

SOPHROLOGIE ET

RESUME

Bien qu'il existe une indissociabilité entre le mental et le physique, on assiste, dans notre société, à la rupture du corps et de l'esprit. Cela provoque un déséquilibre qui se traduit par des troubles de la personnalité associés à des problèmes relationnels. L'hypothèse que les troubles psychiques sont la conséquence de stases énergétiques est renforcée. Beaucoup de patients sont des personnes que la médecine traditionnelle n'a pas pu soulager. L'angoisse du patient se transforme rapidement en une relation transférentielle, véhiculant son cortège émotionnel et dirigée sur le thérapeute. L'ostéopathie s'adresse surtout aux troubles fonctionnels et le but du traitement est

L'homme est un fabuleux mélange de matière et d'énergie. Mais ce qui le différencie de la machine la plus sophistiquée, c'est la dimension spirituelle qu'il donne à ses actes.

Une des principales fonctions est la pensée.

Bien que l'on observe depuis les années 1980 un engouement croissant pour le développement des activités physiques, le côté intellectuel de l'individu reste une priorité. On assiste, dans une société où la compétition est une question de survie, au divorce du corps et de l'esprit. L'équilibre biologique et psychologique est rompu. Or, il existe une indissociabilité entre le mental et le physique.

Le déséquilibre qui en résulte se traduit par des troubles de la personnalité associés à des problèmes relationnels. Des signes cliniques apparaissent donnant naissance aux pathologies psychosomatiques.

Face à ce constat, l'art médical diverge. Les partisans de la médecine allopathique s'opposent aux tenants des médecines dites " alternatives ".

Or, il n'y a pas deux médecines. La santé du patient ne doit pas faire l'objet d'une lutte acharnée entre les défenseurs des unes ou des autres.

Comme le souligne le Professeur Leriche : *" Les hommes qui souffrent ont des droits sur nous, ils ne comprennent pas que des questions de personnes, d'écoles, de dogmes les privent de ce qui pourrait leur apporter guérison et soulagement "*.

L'exercice quotidien de la thérapie manuelle en cabinet médical, nous a amenés à nous interroger sur la persistance des symptômes et sur les risques de récives en fonction du terrain psychologique rencontré chez certains patients.

Le choix d'associer une approche psy-

chothérapique aux techniques somatiques est-il fondé ?

Il nous a paru intéressant d'étudier les aspects complémentaires et thérapeutiques de la sophrologie et de l'ostéopathie.

L'ÉNERGIE : CLÉ DE LA VIVANCE

La sophrologie, art thérapeutique, qui trouve sa raison d'être dans l'étude des modifications de la conscience humaine, considère l'individu dans sa globalité psychosomatique. Cette conception développée par Wilhelm Reich (1897-1957) nous sert de base de réflexion et de travail en nous permettant ainsi d'agir sur le vécu de nos patients.

Ce vécu est souvent caractérisé par un mal être du moment présent, reflet d'une dualité créée par l'ambivalence entre les phénomènes de refoulement qui sont les garde-fou de nos traumatismes psychologiques, et la nécessité d'une adaptation objective et d'une acceptation positive, entre la réalité psychique et la réalité du milieu environnant.

Cela se traduit chez nos patients par une symptomatologie somatique et une phénoménologie psychique. Et depuis que les techniques sophroniques sont appliquées dans le traitement des maladies mentales, " le point de vue clinique est en train de céder du terrain à un point de vue bio-dynamique, existentiel et social " (Docteur J.C. Vervisch - Sophrologie & Connaissance n°1).

En consultation, le patient décrit souvent l'apparition de symptômes divers et variés, objectifs ou subjectifs, et dont la conversion somatique, qui représente alors le

OSTÉOPATHIE

Eric TOGNONI

Ostéopathe, certifié en somatothérapie-sophrologie

mode d'expression spécifique d'un trouble psychologique, est souvent vécue comme une maladie organique.

Autrement dit, l'hypothèse que les troubles psychiques sont la conséquence de stases énergétiques est renforcée.

