des phénomènes de la conscience reste la même, elle est vérocité. Nos propos ne s'appuient sur aucun a priori particulier, sur aucun appareil intellectuel orienté pour juger ou évaluer. Et si nous avons jugé, nous l'avons fait au sujet du décalage entre la réalité des phénomènes et les mots ou les raisonnements utilisés pour les désigner. Car et c'est maintenant qu'il faut le dire, combien de mots et de concepts dont on se sert le plus évidemment et le plus simplement du monde peuvent se révéler de véritables obstacles au développement de l'être ; l'inconscient n'est pas toujours si loin.

C'est l'une des raisons principales qui nous a amené à adopter le plan annoncé et à ne pas mettre d'introduction. Nous avons préféré ne pas orienter l'esprit du lecteur ; nous avons préféré le laisser découvrir lui-même par lui-même, proche de la réalité des faits de la conscience.

Ainsi dans une première partie, nous avons délimité ces faits dans leur rapport au SR et plus particulièrement aux filtres perceptifs qui voilent et dissimulent le sens donné par la conscience. Dans une deuxième partie, nous avons mis en évidence ces faits dans leur rapport au sens dans sa manifestation directe (prise de conscience, sensation) et indirecte (symbole, associations, inconscient).

Dans une troisième partie, nous les avons mis en évidence dans leur rapport au sens global de l'existence (transcendance, développement-accomplissement, médiation, transfert, alliance).

La quatrième partie a été l'une des entreprises les plus délicates car il s'agissait de retraduire en langage raisonné ce qui a été perçu, vécu et ressenti intuitivement. Cette quatrième partie n'avait pas à exister si l'on n'avait pas voulu situer totalement ces faits dans le cadre théorique et méthodologique classique de la sophrologie. De fait, nous avons abordé le modèle caycédien et ses réaménagements par l'école française de sophrologie. Cela nous a amené aussi à formaliser notre modèle de la conscience.

Notre modèle explicite les faits de la conscience dans leur dimension descriptive (neurophysiologie ; champs vigile, sophronique, onirique ; champs structurants ; structure de la conscience) et dans leur dimension fonctionnelle (processus automatique, processus réfléchi, conscient, inconscient). Ils sont explicités aussi dans leur rapport au symptôme et à la sophrothérapie.

C'est parce qu'elle est insaisissable directement que chacun tente de l'appréhender avec ce qu'il connaît. Les discours divergents qui en résultent sont établis selon l'angle de vue adopté consciemment ou inconsciemment.

Aborder la conscience d'un angle de vue comportementaliste, existentialiste ou psychanalyste par exemple et pas autre chose, c'est décapiter la réalité du phénomène. C'est fermer les portes, c'est s'obstiner à nier celui-ci dans sa totalité. C'est aussi faire le nid à une pratique thérapeutique à effet Hawthorne.

La conscience est ; la conscience est totalité. Elle est trialectique dans sa dimension matricielle, structurale et expérimentale, dans sa dimension développementale ; transfert, alliance et médiation, dans ses faits psychophysiques : vigile, sophronique et onirique, dans sa dimension signifiante

physique, émotionnelle et mentale. Elle est unitaire dans sa trialectique, elle est transcendante. C'est de cette manière que se sont organisées les prises de conscience que nous avons réalisées pendant ce cursus analytique. J. P. Hubert

nous a encouragé vivement à le partager, c'est ce que nous pensons avoir fait. Nous lui en savons gré. Que ce travail soit utile aux chercheurs et aux chercheuses d'aujourd'hui. Faut-il tout changer pour que tout demeure pareil ? •

---

# PROGRAMME DES ET ACTIVITES

## **FACULTE EUROPEENNE DE SOPHROLOGIE**

**COLLEGE  
INTERNATIONAL  
DE SOPHROLOGIE  
MÉDICALE**

**CENTRE DE  
SOPHROLOGIE  
DE PARIS**

**DÉLÉGATION OFFICIELLE  
DE LA FÉDÉRATION MONDIALE  
DE SOPHROLOGIE  
87 boulevard Raspail  
75006 PARIS**

**DIRECTEUR DES ÉTUDES :**

**Dr J.P. HUBERT  
Co-Président Fondateur  
du Collège  
International  
Président de la Faculté  
de Sophrologie  
Chargé d'enseignement  
à la Faculté de  
Médecine et Biologie  
Humaine Paris-Nord**

- **Cours d'enseignement de base**
  - 19-20-21-22 mai 1994
  - 1er cycle
  - 14-15-16-17 octobre 1994
  - 1er cycle
  - 10-11-12-13 novembre 1994
  - 1er cycle
- **Cours de formation**
  - 2-3-4-5 juin 1994
  - 2ème cycle
  - 17-18-19-20 novembre 1994
  - 2ème cycle
  - 20-21-22-23 mai 1994
  - 3ème cycle
  - 11-12-13-14 novembre 1994
  - 3ème cycle
  - 3-4-5-6 juin 1994
  - 4ème cycle
  - 18-19-20-21 novembre 1994
  - 4ème cycle
- **Cours post enseignement (formation et perfectionnement)**
  - 21-22-23 janvier 1994
  - 5ème cycle
  - 21-22-23 janvier 1995
  - 5ème cycle
- **Session d'examen probatoire en vue du certificat**
  - Soutenance des mémoires et applications pratiques
- **Prochaines sessions d'examen probatoire - soutenance du mémoire**
  - 23 janvier 1994
  - examens oraux
- **Cours d'enseignement de base**
  - 5 juin 1994
  - examens écrits
  - 5 juin 1994
  - soutenance mémoires
  - 7 juillet 1994
  - examens oraux
- **Journées pratiques d'obstétrique et préparation à la maternité**
  - Vendredi 30 septembre
  - et samedi 1er octobre 1994
- **Journées sophrologie et sport**
  - Samedi 10 et
  - dimanche 11 décembre 1994
- **Journées sophrologie et sexologie**
  - Samedi 19 et dimanche 20 Mars 1994
  - 1er cycle
- **Journées pratiques de synthèse Sophro-Dynamique (Nécessaires à la formation)**
  - Dimanche 16 janvier 1994
  - Dimanche 20 février 1994
  - Samedi 19 mars 1994
- **Rencontre de maintenance 1994**
  - La rencontre annuelle de maintenance aura lieu fin octobre au Philippines ou aux Antilles. Pour inscriptions et renseignements, écrire au Centre de Sophrologie de Paris Places limitées.