



LA SOPHROLOGIE EN FRANCE 1960-2021

Source : Revue Sophrologie n° 30 p.62 Paru le 21 janv. 2021

La sophrologie a aujourd'hui 60 ans. Elle a dû tout au long de son histoire apprendre à la fois à affirmer son identité et à vivre sa diversité.

C.Chatillon, présidente de la Société Française de Sophrologie, directrice de l'Institut de Sophrologie de Paris, sophrologue, sophrothérapeute

Avec la collaboration du Dr Patrick-André Chéné, gynécologue-accoucheur & sophrologue. Directeur de l'Académie de Sophrologie de Paris

Elle a été créée en 1960 par A. Caycedo, au sein du département d'hypnose de l'hôpital de Madrid, dans le service de Psychiatrie du Professeur Lopez Ibor. Le fondateur cherchait à rompre avec l'hypnose dans une perspective plus large d'étude des états de conscience modifiée(1).

Ce sont, au tout début, des stomatologues, des dentistes, des chirurgiens dentistes, qui se sont intéressés à cette toute nouvelle discipline, enseignée en Espagne à Madrid, Barcelone et Valence par Alfonso Caycedo. Il ne voulait propager sa méthode qu'à un « nombre choisis de cliniciens scientifiques médecins et dentistes progressistes. »(2)

C'est à l'initiative de Raphaël Cherchève (3), pionnier de l'implantologie en odontostomatologie, stomatologue hospitalier, et de Jean-Pierre Hubert (4), que le docteur Caycedo a été invité en France à venir présenter ses travaux de recherche.

C'est, en effet, un véritable intérêt pour ne pas dire engouement, qui s'est manifesté très rapidement pour la sophrologie principalement en France et en Europe, que ce soit dans les milieux dentaires et médicaux avec les docteurs Cherchève, Jean-Pierre Hubert, Jacques Donnars (5) (en France), Raymond Abrezol et Dumont (en Suisse) mais aussi dans le domaine de la psychiatrie (Henri Boon en Belgique) et psychanalytique (Rolland Cahen en France) pour ne citer que les pionniers. Quatre organisations régionales sont à l'origine de la diffusion et de la transmission de la sophrologie en France: la Société Française de Sophrologie à l'initiative de P. A Llopis aussi connue sous l'appellation « groupe d'Endaye »; la Sofras, dirigée par le docteur Cherchève; la Société Française de Midi-Pyrénées, dirigée par le docteur Berranger et le Groupe de Recherches de Sophrologie de Nice, dirigée par le docteur Calamaro.

UN INTÉRÊT SE MANIFESTE

Aujourd'hui, de ces quatre organisations, seule subsiste la Société Française de Sophrologie, société savante, sous la forme d'une association loi 1901, créée en avril 1966 par la fusion de la SFSet du groupe d'Endaye.

La SOFRAS, Société Française de Recherche et d'Applications Sophrologiques, créée en 1967, dirigée par le docteur Cherchève avec la collaboration du docteur Jean-Pierre Hubert, a été à l'origine d'organisation de rencontres, congrès et séminaires, en présence du docteur Caycedo. Elle n'est plus active aujourd'hui.



Jean-Pierre Hubert a créé ensuite, pour la transmission de la sophrologie, le Centre de Sophrologie de Paris; à la suite de mésentente avec le fondateur de la méthode, il a créé avec le docteur Abrezol le Collège international de sophrologie en 1976, puis la Faculté européenne de sophrologie, ainsi que l'École des Hautes Études de Sophrologie et bio analyse (EDHES), qu'il anime et dirige encore à ce jour.

La Société Française de Sophrologie a été parrainée par les docteurs Dumont et Abrezol, membres de la direction de la Société Internationale de Sophrologie et de Médecine Psychosomatique présidée par le docteur Caycedo, qui souhaitait à cette époque que tous les groupements participent à un travail commun de recherche (5).

Dès l'origine, la SFS, à travers ses congrès, s'est préoccupée de recherche et de la diffusion de la sophrologie en France, et rapidement a structuré une transmission des savoirs et savoir-faire avec l'École pour l'Étude de la Conscience créée par Jacques Donnars, un des premiers présidents de la SFS et aussi fondateur du « Corps à vivre ».

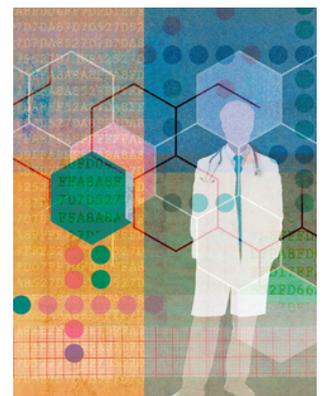
La SFS développe depuis sa création une approche de l'être humain dans sa globalité, en interaction avec son environnement; ce qui implique la prise en compte du corps en mouvement, de la conscience de soi et de son corps, et de l'énergie à l'œuvre tant sur le plan conscient, qu'inconscient.