Le principe d'énergie me semble particulièrement fondé, et il n'est pas erroné de dire que l'harmonie de notre personnalité est le résultat d'un équilibre fragile entre les mouvements bio-dynamiques, énergétiques et émotionnels.

LE MÉCANISME RESPIRATOIRE PRIMAIRE, VÉRITABLE HORLOGE DE L'ORGANISME

C'est le docteur Andrew-Taylor Still (1828-1917) qui a codifié et enseigné l'ostéopathie aux Etats-Unis pour la première fois.

L'observation clinique l'a conduit aux découvertes fondamentales :

- L'homéostasie ou l'immunité naturelle.
- L'holisme ou l'intégrité de la structure.

L'homéostasie

Elle peut être définie comme la faculté de l'organisme à mobiliser ses forces intrinsèques bioénergétiques pour l'aider à lutter, à réagir, à se défendre contre une agression, par des phénomènes d'auto-régulation s'adressant à l'ensemble des systèmes : sanguins, viscéraux, endocriniens, osseux.

Comme le précise A.T. Still : " A toute action extérieure l'organisme réagit toujours par une réaction de milieu intérieur."

L'holisme

Il implique une notion de continuité et

une interdépendance entre toutes les structures du corps humain.

DÉFINITION ET BASES SCIENTIFIQUES DE L'OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie peut se définir comme une thérapie manuelle globale s'appuyant sur les connaissances de l'anatomie, de la physiologie et de la pathologie, où le diagnostic de la lésion ostéopathique sera essentiellement palpatoire, et la mise en jeu de techniques de "normalisation" vise à rétablir la fonction. L'ostéopathie s'adresse surtout aux troubles fonctionnels et le but du traitement est d'améliorer et de développer les possibilités réactionnelles et d'adaptation de l'organisme.

Deux grands mécanismes sont sollicités :

- le mécanisme musculo-squelettique, grand consommateur d'énergie qui intervient dans toutes les manifestations physiques ;
- le mécanisme de soutien, essentiellement viscéral qui est responsable de l'équilibre du milieu interne et de l'homéostasie.

La santé où l'équilibre de l'individu est le résultat d'un perpétuel ajustement entre le fonctionnement du mécanisme musculo-squelettique et du mécanisme de soutien viscéral. Cet ajustement étant contrôlé par le système nerveux sympathique et parasympathique.

Selon le Docteur I.M. Korr le système musculo-squelettique est l'instrument fondamental de l'expression de la vie.

Le système viscéral assurant sa *maintenance* par :

RESUME

d'améliorer et de développer les possibilités relationnelles et d'adaptation de l'organisme. Nous nous servons de la respiration thoracique abdominale pour obtenir la correction souhaitée. L'utilisation des techniques d'ostéopathie et de sophrologie semble particulièrement fondée dans l'élaboration d'un traitement où l'on émet l'hypothèse d'un terrain d'accueil favorable à l'accommodation et au développement, et des symptômes en réponse aux agressions subies par l'organisme. L'association de la sophrologie et de l'ostéopathie à la médecine allopathique a le mérite de réunir deux aspects thérapeutiques, la prévention et la guérison.

SOPHROLOGIE ET OSTÉOPATHIE

- l'apport de l'énergie nécessaire à son fonctionnement,
- l'élimination des produits du catabolisme cellulaire,
- la protection qu'il assure contre les agressions et les agents extérieurs,
- l'adaptation circulatoire et métabolique aux exigences musculaires de l'environnement.

Walter Hess (1891-1973), Prix Nobel de physiologie et de médecine, a qualifié les activités du système sympathique d'"*ergotropiques*", l'ergotropie signifiant les dépenses et les échanges d'énergie entre le corps et son environnement.

La terminologie "*trophotropique*" et "*endophilactique*" s'adresse au système nerveux parasympathique et désigne les fonctions de nutrition, conservation et protection de l'environnement interne.

LE MÉCANISME RESPIRATOIRE PRIMAIRE ET SECONDAIRE

Nous tiendrons compte dans cet exposé de la difficulté expérimentale clinique en l'état actuel de nos connaissances. C'est le Docteur W.G. Sutherland qui, le premier, a décrit le mécanisme respiratoire primaire, et a émis l'hypothèse de la mobilité du mécanisme crânien.

