

L'ETAT SOPHRONIQUE UN «DIALOGUE IN

Dr Lucien GAMBA

Spécialiste FMH en Médecine Interne

Professeur à la Faculté Européenne de Sophrologie de la Sorbonne
Directeur de l'École de Sophrologie de Genève - Paris Sorbonne

RESUME

La découverte de l'ordinateur a favorisé la compréhension des mécanismes de la mémoire et des émotions. Cette analogie avec l'informatique a permis une approche explicative de la physiologie du sommeil paradoxal grâce à une meilleure compréhension des codes de stockage des informations ainsi que des modes de récupération des données enregistrées. Bien que le niveau sophro-liminal soit très proche de celui du sommeil paradoxal, il s'en différencie par son état d'hyper-vigilance qui permet au sujet, "ici et maintenant", d'agir directement sur son histoire présente et passée par un processus réellement transformateur, directement lié à la prise de conscience. En état sophronique, aucune "manipulation" n'est possible. Le sujet va, petit à petit, oser se regarder en face, constatant qu'il ne se détruit pas par cette démarche ! En se donnant ce droit à l'authenticité, il va s'autoriser à prendre conscience de ses véritables aspirations de vie.

Les différentes méthodes de relaxation, qu'elles nous viennent du monde occidental ou du monde oriental mènent toutes à un état modifié de conscience ; elles existent depuis la nuit des temps et ont toujours constitué, pour leurs adeptes, un moyen précieux de recherche du "mieux-être". Leur découverte et leur développement se sont faits de manière intuitive, faute de connaissances physiologiques ; il est à noter que ce caractère inexplicable, doublé d'une réelle efficacité, leur a toujours conféré une certaine tonalité magique, voire surnaturelle !

Jusqu'à ces dernières décennies, tout ce qui touchait à la compréhension des mécanismes de la mémoire et des émotions était fort nébuleux, laissant libre cours aux phantasmes explicatifs les plus divers. Ce brouillard n'a commencé à se lever qu'au milieu de ce siècle, avec la découverte de l'ordinateur. Très vite, les neuro-psycho-physiologistes ont trouvé dans le modèle informatique des réponses qui leur permirent d'effectuer d'énormes progrès, tout particulièrement dans la compréhension de la physiologie de la mémoire. Par la même occasion, cette analogie avec l'informatique a permis une approche explicative de la physiologie du sommeil paradoxal, pendant lequel s'effectuent les mécanismes mnémoniques, de même qu'elle offre, par extension, un modèle pour la compréhension des états de relaxation. En effet, il n'est pas excessif de considérer le niveau sophro-liminal comme la mise en place d'un dialogue avec notre "ordinateur" cérébral, et plus particulièrement avec notre centre de mémoire existentielle. Ce dialogue "informatique" concerne aussi bien notre faculté d'évoquer ce qui a déjà été enregistré dans notre mémoire de vie que notre aptitude à y inscrire de nouvelles programmations

(anticipations positives, etc...). Pouvoir est alors donné au "sujet-opérateur" de modifier le contenu du vécu mémorisé, comme d'y imprimer un comportement optimal, qui va s'exprimer aussi bien dans le domaine de l'action motrice, réflexive, émotionnelle ou neuro-végétative.

LA PHYSIOLOGIE DE NOTRE MEMOIRE EXISTENTIELLE EN ANALOGIE AVEC LE FONCTIONNEMENT INFORMATIQUE

C'est aux alentours des années 1950 que l'informatique, née au début du siècle, prit réellement son essor. Cette révolution technique et théorique amena les neuro-physiologistes à concevoir la mémoire humaine comme un ordinateur. Cette analogie entre le fonctionnement cérébral de l'homme et le modèle informatique s'est révélée particulièrement concluante, notamment dans l'étude des codes de stockage des informations, des mécanismes présidant à cet enregistrement, ainsi que des modes de récupération des données enregistrées. Cet abord reste toutefois limité, car la mémoire humaine tient compte d'aspects affectifs et sociaux que l'ordinateur ignore. Néanmoins, malgré les imperfections de l'analogie, celle-ci nous a permis un important bond en avant dans nos connaissances. La mémorisation d'un événement, avec ses dimensions physiques (motrices, sensorielles et neuro-végétatives), mentales et émotionnelles, se fait en deux temps :

- tout d'abord, par mobilisation de la mémoire à court terme.

QUE FORMATIQUE» AVEC NOTRE MÉMOIRE EXISTENTIELLE

• pour solliciter, dans un second temps, la mémoire à long terme.

En analogie avec l'ordinateur, notre mémoire utilise le système de classement par fichiers, enregistrant les informations selon deux modes préférentiels :

- le mode sensoriel (principalement par la vision et l'audition) et,
- le mode moteur (principalement par le geste et la voix).

L'événement à mémoriser est résumé en une fiche, surmontée de son "étiquette" ou "titre", symbole immédiatement évocateur, pour le sujet, de l'événement en question. Dès lors, tous les processus mnémoniques seront effectués par le cerveau par simple évocation du titre-symbole, sans qu'il soit nécessaire d'en évoquer tous les détails (ils sont totalement inclus dans l'évocation du titre de la fiche). C'est ce qui se passe en informatique, où l'activation d'un "logo" spécifique met en action la fonction ou le programme qu'il représente, sans que l'opérateur n'ait à en détailler le contenu.

La mémoire à court terme, comparable à la mémoire vive de l'ordinateur, est activée tant que l'événement mémorisable est présent ; elle l'oublie très rapidement après sa disparition. Sa fonction est de transmettre l'information à mémoriser à la mémoire à long terme, si l'événement est suffisamment important pour cela.

Ce n'est en effet que lorsque l'information est jugée digne d'être retenue que sont activés les processus de mémoire à long terme ; le processus est fortement influencé par la subjectivité du sujet, tenant compte de l'importance de l'événement, de sa durée de présentation, de sa répétition, sur un fond de motivation et de tonalité affective déterminant.

La mémoire à long terme équivaut à l'inscription qui se fait sur le disque dur d'un

ordinateur. Comme nous venons de le voir, l'événement qui vient d'être capté circule sous forme de symbole (titre de la fiche ou "logo") dans notre cerveau ; il entre en réverbérance dans différents centres cérébraux spécifiques, dont le circuit thalamo-limbique de Papez, pour s'imprimer sous la forme d'une modification protéique des cellules cérébrales activées.

Ce nouvel événement à mémoriser va se classer dans un "fichier" traitant des situations de même nature déjà vécues par l'individu. Lors de ce travail de classement, sont donc évoquées d'anciennes fiches-événements, dont le sujet va prendre conscience de façon plus ou moins évidente.

Ce processus physiologique de mémorisation, cet encodage symbolique dans notre mémoire, s'effectue essentiellement durant la phase du sommeil paradoxal ; nous pouvons trouver là une explication du mécanisme si déroutant des rêves, qui voient se télescoper et s'enchevêtrer des événements de notre présent ou d'un passé proche, avec d'autres situations beaucoup plus anciennes, parfois totalement oubliées.

LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL PARADOXAL EN ANALOGIE AVEC LE FONCTIONNEMENT INFORMATIQUE

C'est durant la phase MOR (Mouvements Oculaires Rapides) du sommeil, appelé sommeil paradoxal, que se produisent les rêves et que notre être mémorise les événements de notre vie. Notre cerveau est organisé comme une

SUMMARY

THE SOPHRONIC STATE : A COMPUTATIONAL DIALOGUE WITH OUR EXISTENTIAL MEMORY

Our understanding of the way our memory and emotions work has been improved by the discovery of computer science. The analogical link between both has enabled to begin an explanatory approach of the physiology of REM sleep thanks to a better knowledge of the storage codes and the ways recorded datas are recovered. Although the sopro-liminal level is very much of the same nature as the level of REM sleep, hyper-vigilance is the major difference between both. It permits an individual, "here and there", to act directly on his past and present experience through a genuinely transforming process closely associated with the awakening of consciousness.

CONTINUED ON PAGE 21

L'ETAT SOPHRONIQUE UN «DIALOGUE INFORMATIQUE» AVEC NOTRE MEMOIRE EXISTENTIELLE

grande bibliothèque informatique, où chaque événement est enregistré dans des grands fichiers spécifiques.

Pour mieux comprendre ce phénomène complexe, il est utile de prendre l'exemple d'un événement particulier et de voir comment notre cerveau l'enregistre.

Admettons la situation suivante :

" Je me suis DISPUTE avec mon AMI PAUL dans son JARDIN et j'en suis TRISTE".

De façon très schématique, mon cerveau va créer QUATRE fiches distinctes relatives à cet événement :

- la première portera le titre-symbole : DISPUTE ;

il s'agira de cette dispute précise, avec mon ami, dans son jardin ;

- la seconde fiche portera le titre-symbole : AMI ;

il s'agira de PAUL avec qui je me suis disputé dans son jardin ;

- la troisième fiche portera le titre-symbole : JARDIN ;

il s'agira bien du jardin de Paul, dans lequel je me suis disputé avec lui.

- la quatrième fiche sera "symbolisée" par le titre : TRISTESSE ;

elle sera relative à cet événement.

Mon cerveau va donc classer la première fiche DISPUTE dans un grand fichier de ma bibliothèque-ordinateur existentielle, où sont répertoriées toutes les disputes que mon individu a vécues jusqu'alors ; dans son travail de classement, mon cerveau peut, par exemple, se remémorer une autre dispute, celle que j'ai eue à 3 ans avec ma sœur aînée, Sophie.

La fiche à entête AMI PAUL va, elle aussi, être classée dans un fichier spécifique, où toutes mes relations amicales sont enregistrées ; dans son travail de classement mon cerveau peut évoquer une autre rela-

tion amicale, par exemple celle de ma première petite amie, Nathalie, que j'ai connue durant mon adolescence.

La troisième fiche, au titre-symbole JARDIN, va elle aussi trouver sa place dans un fichier évoquant tous les jardins que j'ai vécus dans mon existence ; dans ce travail de classement je peux, par exemple, évoquer mon jardin extraordinaire, issu de mon imaginaire fantastique, qui enrichissait mes rêves d'enfant...

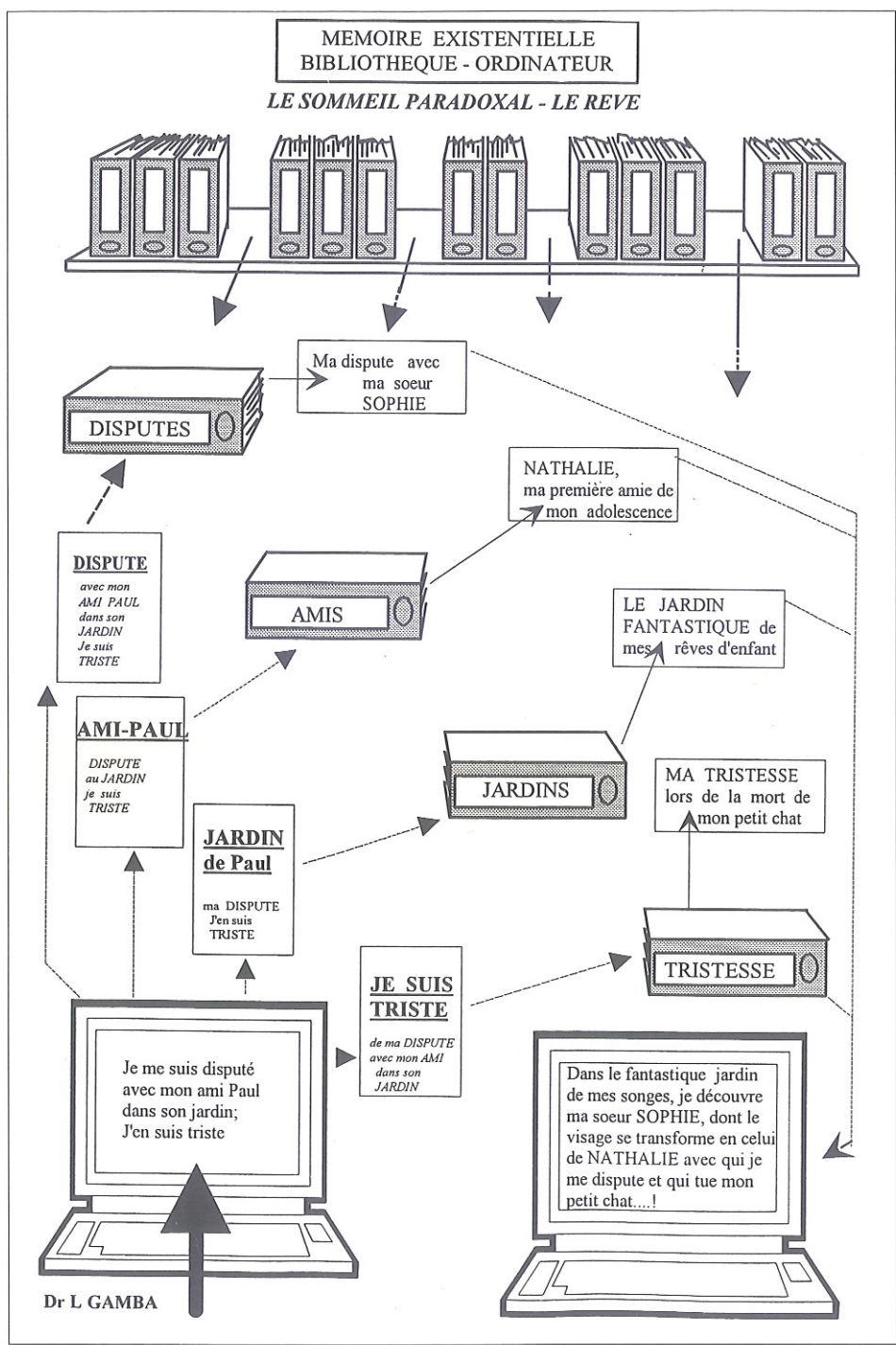
Enfin, ma quatrième fiche, au titre-symbole TRISTESSE, sera classée dans son fichier spécifique et sera susceptible d'évoquer, au passage, la tristesse qui m'avait envahi lors de la mort de mon petit chat... !