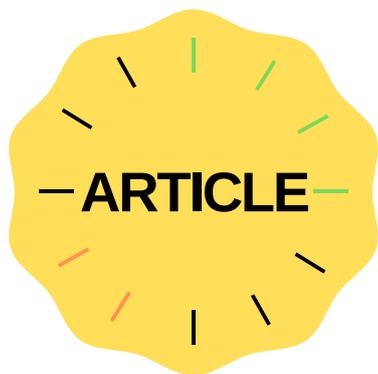
Ses axes de recherche, en constant dialogue avec les autres disciplines en Sciences Humaines, portent:

Sur la recherche des états de conscience modifiés obtenus par des exercices corporels empruntant aux relaxations de Schultz et Jacobson, mais aussi, à partir des années 1970, aux techniques orientales de Yoga et méditations bouddhistes et Zen, dans une synthèse remarquablement réussie par le fondateur de la sophrologie.

Sur la relation psychothérapeutique (en dialogue avec la psychanalyse et méthodes de relation d'aide), comme le rappelait le docteur Roland Cahen (7) qui s'est intéressé dès sa création à la sophrologie, l'inconscient est toujours à l'œuvre, l'oublier peut être dangereux.

L'inconscient en psychanalyse se manifeste sous forme de rêves, de lapsus, d'actes manqués, de répétitions... La sophrologie se veut phénoménologique, en ce sens que nous acceptons sans a priori ou jugement ce que notre conscience accueille; mais les exercices corporels psycho-dynamiques de sophrologie font jaillir à la conscience des émotions, des images, ce que Binswanger (8) nommait des « directions imaginaires » ; nous parlons alors d'un inconscient phénoménologique.





Sophrologie
MAGAZINE



Sur la dynamique de changement et les mécanismes à l'œuvre dans la circularité – Corps Conscience, Inconscient-dynamique éclairée par les recherches en neurosciences.

La sophrologie en France s'est aussi au fil du temps enrichie de nombreux outils pour aborder des domaines ciblés comme la douleur, le stress, les phobies, des domaines plus vastes comme les psychoses, le questionnement existentiel ou les troubles de l'adaptation et du comportement. Elle s'est aussi beaucoup développée dans les sphères sociales. Dès l'origine, elle a été appliquée au sport (Raymond Abrezol) (9) et aux apprentissages; mais évoluant avec les nouvelles sources de souffrance, elle ne pouvait se désintéresser des formes modernes de mal-être que sont les souffrances au travail, le harcèlement, les pressions du résultat et de la compétition, les multiples troubles liés au stress chez les jeunes comme chez les moins jeunes. Il y a une demande renouvelée de « sophrologie » et un intérêt pour cette compétence qui tend à devenir une profession.

Face à ce développement de la sophrologie, le professeur Caycedo a souhaité, en 1988-1989, reprendre en main sa transmission et l'a ouverte au champ social, tout en modifiant et protégeant son enseignement.

C'est à partir de cette date que plusieurs sophrologues en France, bien sûr formés à la sophrologie caycédienne des débuts, mais l'ayant fait évoluer dans des domaines variés tels la médecine, la psychologie, la pédagogie ou les neurosciences en y intégrant les recherches ne se sont plus totalement reconnus dans la nouvelle démarche du professeur Caycedo; ils ont préféré continuer leur propre développement.

Ce qui explique l'existence de différents courants de la sophrologie en France aujourd'hui, certains se ralliant à la sophrologie caycédienne « Authentique », d'autres revendiquant de pratiquer une sophrologie sociale, pédagogique, médicale, dynamique, énergétique ou sophrothérapeutique... pour ne citer que quelques-uns d'entre eux.

Il est à noter que A. Caycedo n'a jamais rien publié sur sa méthode mais a développé sa pensée auprès de différents médecins qui s'y sont intéressés.

(1) In L'aventure de la sophrologie, Retz 1979.

(2) In Lettre adressée à la SFS en octobre 1967.

(3) Médecin Français (1904-2000) spécialiste en chirurgie maxillo-faciale. Il a reçu à Paris le professeur Alfonso Caycedo, a participé au premier Congrès mondial de la sophrologie et écrit le "Traité d'hypno-sophrologie en art dentaire".

(4) Jean-Pierre Hubert, un des pionniers de l'introduction de la sophrologie en France, co fondateur du Collège International de Sophrologie Médicale, fondateur de l'EDHES où il continue de former de nombreux sophrologues.

(5) Jacques Donnars (1919-2018), médecin humaniste, psychosomaticien, pionnier de la sophrologie et des techniques corporelles en France, fondateur de l'association Le Corps à Vivre (France).

(6) In Lettre adressée à la SFS lors de son premier congrès national les 7, 8 et 9 octobre 1967.

(7) Roland Cahen (1914-1998), psychanalyste, premier traducteur de Carl Gustav Jung, membre fondateur et ancien président de la Société Française de Psychologie Analytique.

(8) Ludwig Binswanger (1881-1966), psychiatre phénoménologue, créateur de la Daseinanalyse.

(9) Raymond Abrezol (1931-2010), médecin, dentiste, fondateur de l'École Suisse de Sophrologie, pionnier de la sophrologie européenne.

(10) Bernard Santerre (1947-2011), masseur – kinésithérapeute, sophrologue depuis 1972, fondateur de l'Institut de sophrologie de Rennes (1981), président fondateur du Syndicat des Sophrologues Professionnels (2004-2009), cofondateur du Centre de Formation des Sophrologues Professionnels (2010).