Woolley, Shaw, et Clark montrèrent que la fluctuation du LCR était la conséquence de pulsations rythmiques (d'une fréquence de 8 à 12 par minute) des cellules oligodendrocytes, et qu'elles étaient indépendantes des fréquences respiratoire et cardiaque.

Aux États-Unis, dans le cadre de la "Crânial Academy" un enregistrement du

mécanisme respiratoire primaire fut possible.

Deux électrodes placées entre le frontal gauche et le pariétal gauche et entre le frontal droit et le pariétal droit reliées à un amplificateur permettant un enregistrement graphique, ont montré des mouvements concomitants internes et externes des régions osseuses concernées. Un autre enregistrement au niveau du sacrum a mis en évidence un mouvement synchrone aux mouvements crâniens.

Cette observation ainsi que l'expérience clinique renforcent le concept ostéopathique crânien.

Nous pouvons émettre l'hypothèse que le système osseux et membraneux crânio-sacré représente le *moteur* du mécanisme respiratoire primaire, et que sa *force motrice* est issue de la moitié du système nerveux central et de la fluctuation du LCR, la relation crânio-sacrée étant assurée par la dure-mère rachidienne et sacrée qui s'insère au niveau occipital sur C1 et C2, et au niveau sacré sur S1 et S2. Précisons qu'entre ses deux extrémités elle ne présente aucune insertion vertébrale, mais qu'elle s'attache sur les ligaments dentelés.

La relation est étroite entre le mécanisme respiratoire primaire et la respiration spontanée.

Une respiration profonde diaphragmatique augmente le mécanisme respiratoire primaire, et inversement une diminution de la course diaphragmatique entraîne sa diminution. Le mécanisme respiratoire secondaire est à la fois sous l'influence d'un contrôle volontaire par l'intermédiaire du système nerveux central, et sous l'influence rythmique du mécanisme respiratoire primaire.

Nous comprenons alors l'importance de la répercussion de la respiration abdo-

mino-thoracique sur l'ensemble des éléments composants le corps humain.

LA SOPHROLOGIE ET L'OSTÉOPATHIE : DEUX THÉRAPEUTIQUES COMPLÉMENTAIRES

J'ai souvent observé lors de mes consultations l'attente angoissée du malade, reflet d'une demande de prise en charge thérapeutique immédiate. Il faut préciser que la population qui fréquente nos cabinets libéraux est essentiellement composée de personnes ayant déjà expérimenté, sans succès, une multitude de thérapies, et que la médecine traditionnelle, qui possède naturellement ses limites, n'a pas pu soulager.

Si cette angoisse du patient semble a priori normale, compte tenu de la relation hiérarchique fondée sur le savoir du praticien, elle se transforme rapidement en une relation transférentielle, véhiculant son cortège émotionnel et dirigée sur le thérapeute.

Il est vrai que, pour le néophyte, l'éventail thérapeutique proposé par l'ensemble des différentes médecines, qu'elles soient dites " douces ", " alternatives " ou " classiques " a de quoi désorienter, sans compter la multitude d'articles de vulgarisation médicale, destinés au grand public, dont la presse, nationale et régionale, fait largement l'écho.

Quoiqu'il en soit, mis à part nos compétences professionnelles et nos résultats cliniques, les malades nous consultent " parce qu'il est certain que nos patients nous aiment en ce que nous apparaissions d'abord comme des personnages rassurants " - Jean-Sylvain Gutman, 1980.

Cette réflexion confirme, à mon sens, l'aspect fondamental de la relation transférentielle.

L'ostéopathie et une partie de la sophrologie développent leur démarche scientifique et thérapeutique sur le même concept originel de bioénergie.

En effet, du point de vue de la sophrologie, si l'on prend pour référence les recherches de Lowen et les travaux de Reich, le transfert d'énergie est la base même de la manifestation émotionnelle et somatique.

L'incapacité à décharger les tensions favorise les blocages énergétiques et entraîne des répercussions somatiques permanentes.