Ainsi, durant la phase du sommeil paradoxal, mon cerveau va enregistrer ma DISPUTE avec mon AMI Paul, dans son JARDIN, ainsi que ma TRISTESSE ; mais simultanément, ce travail se fait en évocation de 4 autres événements, qui sont réactivés à mon conscient. Ainsi, cette phase de mon sommeil va faire se télescoper, se combiner et s'enchevêtrer 8 situations différentes, pouvant éventuellement aboutir au rêve suivant :

... "Dans le jardin fantastique de mes rêves d'enfance, je vois passer mon ami Paul, qui me fait bientôt découvrir ma première petite amie Nathalie, qui prend alors les traits de ma sœur aînée, Sophie, avec laquelle je me dispute et qui tue mon petit chat ; je me réveille submergé par une profonde tristesse".

La physiologie du rêve, qui nous est restée particulièrement obscure pendant très longtemps, devient par la compréhension de nos mécanismes de mémorisation, un processus finalement assez simple, faisant se combiner notre présent avec l'histoire de notre être tout entier.

Il est par ailleurs des plus probables que le sommeil et principalement sa phase



SUMMARY

No "manipulating" of any sort can be attempted during a sophronic state. The individual will dare look at himself as he is little by little and become aware that it does not destroy him ! Granting to himself this right for authenticity, he will then be able to become conscious of what he really yearns for in life.

L'ETAT SOPHRONIQUE UN «DIALOGUE INFORMATIQUE» AVEC NOTRE MEMOIRE EXISTENTIELLE

paradoxe, permette à chacun de nous de relativiser et dédramatiser quelque peu les événements qui reviennent à notre conscient durant les rêves.

Ne dit-on pas que "la nuit porte conseil", qu'elle "apaise les passions".

Toutefois, ce processus est relativement modeste ; en effet, la part de redécision volontaire du sujet qui, elle, caractérise le niveau sophro-liminal, y est pratiquement nulle.

A ce stade de notre démonstration analogique, il est bon de nous rappeler que le sommeil paradoxal constitue un état de conscience proche (bien que différent) du niveau sophro-liminal. Il n'est donc pas étonnant que les événements survenant en état de relaxation soient, comme dans le rêve, à interpréter dans leur dimension symbolique.

Notre conscience sait parfaitement le contenu de la fiche qui est résumé dans son titre-symbole.

Dès lors, en état sophronique, toute manifestation issue de ce dialogue avec notre mémoire existentielle est à comprendre en terme de découverte phénoménologique, où la manifestation perçue par le sujet est l'expression symbolique du vécu d'événements d'un passé plus ou moins éloigné.

Cette prise de conscience, dans l'ici-maintenant, s'exprime aussi bien dans l'espace somatique avec ses réponses motrices, sensorielles et neuro-végétatives (le carré), que dans le mental, l'affectivo-moteur (la croix) et dans la dimension métaphysique (le cercle). C'est bien parce que chaque perception traduit, dans le langage codé du symbole, une expérience plus ou moins ancienne que le caractère phénoménologique des techniques de relaxation, et de la sophrologie en particulier, est de nature analytique avec un réel effet cathartique.

L'ETAT SOPHRONIQUE EN ANALOGIE AVEC LE SOMMEIL PARADOXAL

Bien que le niveau sophro-liminal soit très proche de celui du sommeil paradoxal et qu'il y fasse vivre une situation apparentée, il s'en différencie par son état d'hyper-vigilance qui permet au sujet, "ici et maintenant", d'agir directement sur son histoire présente et passée par un processus réellement transformateur, directement lié à la prise de conscience.

Les situations plus ou moins anciennes, revécues par le biais de leurs symboles se voient modifiées par un procédé d'essence cathartique, réinscrivant dans la mémoire existentielle de l'individu ces mêmes événements, sous une forme moins douloureuse, ou les confirmant dans leur positivité.

Le "sujet-opérateur" se trouve alors en situation de reconsidérer le vécu des différentes fiches (événements, comportements, etc...) qui apparaissent sur l'écran ordinateur de son conscient. En état sophronique, aucune "manipulation" n'est possible ; les fiches qui apparaissent sont le reflet exact de l'authenticité de l'être. Le sujet va, petit à petit, oser se regarder en face, constatant qu'il ne se détruit pas par cette démarche ! En se donnant ce droit à l'authenticité, il va s'autoriser à prendre conscience de ses véritables aspirations de vie, celles qu'il avait en lui dans les tout premiers instants de sa vie. En faisant le constat de l'adéquation ou de l'inadéquation de ses comportements, il va "automatiquement", si ce n'est "volontairement", choisir ce qui lui apparaît, ici et maintenant, comme la meilleure option de vie, par un

processus de "redécision", véritable auto-reparentage.

Cette "redécision" consiste à confirmer ou infirmer le "bien-fondé" de certaines positions de vie, adoptées et enregistrées dans la mémoire existentielle durant la petite enfance, que l'individu reconduit constamment dans ses comportements, à la manière d'un réflexe conditionné.

Pour mieux comprendre les enjeux de l'état sophronique, il est utile de reprendre notre exemple précédent et de le traiter, relativement à l'état sophronique, en analogie avec le fonctionnement informatique, comme nous l'avons fait pour le sommeil paradoxal.

Reprenons, donc, la situation de ma dispute avec mon ami Paul, dans son jardin...

Cet événement, très récemment vécu, peut fort bien se trouver encore en activation dans mon programme de mémorisation ; il en résulte que certains fichiers, par exemple ceux des DISPUTES et des AMIS, sont encore présents à l'écran-ordinateur de mon conscient.

Par le logoss de la sophronisation de base, je vais prendre conscience de tout mon SCHEMA CORPOREL, dont chaque élément a son fichier spécifique. Ainsi, chaque partie de mon corps pourra évoquer telle ou telle autre sensation enregistrée à un moment de ma vie. On pourrait alors concevoir qu'à l'évocation de la respiration thoracique, je ressentie une oppression respiratoire évoquant l'asthme dont j'ai souffert pendant mon enfance.

Bien entendu, l'action du sophrologue peut elle aussi être retenue et faire référence à l'image de mon père ; mon fichier "LEADER-PERE" peut, à son tour, être activé et évoquer, par exemple, la tendance autoritaire de mon père.

Ainsi, par la découverte de la sophroni-

sation de base, je vais atteindre l'état sophronique, être en prise directe avec ma mémoire existentielle et trouver sur l'écran-ordinateur de mon conscient, 4 fichiers et leurs fiches correspondantes :

- Le premier fichier porte le titre-symbole : DISPUTES avec, en activation, ma récente dispute avec Paul, de même que celle avec ma sœur Sophie.

- Le second fichier porte le titre-symbole : AMI avec, activée, la récente fiche de mon ami Paul, ainsi que celle de ma première petite amie d'adolescence, Nathalie.

- Le troisième fichier est celui de mon SCHEMA CORPOREL, et plus particulièrement de ma CAGE THORACIQUE, évocatrice de ma fonction respiratoire et de mon ancien asthme.

- Le quatrième fichier a le titre-symbole de LEADER-PERE, révélant une fiche évocatrice de l'autoritarisme de mon père.

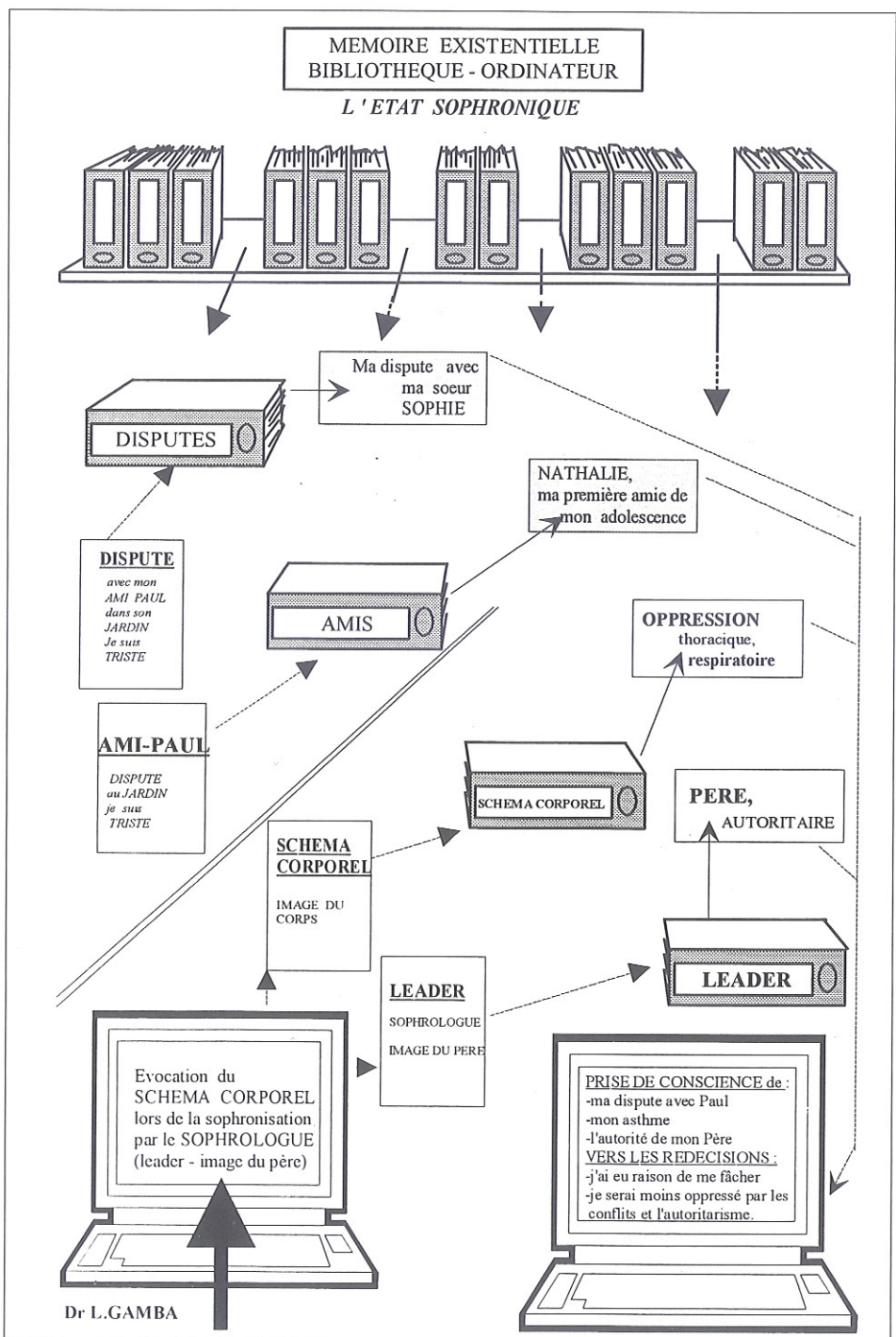
Chacune de ces prises de conscience aboutira à des redécisions plus ou moins complètes, selon mes résistances sous-jacentes.

- Ainsi, et malgré la tristesse que j'en ai ressentie, je peux reconnaître le bien fondé de ma colère qui m'a fait me fâcher contre mon ami Paul, par trop manipulateur ;

- je peux par ailleurs, prendre conscience de ma vulnérabilité dans les conflits et face à l'autorité ; je prend conscience du non-fondé actuel de cette attitude et je décide de me sentir moins oppressé, moins étouffé dans de telles situations.

Ces fiches, ainsi remaniées, vont reprendre place dans leur grand fichier respectif de ma mémoire existentielle. Dans ma vie, lorsque par automatisme, mon comportement se référera à mes expériences passées pour réagir, c'est un réflexe conditionné modifié, réajusté par cette redécision intra-sophronique, qui y présidera. Pro-

L'ETAT SOPHRONIQUE UN «DIALOGUE INFORMATIQUE» AVEC NOTRE MEMOIRE EXISTENTIELLE



gressivement, je vais me comporter de façon plus adéquate, profitant de chaque relaxation sophrologique pour refaire le point, repréciser mon cap et adapter mes attitudes au mieux de mes souhaits.

Comme nous le voyons, nous sommes bien loin de la banalisation ou de l'acte magique que certains sophrologues veulent voir dans l'acte fondamental de la sophronisation de base et de son aboutissement, l'état sophronique. Le découvrant est obligatoirement présent dans l'acte sophronique, qui plus est, c'est lui

qui donne son véritable sens et sa spécificité à la sophrologie.

