

## **les troubles psychosomatiques et les techniques de relaxation (Sophrologie) .**

### **psychosomatic disorders and relaxation techniques (Sophrology)**

**Daksi Sakina \***

**Université Constantine 2– Abdelhamid Mehri, sakimira58@gmail.com**

**Pr Bouchloukh Mahfoud**

**Université Constantine 2– Abdelhamid Mehri, bouchloukhm@yahoo.fr**

**Date of receipt 2020-07-07 Date de révision 08/07/2021 Date of acceptance: 06/05/2021**

#### **Résumé**

Nous voulons dans cet article parler des troubles psychosomatiques qui sont un trouble du corps, dont l'origine est principalement d'ordre psychologique, et montrer le rôle des techniques de relaxation spécifiquement la sophrologie considéré comme thérapie psychocorporelle efficace pour les troubles psychosomatiques et technique de prise en charge qui aide à la diminution des problèmes psychiques, notamment le stress comme symptôme avéré et également facteur essentiel et déclenchant des maladies psychosomatiques.

Il s'agit de l'efficacité de ces techniques thérapeutiques qui peuvent être appliquer sur les personnes souffrantes de multiples troubles psychosomatiques comme :

Les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le diabète, les maladies respiratoires, les maladies dermatologiques, etc

**Mots clé :** troubles psychosomatiques, sophrologie, stress

#### **Abstract**

We want in this article to talk about psychosomatic disorders which are a disorder of the body, the origin of which is mainly psychological, and show the role of relaxation techniques specifically sophrology considered as effective psycho-corporal therapy for psychosomatic disorders and technique of support which helps to reduce psychological problems, in particular stress as a proven symptom and also an essential factor and triggering of psychosomatic illnesses.

It is about the effectiveness of these therapeutic techniques which can be applied to people suffering from multiple psychosomatic disorders such as:

Cardiovascular diseases, hypertension, diabetes, respiratory diseases, dermatological diseases, etc.

**Keywords:** psychosomatic disorders, sophrology, stress

---

\* Auteur correspondant : Daksi Sakina: sakimira58@gmail.com.

## **Introduction**

Les maladies psychosomatiques sont devenues très répandues dans notre société et même dans le monde entier, la majorité des individus, pour ne pas dire tous, sont atteints de troubles ou maladies psychosomatiques à cause de la vie quotidienne perturbée et des conditions socio-économiques et professionnelles, ainsi que les problèmes et les conflits familiaux,....etc, le facteur du stress est le prédominant dans l'apparition de ces maladies, ou comme on le dit « carrefour des maladies psychosomatiques » .

La psychosomatique et l'union du psychisme et du corps ou nous ne pouvons plus parler du corps sans passer par l'esprit, l'un influence sur l'autre, l'âme et le corps sont deux éléments très importants et essentiels qui se lient d'une manière très solide, d'après la médecine et les théories holistiques. Si l'un de ces éléments s'affecte le deuxième est automatiquement menacé et est en danger, « le corps souffrant, symbole du psychisme souffrant ». La souffrance physique n'a pas toujours pour cause unique un dérèglement physiologique, mais elle trouve parfois son origine dans une souffrance plus intérieure qui en est la cause secrète et méconnue. (Dumas, 2000, p.11)

« Le langage du corps émotionnel évoque un cheminement vers ses expressions non verbales, allant du non-visible et du non-perceptible à l'éclosion extérieure d'un mal-être, traduit par le corps en maux. Il parle de ce qui dérange, ce qui n'est pas ou plus en cohérence avec l'être, de ce décalage existant entre sa nature profonde et la vie menée. Il fait naître des dissonances tout en se mobilisant face à l'intrusion de pensées, de réactions émotives et de modes de vie non adéquats. Les signes avant-coureurs des discordances sont fatigue récurrente, problèmes de sommeil, mal de dos, bras, genoux, problèmes articulaires et digestifs, une assimilation fâcheuse. Même ponctuels, ils doivent être écoutés... Le langage du corps émotionnel est un jeu où se mêlent le « Je » des maux et l'analogie symbolique et psychique, sensible et énergétique. Il ne se substitue pas à un accompagnement thérapeutique, mais ouvre un nouvel horizon par la prise de conscience de la projection du mental, ses substituts et ses transfuges, et de son impact sur le corps.» (Verbois, 2016, p.15)

Pour mieux prendre en charge les maladies psychosomatiques et avoir une bonne amélioration et de bons résultats, il ne faudra jamais séparer le corps du psychique, il est très important de les prendre ensemble, améliorer la souffrance psychique c'est le bien-être du corps.

Pour cela, il est bien de réfléchir à l'impact que peut avoir la relaxation et les techniques de relaxation, précisément la sophrologie sur ces maladies, car la relaxation est globalisante, elle fait le lien entre le corps-mental, elle révèle et découvre le schéma corporel, elle peut agir petit à petit ou peu à peu sur l'image inconsciente du corps ; Il s'agit de permettre que ce lien entre le corps et la psyché facilite l'épanouissement de l'imaginaire, et même de sa renaissance.

Enclencher le processus d'autoguérison, permettre la guérison du corps, en parallèle avec d'autres thérapeutiques : tout doit être mis en œuvre pour soigner le corps, l'accompagner, le soutenir et l'amener au soulagement. ( Verbois, 2016, p.16)

## **La psychosomatique :**

La psychosomatique est un nouveau regard sur l'homme malade et participe de ce fait à l'histoire de la médecine. Depuis ses origines, la médecine s'est construite selon différents courants conceptuels au sein desquels la vie de l'esprit a pris une place plus ou moins importante. ( Smadja, (s.d), consulté le 09/01/2018, [www.psychosomatique-aippm.org](http://www.psychosomatique-aippm.org))

Elle ne se résume pas à celle d'une discipline médicale au sens moderne mais déborde sur la plupart des sciences de l'homme.