Du côté de l'ostéopathie, l'énergie est représentée par la mobilité du système nerveux central, dans le mécanisme respiratoire primaire. Véritable " horloge " de l'organisme, son dysfonctionnement se traduit par une restriction de mobilité partielle ou totale des différentes structures.

En effet, bien que l'on ne puisse pas expliquer l'origine du péristaltisme, de la circulation vasculaire, ou de la force motrice de la cellule qui font partie des mystères de la vie, le monde scientifique est unanime dans la reconnaissance de la nécessité d'un apport énergétique, indispensable au fonctionnement de la machine humaine.

Il n'en est pour preuve que le rôle capital joué par la mitochondrie, véritable centrale énergétique de la cellule.

Le concept de bioénergie me semble alors particulièrement fondé dans l'analyse et l'application des techniques issues de la sophrothérapie et de l'ostéopathie.

En ce qui concerne les méthodes employées, nous rappellerons leur globalité et le principe d'interdépendance de toutes les struc-

SOPHROLOGIE ET OSTÉOPATHIE

tures biologiques et psychiques qui servent de base à toute démarche sophronique et ostéopathique. Elles s'appuient sur les principes d'holisme et d'homéostasie.

Le symptôme et la douleur sont un des dénominateurs communs de la sophrologie et de l'ostéopathie.

En effet, que le problème soit d'origine physique ou psychique, il se traduit pratiquement toujours par un symptôme ou une douleur corporelle dont les caractéristiques (type, intensité, fréquence, localisation...) revêtent des aspects multiples et variés. Cette somatisation est le point de départ d'une recherche étiologique.

La théorie des anneaux de Reich nous permet, en relaxation dynamique, d'effectuer un travail au niveau de la " cuirasse " musculaire, siège des tensions psychosomatiques.

L'ostéopathie visera à normaliser les différentes lésions dont la répercussion somatique est toujours vérifiable.

Nous concluons à l'importance du système musculo-squelettique, tant par son rôle protecteur des grandes fonctions physiologiques et de l'appareil psychique, que par son rôle créatif nécessaire à son intégration à l'environnement.

La respiration spontanée est un paramètre commun à ces deux thérapeutiques. Il est nécessaire de souligner le concept ostéopathique des trois diaphragmes (crânien, thoracique, pelvien) et de rappeler l'importance de leur fonctionnement synchrone. Dans le traitement proposé par l'ostéopathe, les normalisations, qu'elles soient fonctionnelles, structurelles, ou myo-tensives, se servent de la respiration thoracico-abdominale pour obtenir la correction souhaitée.

En sophrologie, la respiration a également un rôle capital. De par les modifications chimiques du milieu sanguin qu'elle entraîne

(acidose, alcalose), elle contribue à l'installation de la détente musculaire. La perception du schéma corporel est alors mieux vécue.

Elle favorise aussi l'apparition des sensations de chaleur et pesanteur que l'on peut retrouver dans le *Training Autogène de Schultz* (cycle inférieur).

Enfin, en participant à la modification de l'état de conscience, elle permet l'installation du patient dans le niveau sophroliminal, siège de l'imagerie mentale.

Ainsi, l'association des techniques d'ostéopathie et de sophrologie semble particulièrement fondée dans l'élaboration d'un traitement où l'on émet l'hypothèse d'un terrain d'accueil favorable à l'accommodation et au développement, et des symptômes en réponse aux agressions subies par l'organisme.

Limiter l'intervention thérapeutique à la seule résolution des symptômes serait aussi dangereux que de voir l'aspect psychologique uniquement.

Notre environnement est en perpétuelle mutation, et les règles de vie imposées par la société ne nous permettent pas toujours une adaptation aisée.

L'inflation des consultations, motivées par des troubles psychosomatiques est impressionnante et leurs répercussions économiques et financières ne sont plus à démontrer.