Nous verrons dans les prochains articles comment, par cette même analogie avec le système informatique, nous pouvons expliquer les différentes activations intrasophroniques et trouver ainsi une explication tout à fait logique à l'efficacité des techniques recouvrantes, comme à celle des techniques éducativement découvrautes (relaxation dynamique) ou volontairement découvrautes (d'essence analytique pure). •

DIPLOME PROFESSIONNEL DE SOPHROLOGIE MEDICALE DE LA FACULTE EUROPEENNE DE SOPHROLOGIE

POUR MEDECINS ET PARAMEDICAUX

**ENSEIGNEMENT UNIVERSITAIRE
DU Dr JEAN-PIERRE HUBERT**

Co-Président Fondateur du Collège
International de Sophrologie Médicale
Président de la Faculté Européenne
de Sophrologie - Paris

**FORMATION
EN 2 ANS
A GENEVE**

(4 séminaires de 4 jours)
avec

**ENTRAINEMENT PERSONNEL
Dirigé par le Dr L. GAMBA**

(médecin interniste et professeur de sophrologie à la Sorbonne)

PROCHAIN CYCLE DE FORMATION :
24-25-26-27 mars 1994

POUR TOUT RENSEIGNEMENT : Dr Lucien GAMBA
Ecole de Sophrologie de Genève/Paris-Sorbonne
47, boulevard Carl-Vogt - CH-1205 Genève - Tél. (022) 328 13 22

LES ACTIVATIONS

“Suite du Dialogue Informatique avec notre mémoire existentielle”

RESUME

A ce niveau de conscience crépusculaire, appelé sophro-liminal, et selon un contrat explicitement passé auparavant entre sophrologue et sophronisant, plusieurs activations intra-sophroniques sont possibles :

- **Les activations essentiellement recouvrantes,**
- **Les activations volontairement découvrentes**
- **Les activations éducativement découvrentes.**

En utilisant l'analogie avec le système informatique il est possible d'expliquer de façon simple et logique l'efficacité de ces techniques. Nous traiterons ici du premier groupe d'activations.

Comme nous l'avons vu dans l'article précédent, la sophronisation de base, évocation et prise de conscience du schéma corporel comme de l'image du corps, nous permet d'atteindre l'état sophronique, qui peut être comparé à un dialogue informatique avec notre mémoire existentielle.

A ce niveau de conscience crépusculaire, appelé sophro-liminal, et selon un contrat explicitement passé auparavant entre sophrologue et sophronisant, plusieurs activations intra-sophroniques sont possibles :

1) Les activations essentiellement recouvrantes, dont les principales sont :

- La sophro-acceptation progressive (S.A.P.)
- La sophro-correction sérielle (S.C.S.)
- La sophro-substitution sensorielle (S.S.S.)
- La sophro-psycho plastie
- La technique conditionnée (T.C.)...

2) Les activations volontairement découvrentes, d'essence psychothérapeutique, cognitive ou analytique :

- La sophro-anamnèse
- La sophro-mnésie
- La sophro-onirie
- L'analyse bio-sophro-dynamique
- Les autres techniques analytiques ou psychothérapeutiques effectuées en état sophronique.

3) Les activations éducativement découvrentes :

- Le training autogène.
- Le training autogène modifié.
- La relaxation dynamique.

En utilisant l'analogie précédemment décrite avec le système informatique, il est possible d'expliquer de façon logique l'efficacité de ces techniques.

Dans le présent article, nous traiterons du premier groupe d'activations.

LES TECHNIQUES ESSENTIELLEMENT RECOUVRANTES

Ces techniques sont appelées recouvrantes car, avec l'aide du sophrologue et dans le cadre du contrat passé, le sophronisant va chercher à “recouvrir” son symptôme pour l'empêcher de s'exprimer ; ainsi, il intervient directement sur le contenu de sa mémoire existentielle, soit en modifiant certains automatismes erronés, constitués lors d'expériences passées, soit en déterminant sa conduite pour un événement à venir, conformément à un comportement souhaité.

Les techniques recouvrantes sont directives. Elles sont inspirées de l'hypnose ; leur outil principal est la suggestion et elles empruntent la voie thérapeutique comportementale. Leurs effets sont assimilables à ceux des médicaments, traitement recouvrant par excellence, qui vient corriger, “recouvrir” un comportement biologique erroné, sans vraiment s'intéresser à la cause.

Elles sont appelées essentiellement recouvrantes car, comme nous l'avons déjà vu, toutes les activations sophrologiques surviennent en état sophronique, qui est en lui-même découvrent, en ce sens que le sujet ne s'interdit pas (bien au contraire) de découvrir “quelque chose” ayant trait à son histoire, qu'il tire de sa mémoire existentielle. Nous avons déjà vu que la sophronisation de base est elle-même découvrente, dans l'évocation qu'elle fait du schéma corporel et dans la découverte qu'elle permet de l'image du corps. La

INTRA-SOPHRONIQUES⁽¹⁾

Docteur Lucien GAMBA
Professeur à la Faculté Européenne de Sophrologie
Directeur de l'Ecole de Genève

principale technique sophrologique recouvrante est la sophro-acceptation progressive ou sophro-anticipation positive (S.A.P.), dont le principe d'action est à la base de toutes les techniques recouvrantes. En effet, il s'agit, pour chacune d'elles d'inscrire dans la mémoire existentielle du sujet, un événement (un comportement physique ou psychique, une sensation, etc...) qui se réalisera dans un futur plus ou moins proche.

LA SOPHRO-ACCEPTATION PROGRESSIVE

En analogie informatique, ce procédé équivaut à créer et insérer une nouvelle fiche dans la mémoire du disque dur, qui pourra être ultérieurement ressaisie, aussi souvent que nécessaire.

Ainsi donc, la S.A.P. consiste à inscrire dans sa mémoire de vie, tel que s'il était vécu à l'instant même, un événement à venir en anticipant de façon optimale son propre comportement. Ce processus d'anticipation positive concerne l'événement dans ses moindres détails.

Chaque fois qu'un sujet se projette dans une situation qu'il se voit vivre positivement, chaque partie de son être enregistre toutes les étapes du déroulement comportemental, que ce soit dans le registre physique, où l'action de chaque muscle, de chaque articulation, où tout déplacement, toute modification d'équilibre, est engrammé ; il en va de même pour la dimension idéatoire et émotionnelle, où chaque raisonnement, décision, réaction psychologique, est enregistré dans un vécu optimisé.

C'est dans ce sens que l'on peut dire que l'événement conçu en S.A.P. est réellement vécu par le sujet et qu'il constitue en lui-même une expérience de vie, qui prend place dans sa mémoire existentielle, comme n'importe quelle autre péripétie du quotidien.

Cette technique est qualifiée de positive, car elle fait référence à des gestes, réflexions et réactions optimales pour le sophronisant à un moment donné ; de plus, par le vécu du Hara, elle se rapporte aux premiers schémas comportementaux stockés dans la mémoire existentielle du sujet, constituant sa spontanéité biologique, idéatoire et émotionnelle d'une période de la vie où il n'avait pas encore eu besoin de la moduler pour s'adapter aux exigences limitatives, voire répressives du milieu.

Une fois la "fiche comportementale" inscrite dans la mémoire existentielle, et si le sujet a pris soin d'en confirmer le contenu en répétant la technique, l'événement sera revécu le moment venu, telle que la situation aura été prévue, puisque chaque étape de l'événement aura été pré-programmée dans ce qui sera devenu un véritable réflexe conditionné.

Il est bon de se rappeler que toutes les situations que nous vivons quotidiennement sont, elles aussi, constamment conditionnées par nos expériences antérieures, qui ont été enregistrées dans notre mémoire existentielle et qui, à l'occasion d'un vécu analogue, nous sont resservies par ce même mécanisme du réflexe conditionné. La S.A.P. est, de toute évidence, l'une des techniques les plus importantes de la sophrologie, puisqu'elle donne par une activation d'essence recouvrante, une possibilité de redécision comportementale de nature primitivement découvrante ; elle sous-entend, en effet, qu'un constat

SUMMARY

Continuation of the "Computational Dialogue with our Existential Memory" At such a level called the sophro-liminal one where consciousness has become so dim, several types of intrasophronic methods can be used according to the terms of the contract clearly established between the sophrologist and his patient.

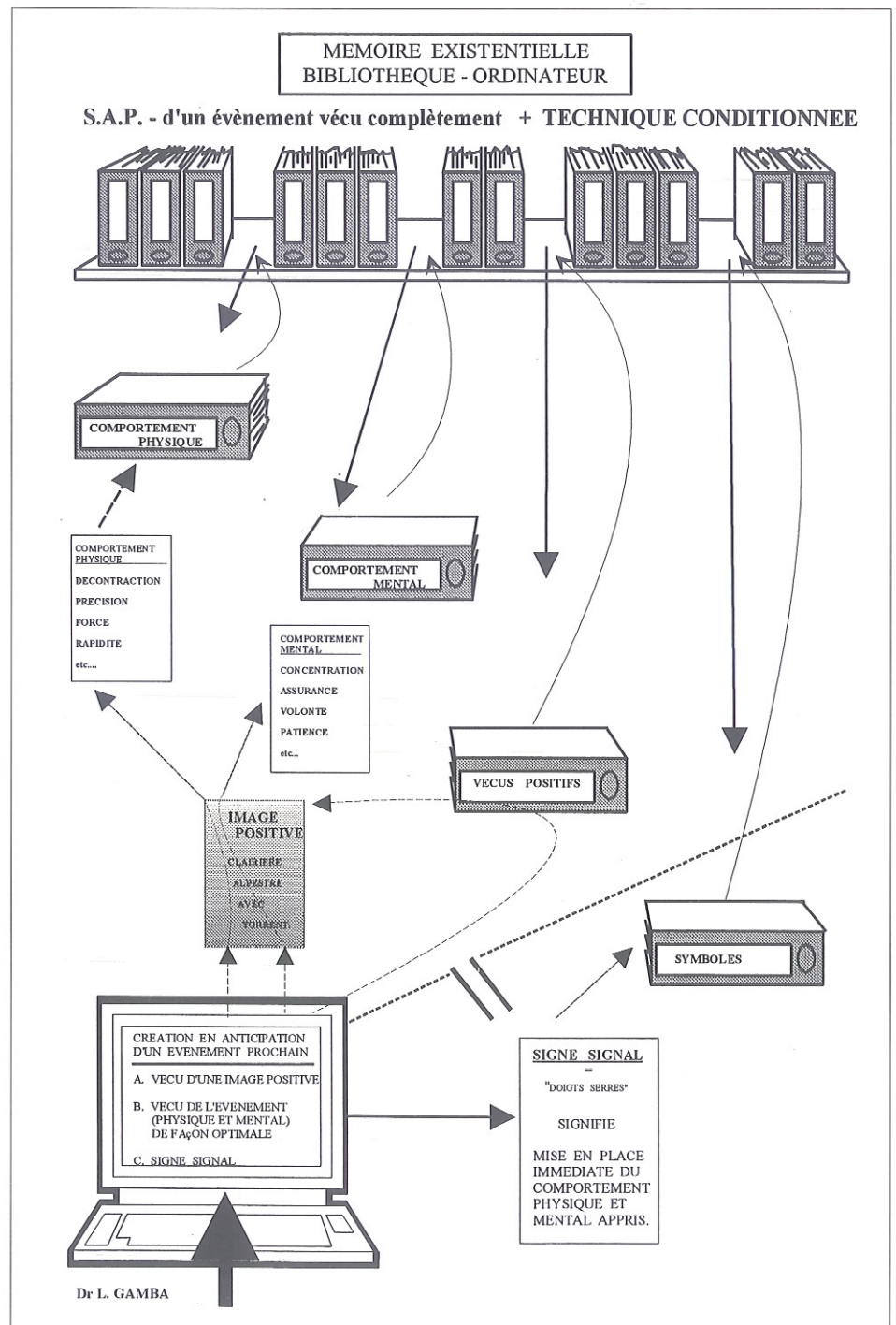
They are as follows :

- *Stirring up that is mainly of the covering sort.*
- *Stirring up that is purposely of the uncovering sort.*
- *Stirring up belonging to the uncovering sort and having an educational function.*

Making use of the analogy existing with a computerized system, it becomes possible then to explain in a simple and logical way the efficiency of these methods. The following article will deal with the first group of stirring up methods.

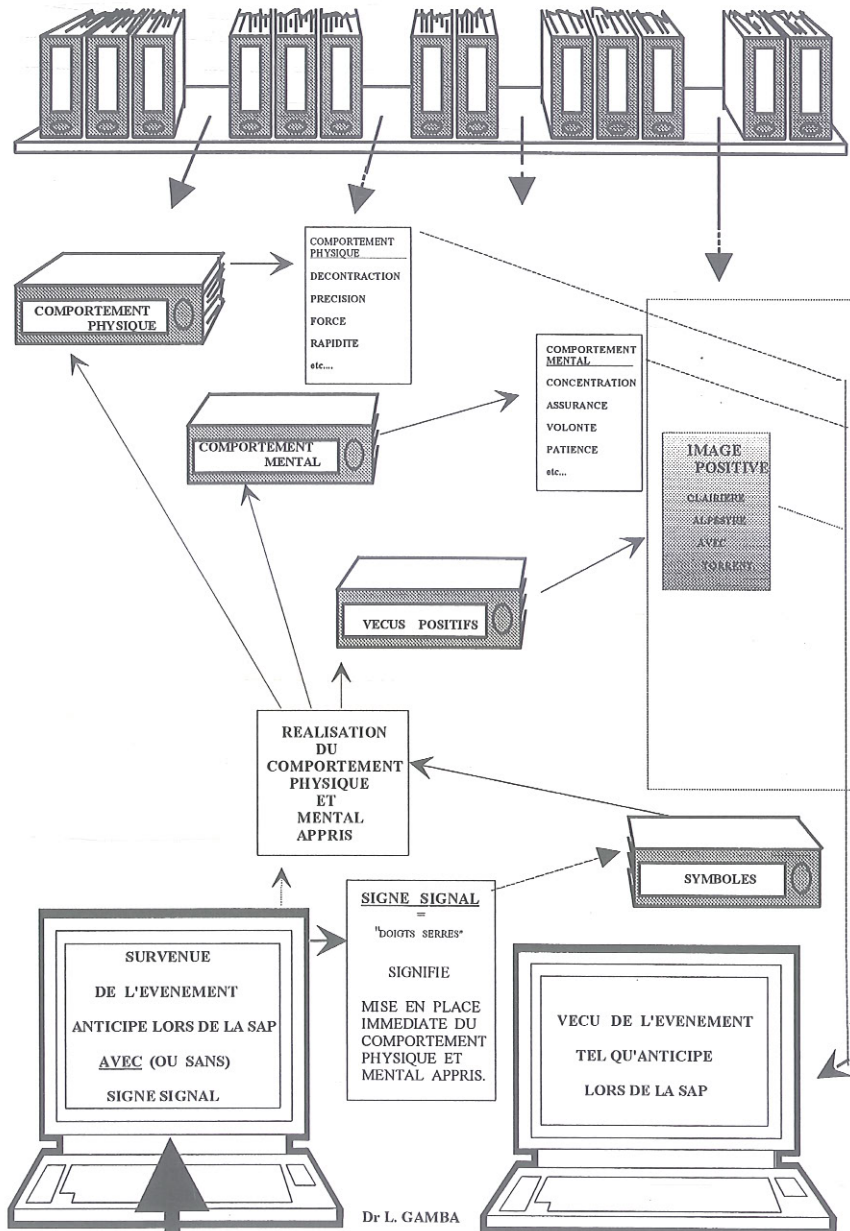
LES ACTIVATIONS INTRA-SOPHRONIQUES

“Suite du Dialogue Informatique
avec notre mémoire existentielle”



MEMOIRE EXISTENTIELLE
BIBLIOTHEQUE - ORDINATEUR

REALISATION DU PROGRAMME ANTICIPE DANS LA S.A.P.



LES ACTIVATIONS INTRA-SOPHRONIQUES

“Suite du Dialogue Informatique avec notre mémoire existentielle”

de comportement inadéquat a été fait précédemment, même s’il n’est pas verbalisé !

S’y retrouvent en effet les deux rôles indissociables de la sophrologie : la recherche d’un mieux-être et l’apprentissage du découvrant.

- *La S.A.P. par le vécu détaillé de l’événement complet.*

Au début de la technique, le sujet laisse venir une image positive (lieu, personne, etc...) évocant un épisode positif de sa vie, issu de sa mémoire existentielle ; cette étape est cruciale car elle signifie que le sujet décide de faire référence, pour tout ce qui va suivre, à ce qu’il y a de positif en lui, à son authenticité, à sa spontanéité, à son savoir-faire tels qu’ils existaient aux tous premiers instants de sa vie.

Sur un ordinateur, cela équivaut à travailler avec la base de données originale du logiciel et non pas en se servant des fichiers ultérieurement imprimés où des “erreurs” ont pu se glisser.

C’est en quelque sorte un retour aux sources ! Ainsi, chaque étape de l’événement anticipé, dans sa composante psychosomatique, sera programmée au plus près de ce qui est favorable pour le sujet.

- *La S.A.P. par le vécu de l’événement déjà réussi.*

Ce mode de S.A.P. sous-entend que le sujet a mobilisé, dans sa mémoire existentielle, les comportements physiologiques, idéatoires et psychologiques adéquats pour réussir l’événement tel que souhaité. Dans son histoire, le sujet a vécu des situations analogues et il sera spontanément capable de choisir celles qui sont le mieux adaptées pour cet

événement donné, sans avoir besoin de les vivre en détail.

C’est ainsi que, par exemple, dans une S.A.P. sportive, le sophronisant saura faire référence à des expériences antérieures, où il a su trouver la parade à son découragement, accroître sa concentration, réaliser le mouvement idéal, sans contractures perturbatrices, et vivre l’événement choisi avec un maximum de réussite et un minimum de dépense énergétique.

Sur un ordinateur, le procédé est bien connu qui consiste à définir le but à atteindre et à demander à l’ordinateur de trouver les meilleures options pour y parvenir.

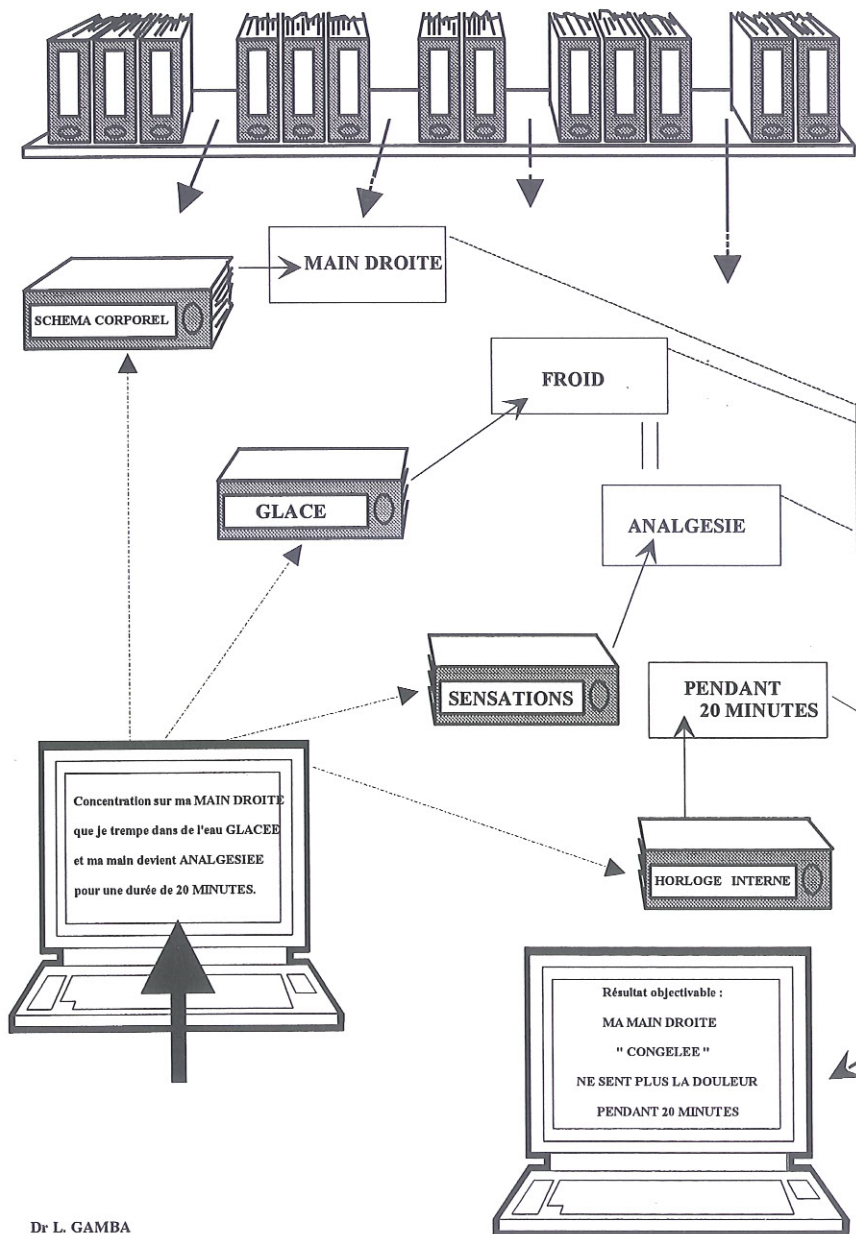
- *La S.A.P. par le vécu positif de soi à l’évocation de l’événement.*

Cette technique est en quelque sorte une synthèse de la prise de l’image positive et de la technique du vécu de l’événement réussi.

En effet, en se vivant positivement, le sujet prend la décision de se référer à ce qu’il sait spontanément faire, à son authenticité, qui constitue par excellence ce qu’il y a de mieux pour lui, pour rechercher dans sa mémoire de vie le mouvement idéal, la sensation optimale, le comportement performant et réaliser au mieux l’événement consacré. En fait, c’est parce que dans notre vie nous avons malheureusement dû mettre en place un certain nombre de comportements extrêmes pour nous adapter à des situations perturbatrices, qu’en répétant par réflexe conditionné ces automatismes devenus “erronés”, nous empêchons notre être psychosomatique de réaliser les événements tel qu’il le ferait optimalement, spontanément.

MEMOIRE EXISTENTIELLE
BIBLIOTHEQUE - ORDINATEUR

SOPHRO-SUBSTITUTION-SENSORIELLE



LES ACTIVATIONS INTRA-SOPHRONIQUES

“Suite du Dialogue Informatique avec notre mémoire existentielle”

LA SOPHRO- CORRECTION SERIELLE (S.C.S.)

La S.C.S. est un cas particulier de la S.A.P., où l'événement, encombré d'embûches pour le sujet, est positivement anticipé, étape par étape, dans une même séance ou dans des séances successives. En effet, pour chaque difficulté dans la réalisation du projet prend place une S.A.P. spécifique, une programmation optimale du comportement global, jusqu'à l'aboutissement réussi de la situation.

Il est à noter que cette technique, inscrite dans les techniques recouvrantes, est particulièrement délicate à utiliser puisque très proche des techniques volontairement découvrautes.

En effet, pour pouvoir dépasser un comportement inadéquat, il convient que le sujet en fasse l'évocation en niveau sophroliminal.

Certes, la technique ne prévoit pas de faire revivre la situation traumatisante ; mais entre ce que la technique propose et ce que le sujet en "dialogue avec son histoire" vit spontanément, il peut y avoir de nombreuses surprises ! C'est la raison pour laquelle je pense que cette technique, hormis quelques situations anodines, ne devrait être utilisée que par les sophrologues aguerris aux techniques psychodynamiques, aptes à recevoir et à gérer le vécu dramatique du sophronisant, le cas échéant. C'est le respect des règles psychothérapeutiques de l'accompagnateur dans la discussion post-sophronique qui fera que cet événement, revécu accidentellement, le sera avec effet cathartique ; dans le cas contraire, le sujet aura aggravé la pathologie liée à cette situa-

tion et aura eu l'impression d'être "abandonné" par son accompagnateur !

LES TECHNIQUES RECOUVRANTES AVEC FOCALISATION

Si dans la S.A.P., c'est un comportement général de l'individu qui est considéré, dans les techniques de focalisation, c'est une partie du corps seulement qui intéresse le sophronisant ; celui-ci choisit, dans sa mémoire existentielle, le "fichier" relatif à cette région comme à toutes les expériences enregistrées dans sa vie en rapport avec elle. La principale technique focalisatrice est la sophro-substitution sensorielle.

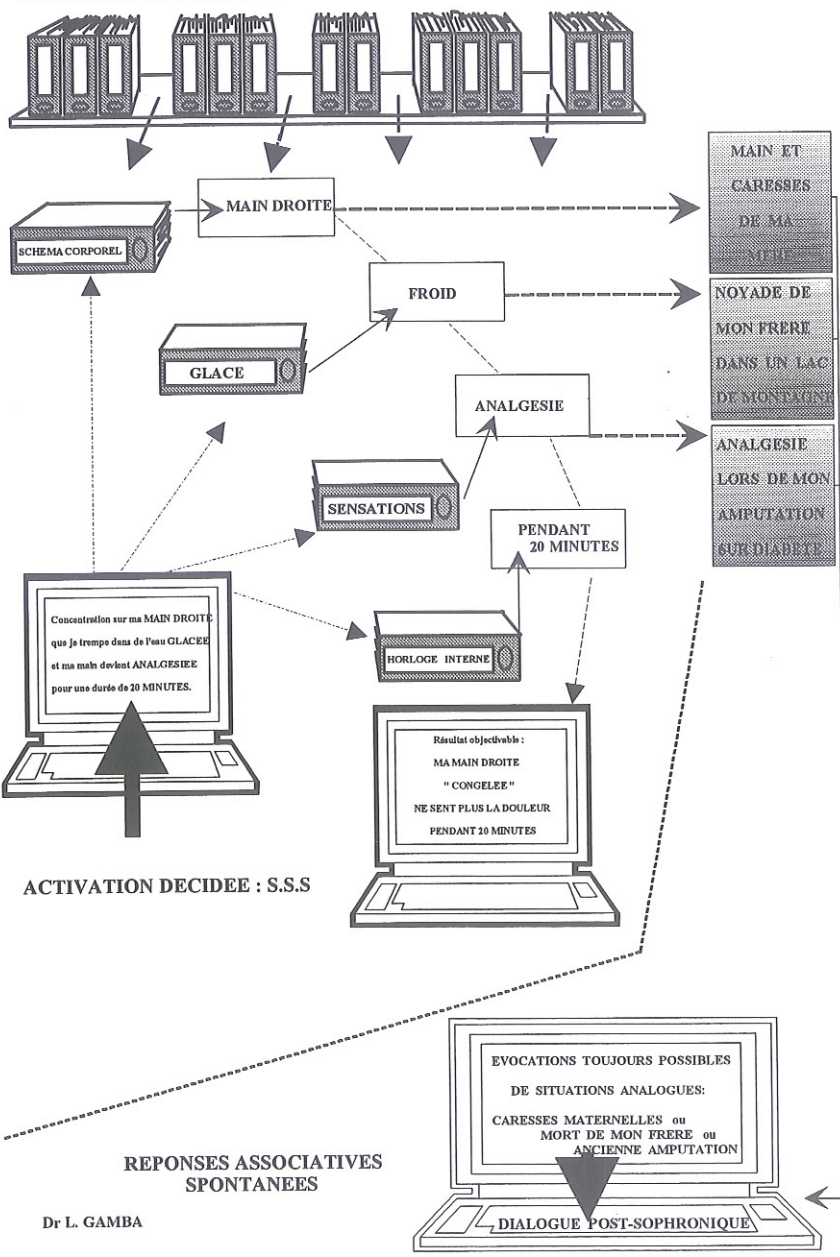
LA SOPHRO-SUBSTITUTION SENSORIELLE (S.S.S.)