A titre d'exemple, " *le mal de dos représente en France la première cause d'absentéisme avec 12 millions de journées de travail perdues ; les seules lombalgies représentent annuellement 208 millions de consultations et visites remboursées, et 3 500 000 d'exams radiologiques, soit au total un coût de 8 milliards de francs pour la Sécurité Sociale* "

- L'Ostéopathe - journal d'information -
Décembre 1993.

L'art thérapeutique trouvera alors sa véritable dimension dans la recherche d'une étiologie, et le choix d'une thérapie adaptée dont les différents paramètres, cliniques, radiologiques et intuitifs nécessitent une collaboration étroite entre les différents professionnels de la santé.

Cette réflexion me permet de suggérer que l'association de la sophrologie et de l'ostéopathie à la médecine allopathique réunira, à mon sens, les deux aspects thérapeutiques du XXIème siècle : la prévention et la guérison.

COMPACT-SANTE, UNE COLLECTION DE CD AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ETRE

LE COMPACT DISC 110 F.
LA CASSETTE 80 F.
COMMANDE A EXPEDIER
AUX EDITIONS MORISSET
12, AVENUE DE CORBÈRA
75012 PARIS
(FRAIS DE PORT 29F.)

HARMONISATION ÉNERGÉTIQUE

Colette Legrain

C'est un voyage de découverte, de rencontre, de reconnaissance de soi et de ce monde secret intérieur qui est propre à chacun d'entre nous. A travers ces deux séances, Colette Legrain vous guide pour que vous puissiez explorer, retrouver et baigner dans votre merveilleuse source de vie, afin de vous sentir plus vivant et en harmonie avec vous-même.

Ce voyage permet d'atteindre une plus grande maîtrise de soi, et vous aide à faire grandir votre force intérieure. Technique guidée - Accompagnement musical

CHAKRAS, SECRETS DE L'ÉNERGIE

Alain Héril

Véritables roues énergétiques, les Chakras sont au nombre de sept, et leur connaissance est la clé de notre bien-être. Grâce à deux séances pratiques et claires, Alain Héril vous propose de découvrir, percevoir, ressentir et éveiller ces Chakras. Au-delà des traditions et des civilisations, l'Homme énergétique est un et c'est une compréhension et une accession simple à cette énergie qui vous sont proposées ici. Technique guidée - Accompagnement musical

AUTOSUGGESTION ET VISUALISATION POSITIVE

Jacques Choque

L'autosuggestion et la visualisation positive sont dans notre monde moderne des aliments indispensables pour une véritable diététique de l'esprit. Jacques Choque, grâce à sa longue expérience de Professeur de yoga et de relaxation nous propose des exercices simples mais efficaces pour introduire dans notre psychisme des pensées et des images positives afin de créer des conditions optimales à la réussite de notre vie, de nos projets. Technique guidée - Accompagnement musical

MÉDITATION ET PRANAYAMA

Jacques Choque

Le Prânâ peut être défini comme étant l'énergie de base qui anime toutes les formes de vie. Or l'être humain est capable d'emmagasiner cette énergie, de la diriger et de la répartir à volonté dans l'organisme. Grâce à cet enregistrement, nous vous proposons de vous rendre familiers ces contrôles rythmiques respiratoires. La conscience étant exclusivement dirigée sur le va-et-vient de la respiration, vous entrez alors dans un état qu'on

nomme méditation. La méditation, isolément mais jamais isolation, vous donnera la force et la quiétude pour vivre avec plus de présence et plus d'intensité tous les autres actes de la vie quotidienne. Technique guidée - Accompagnement musical

PSYCHO-SPORT

Martine Gay

Il faut savoir que 70 % des sportifs de haut niveau utilisent la sophrologie en compétition. Cette méthode permet l'augmentation des potentiels physiques et psychiques du sportif, aussi bien dans le domaine de la compétition que celui des entraînements sportifs pour le plaisir et la détente. La sophrologie en sport entraîne une plus grande précision dans le geste, l'intégration du schéma corporel, un affinement des perceptions et de l'intuition, une plus grande contraction et décontraction musculaire, une meilleure récupération, ainsi qu'une amélioration de la circulation sanguine, une économie des dépenses énergétiques et une résistance à l'effort. Technique guidée - Accompagnement musical