Dans cette activation, le sujet extrait de son "ordinateur de vie", la "fiche" correspondant à la région du corps choisie, qu'il trouve dans le grand "fichier" de son schéma corporel. Il sélectionne aussi, dans le "fichier" de sa sensibilité, la sensation qu'il souhaite appliquer à cette région du corps et qu'il a fort probablement déjà vécue précédemment. Ainsi applique-t-il, voire substitue-t-il une sensation qui lui convient à une autre, qu'il juge inappropriée.

L'analogie avec l'ordinateur est particulièrement facile à démontrer si l'on prend l'exemple du traitement de texte informatisé : en effet, il est possible sur un texte donné de sélectionner une partie de celui-ci et de lui appliquer une caractéristique particulière ; par exemple passer d'un caractère simple à un caractère italique, gras ou à des majuscules...

MEMOIRE EXISTENTIELLE
BIBLIOTHEQUE - ORDINATEUR

SOPHRO-SUBSTITUTION-SENSORIELLE ET POSSIBILITES DE DECOUVRANCES



REPONSES ASSOCIATIVES SPONTANEEES

Dr L. GAMBA

LES ACTIVATIONS INTRA-SOPHRONIKES

“Suite du Dialogue Informatique avec notre mémoire existentielle”

Ainsi sera-t-il possible de faire apparaître la sensation de chaleur sur un groupe musculaire contracturé et d'obtenir ainsi un *“effet fango”*. D'ailleurs, toutes les substitutions sensorielles sont possibles, suivant l'imagination et les désirs des sujets ; en particulier, il est usuel d'appliquer la sensation du froid analgésiant à une partie du corps douloureuse ; c'est une des possibilités de la sophro-analgésie.

LA SOPHRO-FOCALISATION

Elle permet aussi de se concentrer sur une région du corps pour en obtenir une réparation accélérée ou pour lui faire retrouver une fonction perdue, tel que l'entreprend le physiothérapeute sur une région ankylosée. Là encore, la référence à sa mémoire existentielle pour en extraire des vécus antérieurs adéquats est déterminante pour comprendre l'efficacité de cette technique.

LA SOPHRO-PSYCHO-PLASTIE

Elle mobilisera, pour la région déterminée, tous les processus de réparation (immunologiques le plus souvent, mais aussi stimulateurs des processus de reconstruction naturelle en cas de fractures, de déchirures, etc...). Il s'agit à nouveau de sélectionner dans notre mémoire de vie une zone issue de notre schéma corporel et de lui appliquer une fonction biologique, elle aussi *“réactivée”* pour l'occasion.

LA TECHNIQUE CONDITIONNÉE

Elle s'applique à toutes les activations recouvrantes ; le comportement programmé en anticipation est *“symboliquement”* contenu, condensé, dans un code spécifique, le signe signal, qui devient le déclencheur d'un réflexe conditionné.

L'analogie avec l'ordinateur est, là aussi, relativement simple : nombreux sont les *“logos”*, en informatique, dont l'activation fait apparaître instantanément à l'écran le programme ou le fichier sélectionné.

Si le signe-signal choisi consiste à serrer le pouce contre les autres doigts de la main, à son exécution, l'organisme associe instantanément ce geste au comportement antérieurement travaillé (qui s'est inscrit dans la mémoire existentielle) et l'effectue sur le champ. Il est certain que la répétition de ce réflexe conditionné va le rendre toujours plus efficient.

Il est intéressant de noter que nous avons là un exemple de l'utilisation du symbole qui préside à toutes les opérations de notre cerveau ; chaque manifestation physique, chaque réflexion, chaque émotion perçue *“ici et maintenant”* en état sophronique a une signification symbolique ; elle fait référence à une histoire complète, enregistrée dans la mémoire existentielle du sujet.

UN RECOUVRANT QUI DECOUVRE !

C'est grâce au caractère fondamentalement découvrant de la sophronisation de base et à sa référence à l'authenticité de l'être par le dialogue avec la mémoire existentielle, que les techniques sophrologiques recouvrantes peuvent exprimer toute leur efficacité. C'est d'ailleurs ce *“passage obligé de la découverte”* qui fait tout l'intérêt de la sophrologie ; sans cela, elle ne serait rien d'autre qu'un recueil de techniques, connues depuis longtemps sous d'autres appellations, et il n'y aurait alors aucune raison

de les nommer différemment. En effet, ce qui fait la spécificité des techniques sophrologiques, c'est qu'elles renferment toutes, sans qu'il soit besoin au sophrologue de le préciser, la proposition implicite de se découvrir et de se développer dans les trois dimensions de l'être que sont le somatique, le mental et le spirituel.

Même si, comme c'est le cas dans les activations essentiellement recouvrantes, le découvrant n'est pas analysé (sauf exceptions auxquelles le sophrologue doit être préparé), le sophronisant apprivoise progressivement ce dialogue "sub-liminal" avec lui-même ; il apprend ainsi à le "dédramatiser" et découvre souvent pour la première fois de sa vie, qu'il peut "se regarder" sans danger ! Cette étape, illustrée par le dernier schéma, est fondamentale ; elle est une approche préparatoire vers une possible recherche personnelle ultérieure par des techniques ouvertement découvrantes. Cette sensibilisation donne son véritable sens à la sophrologie.

En répondant positivement à une demande de sophrologie recouvrante, le sophrologue se doit d'intervenir avec le plus de neutralité possible pour que ce qui sera modifié ou inscrit dans la "fiche informatique existentielle" du sujet appartienne réellement au sophronisant ; il doit, par ailleurs, avoir conscience qu'il fournit parallèlement au sujet une occasion, peut-être déterminante, de se remettre en question pour faire, un jour éventuellement,

le choix d'une démarche vers sa propre renaissance.

Cette "ouverture" est néanmoins soumise à une condition, sans laquelle ce viatique ne peut être transmis au sophronisant : c'est que le sophrologue ait vécu lui-même ce dialogue intérieur dans une trajectoire sophrologique ou psychothérapeutique personnelle.

Nul ne peut vraiment accompagner quelqu'un dans son travail d'évolution s'il n'en a pas vécu lui-même intimement, les mécanismes et les effets, s'il n'est pas dans une quête authentique de sa propre vérité. C'est la seule manière d'entrer en empathie avec l'autre et, par là, de lui être d'une certaine utilité.

Les accompagnateurs en sophrologie qui n'ont pas effectué ce travail personnel, même s'ils sont de bons "techniciens en sophrologie", ne pourront jamais être les "catalyseurs" souhaités du renouveau de l'autre et leur action se trouve bien en-deçà des fabuleuses possibilités de la sophrologie bien comprise.

C'est la raison pour laquelle, comme nous l'affirmons depuis bien longtemps, le travail introspectif personnel et la supervision sont tout aussi fondamentaux pour les sophrologues utilisant les techniques recouvrantes que pour ceux qui se limitent aux activations découvrantes.

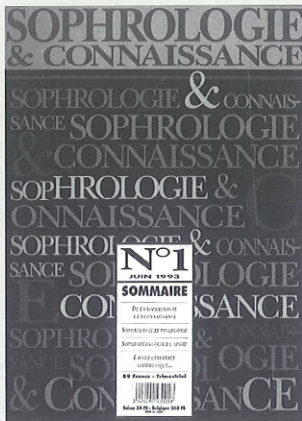
Une bibliographie détaillée concernant les trois volets du "Dialogue informatique avec notre mémoire existentielle" paraîtra à la suite du prochain article. •

art 2

89 suite



AVEZ-VOUS LES DEUX PREMIERS NUMÉROS ?



*DE LA SOPHROLOGIE
A LA CONNAISSANCE*
DR JEAN-PIERRE HUBERT

*SOPHROLOGIE
ET PSYCHIATRIE*
DR JEAN-CLAUDE VERVISCH

*L'ETAT SOPHRONIQUE UN "DIALOGUE
INFORMATIQUE" AVEC NOTRE MEMOIRE
EXISTENTIELLE (1)*

DR LUCIEN GAMBA

*THÉÂTRE ET
SOPHROLOGIE (1)*
ALAIN HERIL

*SOPHROPEDAGOGIE
DU SPORT*
DR EDITH PERREAUT

*DOULEUR ET
SOPHROLOGIE*
DR JEAN-LUC MONFRAIS

*ESSAI DE STIMULATION
IMMUNITAIRE PAR
TECHNIQUE INTRA-SOPHRONIQUE*
DR J. DEVANT

L'ONDE CEREBRALE SOPHRONIQUE
DR M. COAT - DR L. MONY
- DR J.SORET

*MEDECINE DU TRAVAIL
ET SOPHROLOGIE*
MARIE-MADELEINE MAUCLERT



*SOPHROLOGIE
ET MAITRISE
DU POIDS*
NADINE BRASSEUR

*AU SUJET
DE L'ANGOISSE*
DR JEAN-PIERRE HUBERT

*THÉÂTRE
ET SOPHROLOGIE (2)*
ALAIN HERIL

*LES ACTIVATIONS
INTRA-SOPHRONIQUES (2)*
DR LUCIEN GAMBA

SOPHROLOGIE ET RADIESTHESIE
MARTINE JOSSOUD-DOUX

*INCESTE ET
SOPHROLOGIE*
MARYSE LEROY-BERNARDI



Bon de commande à retourner aux Editions MORISSET 273 rue du Faubourg Saint-Antoine 75011 PARIS

NOM Prénom

ADRESSE

CODE POSTALVILLE..... Téléphone

Je désire recevoir le N° 1. Ci-joint 89 francs plus 25 francs de frais de port

Je désire recevoir le N° 2. Ci-joint 89 francs plus 25 francs de frais de port

Je désire recevoir les N° 1 et 2. Ci-joint 178 francs franco de port

LES ACTIVATIONS SOPHRONIQUES^(II)

Suite et fin du "Dialogue informatique avec notre

RESUME

Cet article, en abordant la sophrologie en analogie élémentaire avec le monde informatique, ont été conçus pour traiter dans le carré des notions le plus souvent exprimées en termes intuitifs, symboliques, principalement faits de convictions et s'inscrivant donc essentiellement dans la croix sophrologique. Nous retrouvons une fois de plus, en sophrologie, l'importance déterminante des vécus phénoménologiques, dans l'ici et maintenant ; ces phénomènes observés sont des symboles, en ce sens qu'ils constituent, chacun pour eux-mêmes, un code spécifiquement construit par chaque sujet pour évoquer une entité existentielle particulière. Le sophronisant ne doit pas forcément en comprendre, dans son champ conscient, tous les détails, ni obligatoirement les verbaliser ; son inconscient, lui, en connaît les significations profondes.

LES ACTIVATIONS VOLONTAIREMENT DECOUVRANTES

Schématiquement, il est possible de dire que, dans ces activations, l'état sophronique est mis au service des techniques psychothérapeutiques classiques, qu'elles soient cognitives ou analytiques. Toutes les formes de psychothérapies, des comportementales aux analytiques, sont des processus d'introspection générateurs d'évocations et d'émotions liées au revécu d'événements traumatisants, activement extraits de la mémoire existentielle du sujet, dans le but de conduire à leur relativisation et à leur dédramatisation, puis à leur réintégration mnémotique, sous une forme moins douloureuse, pour permettre à l'individu de mieux vivre.

L'état sophronique, qui met le sujet en prise directe avec son histoire, s'avère être un outil privilégié dans cette quête d'anciennes blessures.

"Pour ce qui est des techniques volontairement découvrentes, l'analogie informatique est aisée à démontrer : il s'agit d'une simple recherche de fiches parmi tous les fichiers enregistrés dans la mémoire d'un disque dur. L'investigation se fait au moyen de divers mots-clé, ou de symboles graphiques (les logos), chargé de faire apparaître, instantanément, la fiche spécifique".

En sophrologie volontairement découvrente, correspondant donc à une psychothérapie active, le mode de recherche est de même nature : le sujet est capable de solliciter son "ordinateur existentiel" pour faire apparaître toutes les fiches relatives à tel ou tel événement de son histoire ; il est intéressant de noter que la suggestion inductrice peut faire référence à l'histoire du sujet :

- de manière directe, en proposant au sujet de laisser venir des évocations relatives à des noms-clé, directement liés à des situations précises comme par exemple : mon chien Médor, ma première poupée, mon école enfantine... ;

- ou de façon indirecte, en jouant sur la dimension symbolique de certains mots et des associations qu'ils engendrent, tels que : citron, dés, montagne... comme c'est le cas dans le cycle supérieur du training autogène de Schultz, voire par des inductions de nature franchement archétypique comme eau, terre, soleil... ;

- à noter la situation particulière où c'est une partie du corps, voire sa mobilisation, ou même une réflexion intellectuelle, qui est inductrice, telle que vécue dans la relaxation dynamique ;

- enfin, par l'évocation d'événements plus ou moins récents, dont l'anamnèse préalable a révélé qu'ils posaient problème au sujet.

La recherche active des traumatismes d'une personne peut aussi se faire en laissant apparaître sans induction la situation à revivre : ce sont, alors, celles qui sont en suspens dans le subconscient ou l'inconscient du sujet qui s'imposeront d'elles-mêmes. C'est le cas notamment de :

- la sophro-anamnèse,
- la sophro-mnésie,
- la sophro-onirie.

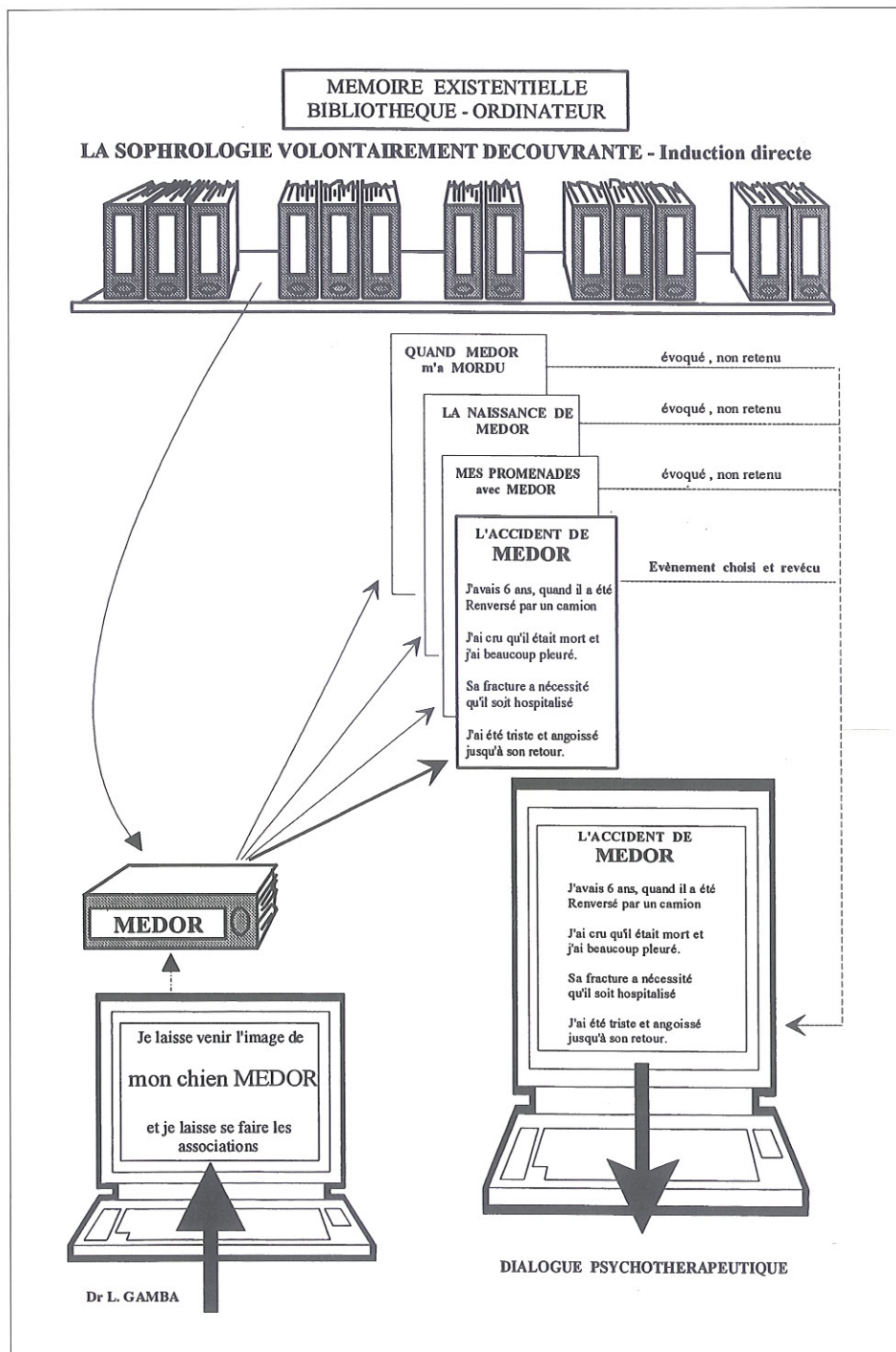
Le meilleur outil psychodynamique introspectif que nous ayons à notre disposition comme sophrologue est certainement l'analyse bio-sophro-dynamique créée par le Dr Jean-Pierre Hubert. Dans cette technique, l'induction analytique se trouve être le schéma corporel (et l'image du corps) par des activations prises à la bio-énergie et à la relaxation dynamique du 1^{er} degré, mais aussi dans l'espace réflexif

INTRA-

mémoire existentielle”

Lucien GAMBA

Professeur à la Faculté Européenne de Sophrologie
Directeur de l'Ecole de Genève



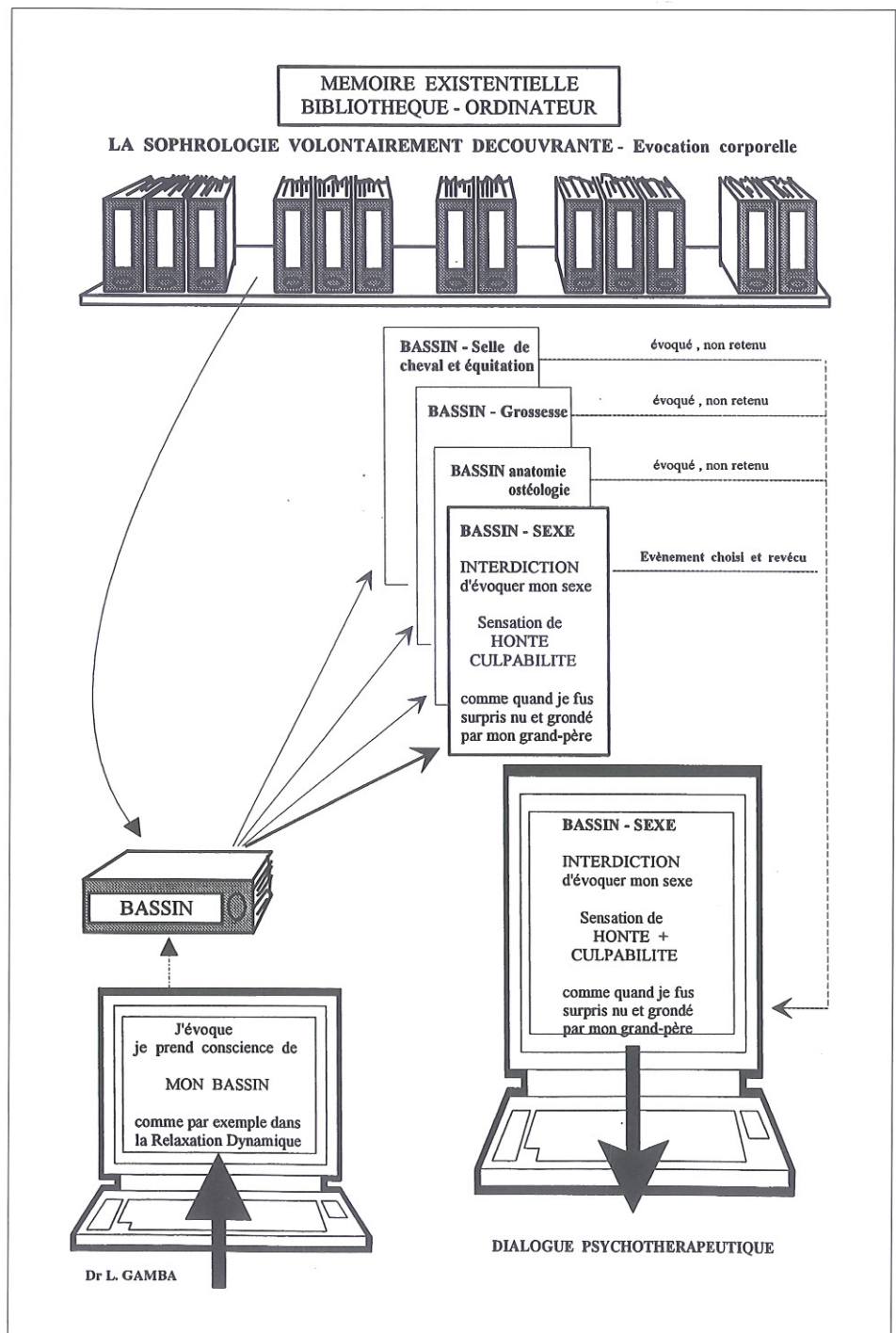
SUMMARY

By drawing in this article an analogy between sophrology and the world of computer science, we have intended to work, inside the square, on notions that in most cases are expressed in symbolic or intuitive terms. Firm beliefs are the main component part of these terms and they essentially proceed from the sophrologic cross.

Once again we can notice the determining importance in sophrology of phenomenologic experiences "here and now". These phenomena that are being studied are symbols, in so far as each of them form a specific code that has been elaborated by every individual to evoke a particular existential entity. The sophroniser is not supposed, either to integrate all the details inside the field of his consciousness, or turn them into words but it is his unconscious that becomes aware of their deep meaning.

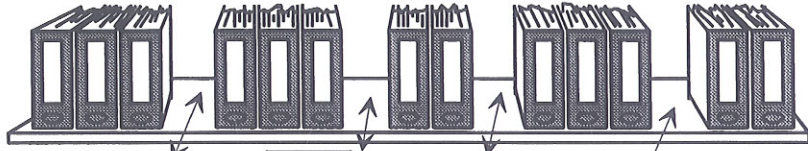
LES ACTIVATIONS INTRA-SOPHRONIQUES^(M)

Suite et fin du "Dialogue informatique avec notre mémoire existentielle"



MEMOIRE EXISTENTIELLE
BIBLIOTHEQUE - ORDINATEUR

LA SOPHROLOGIE VOLONTAIREMENT DECOUVRANTE - Sophro-mnésie



CHOIX
SPONTANE

L'ACCIDENT DE MEDOR
 J'avais 6 ans, quand il a été
 Renversé par un camion
 J'ai cru qu'il était mort et
 j'ai beaucoup pleuré.
 Sa fracture a nécessité
 qu'il soit hospitalisé
 J'ai été triste et angoissé
 jusqu'à son retour.

?



Dr L. GAMBA



DIALOGUE PSYCHOTHERAPEUTIQUE

LES ACTIVATIONS INTRA-SOPHRONIQUES^(II)

Suite et fin du "Dialogue informatique avec notre mémoire existentielle"

et la dimension spirituelle de la relaxation dynamique du 2ème et du 3ème degré. L'analyse bio-sophro-dynamique est donc une analyse volontairement découvriante qui prend la relaxation dynamique, d'essence éducativement découvriante, et la bio-énergie, comme inducteurs de prises de conscience qui seront "éclairées" dans le dialogue post-sophronique et la perlaboration psychothérapeutique, volontairement découvriante.

Quel que soit le mode inducteur de l'introspection, le sophronisant, en dialogue avec lui-même, va prendre conscience d'un événement particulier de sa vie. Il va percevoir, seul ou avec l'aide ultérieure du sophro-thérapeute, en quoi l'événement évoqué est conforme à ce qu'il souhaite "ici et maintenant" ; il prend aussi conscience de ce qui ne lui convient pas dans l'analyse qu'il fait de son propre comportement, et c'est par une redécision médiée par le sophrologue qu'il décidera de changer tout ou partie du contenu de cette "fiche-événement" inadéquate. Ces transformations intéressent aussi bien le comportement psychologique que les automatismes biologiques générés par la situation déterminée : on a donc affaire à une véritable catharsis psychosomatique. L'événement ainsi modifié pourra reprendre place dans la mémoire existentielle du sujet, avec un contenu toujours plus conforme aux besoins, désirs et possibilités du sophronisant.

"Si nous reprenons l'analogie avec l'informatique, l'opérateur informaticien effectue ce même type de travail lorsqu'il recherche certaines anomalies dans le déroulement et la réalisation de ses programmes. Il reprend alors chaque fichier pour y détecter les fiches inadéquates ; il prend connaissance de leur contenu et en modifie les erreurs, pour enfin repla-

cer dans la mémoire du disque dur chacune des fiches ainsi corrigée. Lorsque dans les saisies informatiques ultérieures cette même fiche sera activée, c'est sous sa forme ajustée, dépourvue des erreurs précédentes, qu'elle apparaîtra".