LA NOUVELLE AUTO-HYPNOSE

Jacques Leclerc

L'émotivité, l'angoisse, l'anxiété, la nervosité et la peur sont les cinq piliers de la personnalité humaine. Quand ces structures se transforment en crise, l'être humain est destabilisé. Le processus de l'auto-déconnexion instantanée est un état de concentration intérieure, obtenu par la mise en place d'un réflexe conditionné naturel, une clé multi-fonctionnelle permettant d'utiliser soi-même ses forces psychiques internes. L'être est alors dissocié du monde extérieur. Il peut ainsi dans le plaisir de l'état de décontraction, procéder à une véritable rééducation de ses activités mentales et de son système réflexe, obtenus par la persévérance. Technique guidée - Accompagnement musical

EXTASE SEXUELLE EN COUPLE

Monique Egé & Françoise Hossen

Cet enregistrement s'adresse à tous les couples désireux de vivre une nouvelle sexualité. Nous vous proposons de vous découvrir, d'être en harmonie avec vous-même et de développer un rapport plus subtil avec votre partenaire. Les exercices proposés permettent de libérer l'énergie sexuelle, de la diriger du pôle de l'espèce au pôle de l'individu de manière à tran-

former l'orgasme en une extase de tout le corps. Technique guidée - Accompagnement musical

MAITRISE SEXUELLE POUR HOMME

Patrick Courat

Epanouir votre sexualité et découvrir une autre dimension de volupté est un gage sérieux pour votre équilibre physique et mental. En accédant à une meilleure maîtrise de vous-même aussi bien au niveau de votre corps qu'à celui de votre esprit, vous allez apprendre à aborder l'acte sexuel libéré de toute tension, de tout stress, de tout souci, de toute sensation d'échec qui ont pu s'accumuler au cours de vos expériences successives. Technique guidée - Accompagnement musical

EPANOUISSEMENT SEXUEL DE LA FEMME

Monique Egé & Françoise Hossen

Cet enregistrement s'adresse à toutes les femmes désireuses de vivre une nouvelle sexualité. Nous vous proposons de découvrir votre potentiel énergétique sexuel et d'apprendre à le transformer afin d'améliorer votre état de santé et d'éviter certains problèmes gynécologiques. Les exercices proposés favorisent une sexualité épanouissante avec votre partenaire. Technique guidée - Accompagnement musical

RÉGUL-STRESS

Alain Héril

Respiration, détente, mieux-être, autosuggestion et visualisation sont les armes actives qui vous sont données pour combattre avec succès ce mal contemporain qu'est le stress.

L'écoute et le suivi des deux relaxations proposées dans cet enregistrement vont vous permettre de manière simple et efficace, par un autre rapport à votre corps (plus harmonieux, plus en souplesse) de modifier votre comportement face aux atteintes de stress. Technique guidée - Accompagnement musical

YOGA POUR ENFANTS

Jacques Choque

Grâce à cette technique, les enfants vont pouvoir vivre une séance de yoga et de relaxation adaptée à leurs possibilités, à leur rythme : des exercices simples et efficaces pour se décontracter, apprendre à mieux respirer et développer leur attention.

Technique guidée
Accompagnement musical

art 18

LE CENTRE DE SOPHROLOGIE DE PARIS VOUS PROPOSE

LA RELAXATION DYNAMIQUE

de Jean-Pierre HUBERT

SOPHROLOGIE POUR ENFANTS

de Marie-José HUBERT

DISPONIBLES EN COMPACT-DISC OU EN CASSETTE

80 FRANCS LA CASSETTE

110 FRANCS LE COMPACT-DISC



Bon de commande à retourner au Centre de Sophrologie 134, rue de Rennes 75006 PARIS

NOMPrénom.....

ADRESSE

.....

CODE POSTALVILLE..... Téléphone

Je désire recevoir le titre RELAXATION DYNAMIQUE.

Je désire recevoir le titre SOPHROLOGIE POUR ENFANTS

PRECISER CD OU CASSETTE - AJOUTER 29 FRANCS DE FRAIS DE PORT