En psychothérapie, qu'elle soit sophrologique ou d'une autre nature, le patient reclasse dans sa mémoire existentielle les épisodes de sa vie qu'il a épurés. Lorsque ultérieurement, il revivra des événements similaires, il évoquera de façon réflexe ces anciennes situations sous leurs formes remodelées, dédramatisées, et celles-ci influenceront son comportement d'une manière beaucoup plus adéquate que précédemment ; c'est en cela que le sophronisant "progressé", de séance en séance, vers son harmonie.

LES ACTIVATIONS EDUCATIVEMENT DECOUVRANTES

Cela concerne les techniques sophrologiques suivantes :

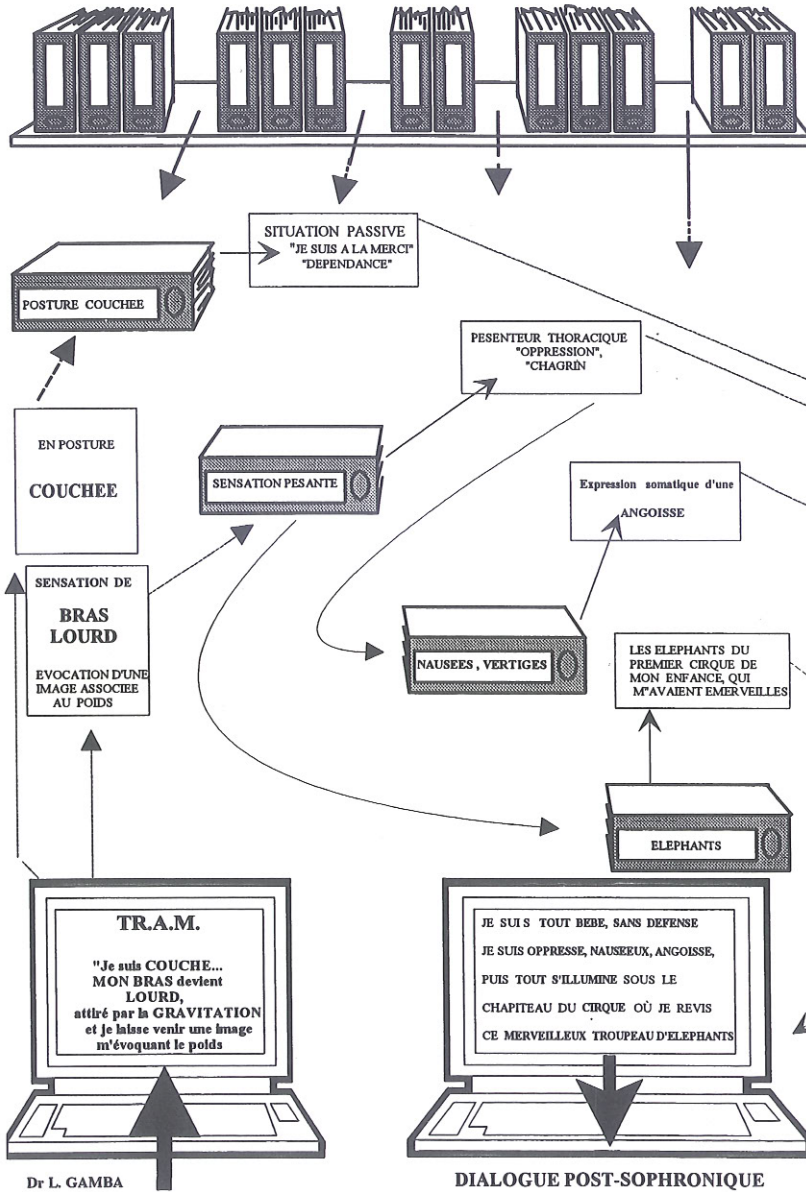
- le Training Autogène de Schultz (cycle inférieur),
- le Training Autogène Modifié (TR.A.M.),
- le Sophro-Training de Base (S.T.B.),
- la Sophro-Dynamique du sport,
- la Relaxation Dynamique (R.D.).

Comme nous l'avons déjà vu, toute activation en état sophronique est activement "découvriante", en ce sens qu'elle entraîne obligatoirement une évocation issue de la mémoire existentielle du sujet.

Ces activations sont appelées "éducativement" découvriantes, car elles donnent la possibilité au sujet de "mener hors de soi" (ex ducere) les éléments de son authentique découverte, d'en prendre conscience

MEMOIRE EXISTENTIELLE
BIBLIOTHEQUE - ORDINATEUR

LA SOPHROLOGIE EDUCATIVEMENT DECOUVRANTE - LE TR.A.M.



LES ACTIVATIONS INTRA-SOPHRONIQUES^(II)

Suite et fin du "Dialogue informatique avec notre mémoire existentielle"

et d'en gérer lui-même, les redécisions, en respectant son propre rythme de découverte, en fonction de ses besoins, désirs et possibilités du moment. Ces prises de conscience entraînent, comme dans les techniques volontairement découvrautes, un processus cathartique, véritable mise à jour purificatrice de tout ou partie des éléments traumatiques évoqués ; elles permettent aussi, et bien heureusement, d'évoquer d'anciens événements positifs et de les confirmer comme tels dans sa mémoire existentielle.

Comme sophrologue nous savons que le vécu de la respiration, comme celui du schéma corporel, sa mise en mouvement et sa sensorialité, sont entièrement inscrits dans la mémoire existentielle du sophronisant ; leurs activations "dynamiques" entraîneront obligatoirement l'évocation d'une tranche de vie du sujet, de façon avant tout symbolique. Et cela se passe de la même manière pour l'espace réflexif, idéatoire, imaginaire, dont les activations sont, elles aussi, analytiquement inductrices.

C'est ainsi le cas du Training de Schultz (cycle inférieur). Les principales activations concernent la respiration et divers organes au symbolisme évident (le bras, la main, le cœur, le plexus solaire), comme il évoque des sensations, elles-mêmes très riches en signification pour chacun (le poids et la chaleur). Le Dr Schultz avait d'ailleurs conçu cette technique comme une analyse par le vécu du corps ! Ce n'est que plus tard que cette technique a été banalisée, réduite par beaucoup à son seul pouvoir inducteur relaxologique !

Ce qui est vrai pour le Training Autogène l'est bien entendu aussi pour deux techniques qui en sont directement inspirées, le Training Autogène Modifié (TR.A.M.) et le Sophro-Training de Base (S.T.B.) où

le schéma corporel, outre les activations pré-citées dans le Training Autogène, se trouve encore plus clairement évoqué dans sa dimension dynamique par la mise en mouvement de la tête, de la totalité de la colonne vertébrale dans tous ses axes, du bassin et des jambes et ceci dans les 3 positions : debout, assis, couché.

Mais c'est incontestablement la Sophro-Relaxation Dynamique qui est l'outil le plus performant dans l'approche "éducativement" découvraute de la sophrologie. La Relaxation Dynamique (R.D.) avec ses activations des trois premiers degrés et sa synthèse du quatrième degré, permet au sujet de prendre conscience de son entité psycho-somatique dans ses trois dimensions, par des réponses physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles, de nature avant tout symbolique. Ce qui est intéressant dans le vécu de la R.D., c'est que le sophronisant n'y aborde que les sujets qu'il est apte à traiter, lorsque ceux-ci auront été suffisamment "maturés" pour qu'ils puissent venir à la conscience du sophronisant, sans lui faire courir le risque d'une déstabilisation intolérable ! Si le sophrologue est au clair avec sa notion de pouvoir thérapeutique, il ne cherchera pas à prouver sa valeur par l'obtention "à tout prix" de résultats spectaculairement rapides et, en conséquence, jamais il ne poussera le sophronisant à accélérer son propre rythme ; les barrières de protection que le sujet a mises en place avec à-propos durant sa vie, joueront leur rôle de "garde-fou", jusqu'au moment où le sophronisant, convaincu qu'elles ne sont plus nécessaires ni adéquates, pourra les faire tomber.

C'est pourquoi, il n'est pas exagéré d'affirmer que la R.D., comme les autres techniques éducativement découvrautes, s'apparente aux techniques volontaire-

ment découvrautes, et qu'elle est elle-même analyse de même essence que l'analyse bioénergétique.

En effet, on y retrouve tous les stades des processus psycho-analytiques habituels : l'introspection, les résistances, l'évocation d'événements anciens et des émotions qui s'y rattachent, l'objectivation, la relativisation, la dédramatisation et enfin la réintégration de l'événement sous forme moins douloureuse dans la mémoire existentielle du sujet.

L'originalité de cette analyse réside dans le fait que, d'une part, les réponses avant tout symboliques s'expriment aussi bien dans l'espace réflexif, idéatoire, imaginaire, que somatique, et que, d'autre part, la perlaboration post-sophronique, qui est constituée par un dialogue complet entre sophrologue et sophronisant dans les techniques volontairement découvrautes, se limite ici à un simple "éclairage" interprétatif, doublé d'un droit à la transformation dispensé par le sophrologue. Ce dernier va rendre le sophronisant attentif à la signification symbolique de son vécu, par des propositions interprétatives non contraignantes, laissant le sujet à son débat intérieur, à sa recherche de la compréhension de ses propres symboles, l'encourageant à cette "progression", pour aboutir à ses redécisions personnelles.

Le transfert existe en ce sens que si l'accompagnateur, tel le catalyseur, n'est pas là pour donner son à-valoir, le processus ne peut se réaliser ; mais le pouvoir de perlaboration et de redécision est entièrement confié au sujet, encouragé qu'il est, dans cette démarche, par le sophrologue. Le débat transférentiel est intériorisé par le sujet ; il se fait par symbole interposé et évolue progressivement vers sa propre résolution. Le sophrologue lui donne ainsi

le droit et le pouvoir de son propre reparaillage, à la fois normatif et nourricier. Le Professeur De Ajuriaguerra a d'ailleurs, dans les années 50, fort bien décrit ce processus dans une technique apparentée aux activations éducativement découvrautes de notre R.D. : la relaxation psychotonique analytique.

Au cas où, lors d'une activation de relaxation dynamique, le sujet n'est pas prêt à "découvrir" la révélation symbolique qui y est liée, il peut lui arriver de se mettre en quelque sorte "entre parenthèse", soit en n'entendant pas la consigne proposée, soit en plongeant dans le sommeil pendant quelques instants, soit en laissant apparaître dans son champ de conscience diverses réflexions ou problèmes quotidiens ; la prise de conscience de la problématique sous-jacente, trop douloureuse pour être évoquée à ce moment précis, n'en est pas moins faite dans les profondeurs subconscientes du sujet.

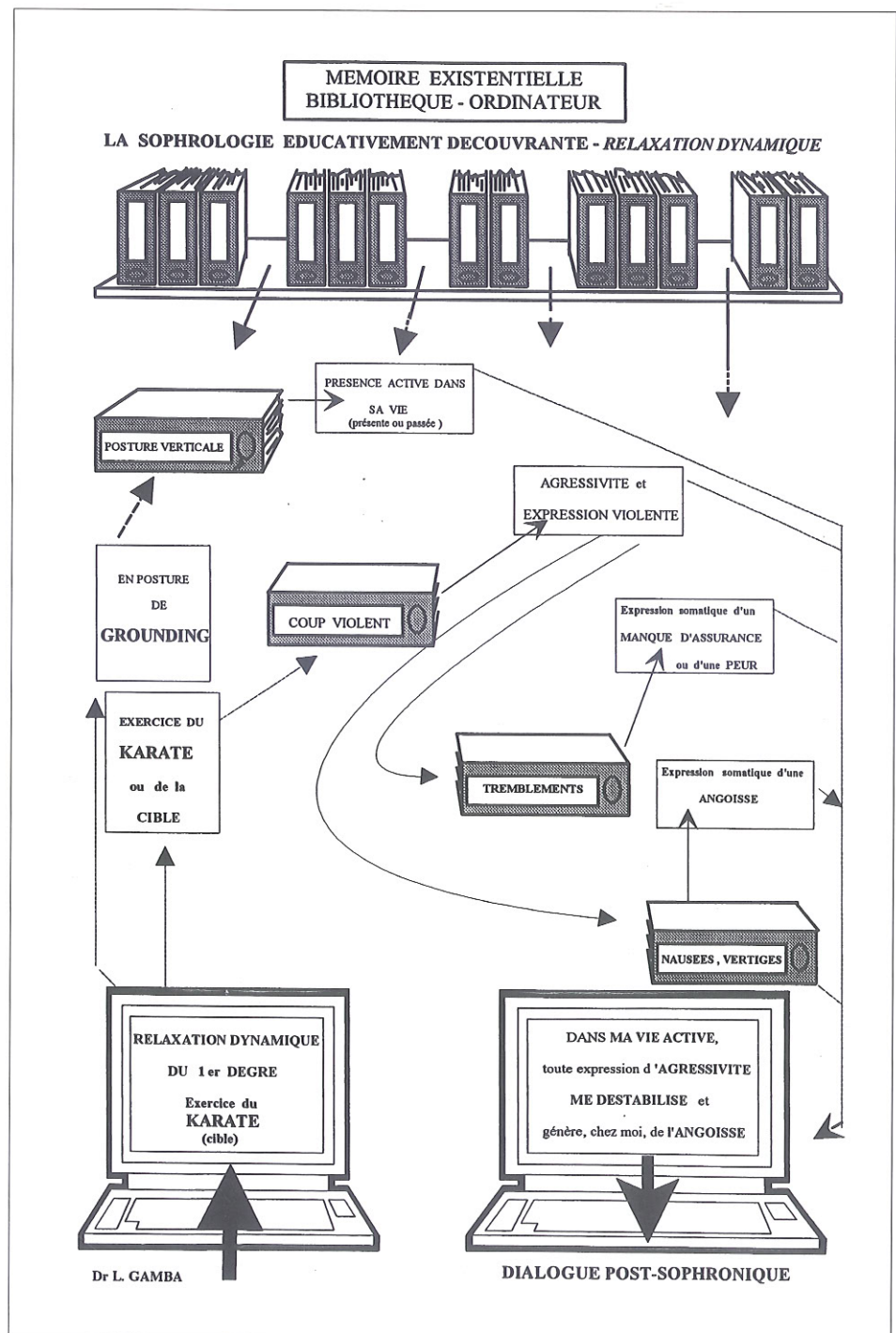
C'est à peu près comme si celui-ci temporisait avant d'aborder le sujet difficile, s'accordant un délai supplémentaire pour le mûrir. Ce temps d'apprivoisement est capital ; le sophrologue doit absolument le respecter, tout en faisant remarquer au sujet que cette "parenthèse" ne constitue pas du temps perdu, mais bien au contraire un temps de maturation nécessaire !

Plus un sophronisant progresse dans la relaxation dynamique, plus il évacue certains traumatismes et se donne ainsi toujours plus d'occasions de vivre, en état sophronique comme dans son quotidien, des instants d'harmonie.

La R.D. est donc une marche initiatique de l'individu vers sa vérité qu'il ne cesse d'évoquer, à chaque séance, dans le vécu de son Hara, y retrouvant toute l'énergie

LES ACTIVATIONS INTRA-SOPHRONIQUES^(II)

Suite et fin du "Dialogue informatique avec notre mémoire existentielle"



vitale, la spontanéité et l'authenticité des premiers instants de sa vie.

Nous retrouvons une fois de plus, en sophrologie, l'importance déterminante des vécus phénoménologiques, dans l'ici et maintenant ; ces phénomènes observés sont des symboles, en ce sens qu'ils constituent, chacun pour eux-mêmes, un code spécifiquement construit par chaque sujet pour évoquer une entité existentielle particulière.

Le sophronisant ne doit pas forcément en comprendre, dans son champ conscient, tous les détails, ni obligatoirement les verbaliser ; son inconscient, lui, en connaît les significations profondes. Les processus cathartiques eux-mêmes, exprimés par symboles interposés, s'effectuent le plus souvent de façon globale, beaucoup plus rapidement que lors de techniques volontairement découvrautes qui, il est vrai, vont beaucoup plus en profondeur dans la découverte analytique.

"L'analogie avec l'ordinateur est là-aussi, facile à comprendre : dans les activités informatiques qui s'apparentent aux techniques sophrologiques volontairement

découvrautes, l'opérateur informaticien prend connaissance, en détail de chaque fiche ordinatrice incriminée et, selon ses constats et sa volonté de changement, en modifie activement le contenu, par un mot-à-mot systématique ; par contre, en activités informatiques correspondant aux techniques éducativement découvrautes, l'informaticien prend conscience de chaque fiche ordinatrice par le biais de son symbole et les transformations s'effectuent de façon globale, très rapidement, en lui appliquant certaines fonctions déterminées ; ainsi, dans l'exemple bien connu du traitement de texte, est-il possible de choisir une lettre commerciale initialement prévue pour des hommes et de la modifier, par la simple pression d'une touche de fonction spécifique, pour qu'elle soit adressée à des correspondantes féminines... L'ordinateur fait les modifications instantanément."

De tout ce qui précède, nous pouvons nous rendre compte de l'importance de l'attitude du sophrologue dans la phase post-sophronique. Il convient tout d'abord qu'il sache confirmer les prises de conscience qui ont été faites par le sujet devant le

LE RÔLE DU SOPHROLOGUE DANS LE DIALOGUE POST-SOPHRONIQUE

- Recevoir les prises de conscience du sujet.
- Confirmer le droit à cette expression.
- Avaliser ces constats :
 - comme étant le but premier de l'acte sophronique ;
 - comme étant cathartique.
- Dédramatiser les constats douloureux :
 - comme étant l'expression libératrice d'une histoire ancienne.
- Confirmer et amplifier les constats positifs.
- "Éclairer" les vécus symboliques.
- Donner droit aux redécisions personnelles :
 - à son propre rythme,
 - selon ses besoins et ses possibilités.
- Confirmer que ces redécisions s'inscrivent réellement dans la mémoire existentielle, c'est le principe de la constante renaissance.

LES ACTIVATIONS INTRA-SOPHRONIQUES^(II)

Suite et fin du "Dialogue informatique avec notre mémoire existentielle"

groupe, comme de confirmer le droit à cette expression. Ses propos doivent permettre au sophronisant d'avaliser ses constats, comme étant le but premier de l'acte sophronique et comme ayant vertu cathartique. En cas de constats douloureux, le sophrologue doit les dédramatiser, les montrant comme expressions libératrices d'histoires anciennes évoquées dans le dialogue avec la mémoire existentielle. Il doit par contre confirmer et amplifier les constats vécus comme positifs. En d'autres termes, il doit donner droit au sophronisant à ses propres redécisions, que celui-ci mènera à son propre rythme. Enfin, il lui sera possible de donner un éclairage interprétatif non-contraignant des vécus symboliques exprimés, pour pousser l'autre à la recherche de sa propre signification. Par ailleurs, l'espace pris par le sophrologue doit être nuancé : un silence excessif risquerait d'être vécu comme une incompetence, voire un rejet dramatique ; une intervention trop logorrhéique ou trop "recouvrante" risquerait de détourner le sophronisant de ses propres prises de conscience et de ses propres redécisions. Le sophrologue est donc "condamné" à se trouver dans le juste milieu et cette stratégie délicate ne peut s'apprendre qu'en vivant soi-même cette trajectoire de relaxation dynamique, qui, outre le travail découvrant personnel, permet de recevoir les commentaires et les éclairages du sophrologue expérimenté dont il s'imprègne. Un travail de supervision régulier, au même titre que celui qui existe pour les psychothérapeutes, permet d'avoir un regard extérieur sur sa pratique et les critiques néces-

saires à une saine progression dans son activité de sophrologue.

EN GUISE DE CONCLUSION

Ces trois articles, en abordant la sophrologie en analogie élémentaire avec le monde informatique, ont été conçus pour traiter dans le carré des notions le plus souvent exprimées en termes intuitifs, symboliques, principalement faits de convictions et s'inscrivant donc essentiellement dans la croix sophrologique. Bien que faisant référence à des connaissances bio-physiologiques bien établies, le modèle métaphorique développé ici ne peut être pris comme une vérité scientifique, dans le sens strict du terme. Néanmoins, il n'est pas faux de penser qu'il s'approche suffisamment du fonctionnement biologique de la conscience au point de constituer un bon outil de travail qui, jusqu'à preuve du contraire, résiste à la confrontation clinique. La sophrologie, science de la conscience, se doit d'être équilibrée et donc, d'exister autant dans le monde du réel que dans celui de l'intuitif pour pouvoir accéder à la dimension harmonisante du cercle. A trop vivre dans le carré, le sophrologue s'enliserait rapidement, mais à omettre ou banir ce même carré, il prendrait le risque de voir son intuition dérapier dans l'impasse du "délire" à l'instar de nombre "d'initiés" déracinés qui n'ont pas su y échapper. •

BIBLIOGRAPHIE

- AJURIAGUERRA (J. de) et GARCIA BADARACCO (J.-G.)
- **"Les thérapeutiques de relaxation en médecine psycho-somatique"**
- Presse Médicale,
4 mars 1953, N)
15-316-320.
- AJURIAGUERRA (J. de) et CAHEN (M.)
- **"L'entraînement psycho-physiologique par la relaxation"**, considérations techniques et indications
- Semaine des Hôpitaux 1957,
4, 204-207.
- BRION (S.), MIKOL (J.) et PLAS (J.)
- **"Mémoire et spécialisation fonctionnelle"**
- Rev. Neurol. 1983, 139, 39-43.
- CAYCEDO (A.)
- **"Relajacion, hipnosis, yoga, zen, fenomenos unitarios"**
- Revista Ibero-americana de sofrologia Buenos-Aires 1965.
- CLAVELOU (P.)
- **"Neurophysiologie de la mémoire"**
- Der infromierte Arzt, Gazette médicale - 18.92/1553.
- DOLTO (F.)
- **"L'image inconsciente du corps"**
- Seuil 1984
- DURAND DE BOUSINGEN (R.) ET KAMMERER (C.)
- **"Training autogène et psychothérapie"**
- Revue de Médecine psycho-somatique 1960, II, N°2 : 125-138.
- GAMBA (L.)
- **"La sophrologie, une technique de relaxation dynamique (ne pas banaliser et faire les bons choix)"**
- Revue médicale de la Suisse Romande 1991, III, 267-269.
- HILDEBRAND (J.)
- **"Que savons-nous de la mémoire ?"**
- Patient care, avril 1987.
- HUBERT (J.P.)
- **"Traité de sophrologie, Tome 1"**
- Le Courrier du Livre, Paris 1982.
- **"Lexique de sophrologie et termes usuels"**
- La Norière, 1984.
- KUGLER (J.)
- **"La mémoire et son fonctionnement du point de vue du neuro-physiologiste"**
- Sandorama, 1981/IV.
- LIEURY (A.)
- **"La mémoire"**
- Dessart et Mardaga - Bruxelles 1975.
- LOWEN (A.) et LOWEN (L.)
- **"Pratique de la bioénergie"**
- Tchou, 1978.
- MERLEAU-PONTY (M.)
- **"Phénoménologie de la perception"**
- Paris 1945.
- ROSENFELD (I.)
- **"L'invention de la mémoire"**
- Georg, Paris 1989.
- **"La conscience du moi"**
- Georg, Paris 1990.
- ROSS (E.D.)
- **"Desorders of recent mermory"**
- Trends in Neurosciences 1981, N°5.
- SCHULTZ (J.)
- **"Le Training Autogène"**
- P.U.F. 1958.
- SIGNORET (J.L.)
- **"Mémoire et spécialisation fonctionnelle hémisphérique"**
- Revue Neurol. 1983, 139 : 35-38.

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

**LE COMPACT DISC
110 FRANCS
LA CASSETTE
80 FRANCS**

**COMMANDE
A EXPEDIER AUX
EDITIONS MORISSET
273, RUE DU
FAUBOURG
SAINT-ANTOINE
75011 PARIS
(FRAIS DE PORT
25 FRANCS)**

LA RELAXATION DYNAMIQUE **Jean-Pierre Hubert**

La relaxation dynamique est un excellent moyen de nous reconnaître en harmonie avec nous-même au sein du monde qui nous entoure. Elle fait partie de notre légitime aspiration à la qualité de la vie.
Technique guidée - Accompagnement musical - Durée 87 minutes

CHAKRAS, SECRETS DE L'ENERGIE **Alain Héril**

Véritables roues énergétiques, les Chakras sont au nombre de sept, et leur connaissance est la clé de notre bien-être.
Technique guidée - Accompagnement musical - Durée 62 minutes

MEDITATION ET PRÂNÂYÂMA **Jacques Choque**

Le Prânâ peut être défini comme étant l'énergie de base qui anime toutes les formes de vie. Grâce à cet enregistrement, nous vous proposons de vous rendre familiers ces contrôles rythmiques respiratoires.
Technique guidée - Accompagnement musical - Durée 57 minutes

PSYCHO-SPORT **Martine Gay**

La sophrologie en sport entraîne une plus grande précision dans le geste, l'intégration du schéma corporel et un affinement des perceptions et de l'intuition.
Technique guidée - Accompagnement musical - Durée 43 minutes

AUTOSUGGESTION ET VISUALISATION POSITIVE **Jacques Choque**

L'autosuggestion et la visualisation posi-

tive sont dans notre monde moderne des aliments indispensables pour une véritable diététique de l'esprit.
Technique guidée - Accompagnement musical - Durée 46 minutes

HARMONISATION ENERGETIQUE **Colette Legrain**

C'est un voyage de découverte, de ren-contre, de reconnaissance de soi et de ce monde secret intérieur qui est propre à chacun d'entre nous.
Technique guidée - Accompagnement musical - Durée 46 minutes

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.
Technique guidée - Accompagnement musical - Durée 57 minutes

EPANOUISSEMENT SEXUEL DE LA FEMME **Monique Egé & Françoise Hossen**

Cet enregistrement s'adresse à toutes les femmes désireuses de vivre une nouvelle sexualité.
Technique guidée - Accompagnement musical - Durée 60 minutes

EXTASE SEXUELLE EN COUPLE **Monique Egé & Françoise Hossen**

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 transformer l'orgasme en une extase de tout le corps.
Technique guidée - Accompagnement musical - Durée 60 minutes