L'idée même de maladie psychosomatique renvoie à des conceptions différentes de l'être humain, elle soulève la question très générale des rapports entre l'« âme », l'« esprit », le « mental »... d'une part et le corps, le somatique, l'organique... d'autre part. Elle intéresse non seulement les médecins, mais les philosophes, les psychologues, les anthropologues, les psychanalystes et également les spécialistes des sciences de la nature. ( Charles, 2010, p.24)

Le concept de « psychosomatique » fut introduit au XIXe siècle par le psychiatre allemand Heinroth (1773-1843), psychiatre autrichien, professeur à l'université de Leipzig, représentant du courant médical du romantisme allemand qui voit dans les passions de l'âme l'une des causes essentielles de la folie, anticipant ainsi bien des idées développées par Freud et ses premiers disciples. L'apparition du mot indique déjà bien une forme de questionnement sur les rapports intimes des pensées et du corps. Il insistait sur la nécessité de considérer *chaque* individu comme *entité spécifique*, conception qui donna, en Allemagne, une pensée psychiatrique cherchant à établir des lois d'équilibre entre sortie et entrée psychique. Cette notion engendra un nouveau courant médical issu du courant organiciste et expérimental de la médecine mais voulant rendre compte des facteurs d'ordre psychique dans l'étiopathogénie de certaines maladies somatiques. Face au développement des conceptions biologiques qui organisent aujourd'hui le savoir de la médecine occidentale, cette approche globale de l'homme malade s'est développée dans la pratique médicale (y compris avec l'acupuncture, les « médecines naturelles », etc.) et cela d'autant plus que de récentes découvertes touchant les relations entre système immunitaire, système nerveux autonome (SNA) et système nerveux central (SNC) ont renouvelé les conditions d'un dialogue, complexe, entre différentes disciplines : médicale, biologique, psychiatrique et psychanalytique. (Mokhtari, (sd), consulté le 29/10/2019, <https://facscm.univ-annaba.dz/wp-content/uploads/2020/05/Principe-psychosomatique.pdf>)

Dans un sens le plus strict, la psychosomatique est alors l'étude des processus psychiques entrant en jeu dans les « désorganisations somatiques ». ( Pirlot, 2010)

## **Définitions**

- Le trouble psychosomatique se définit comme un trouble somatique dont la dimension psychologique est prépondérante dans sa survenue et dans son évolution. On appelle maladies psychosomatiques l'ensemble des troubles, syndromes ou symptômes ayant une base psychologique avérée.

Dans la définition restrictive du trouble psychosomatique, il s'agit d'une maladie comportant une altération organique. Une définition plus large inclut certains troubles dits fonctionnels tels que les conversions, les somatisations, les douleurs et le stress.

De nombreuses pathologies apparaissent comme liées aux frustrations, aux traumatismes et aux conflits ; un déséquilibre psychique va ainsi se traduire par des

symptômes corporels. Le trouble psychique initial n'est généralement pas la cause directe de ces pathologies, mais il forme un facteur de risque.

Dans certains cas, douleurs ou inflammation notamment, la contrariété psychique semble être la cause directe du trouble.

On pourrait aussi concevoir la psychosomatique comme une sorte de « rapport de force » entre le physique et le mental pour conquérir leurs parts de marché respectives en matière de maladie... ( Dervaux, 2014, p.6). Donc le trouble psychosomatique comporte une part mentale majoritaire. Il peut être vu à des stades différents de la maladie. Le trouble psychique peut être une cause directe ou indirecte.

### **Les troubles fonctionnels :**

D'après, (Dervaux ,2014,p.7) à leur début, les troubles fonctionnels présentent des caractéristiques bien particulières :

- leur variabilité, aussi bien dans leur localisation que dans leur intensité, voire dans leur type, comme si la maladie était en recherche de sa manifestation ;
- le caractère imprévisible et rapide de leur évolution, aussi bien dans le sens de l'amélioration que dans celui de la dégradation.

En effet, lorsqu'elle s'exprime, la maladie n'arrive pas immédiatement à son maximum mais suit une progression que l'on peut découper, un peu artificiellement, en deux stades.

### **Le stade de la maladie fonctionnelle**

À ce stade, la maladie existe et elle est ressentie en tant que telle, mais correspond simplement au dérèglement d'une fonction, lequel dérèglement est encore compensable par les moyens de régulation naturelle de l'organisme ou une thérapie alternative.

### **Le stade de la maladie lésionnelle :**

Dans ce cas, il existe une atteinte lésionnelle visible mesurable d'un organe ou d'un appareil. Il faut alors faire intervenir une instrumentation ou un spécialiste particulier.

-Bien entendu ces stades sont en continuité l'un avec l'autre et tous les intermédiaires sont possibles ; certains distinguent même d'ailleurs un stade intermédiaire « micro-lésionnel », correspondant à une lésion au tout début.

L'existence d'un trouble fonctionnel ne peut, évidemment, être affirmée qu'après avoir éliminé certains aspects organiques maladifs graves, pouvant prêter à confusion.

### **Les cibles psychosomatiques préférentielles :**

Les cibles préférentielles, concernant le stress, sont le plus souvent cardio-circulatoires ou digestives. Les symptômes généraux les plus fréquents sont : douleur, spasme et inflammation, etc.

Néanmoins, les troubles psychosomatiques sont étudiés dans chaque spécialité du domaine médical.

Les pathologies le plus souvent impliquées sont :

- les asthmes en pneumologie ;
- les eczémas en dermatologie ;
- les colopathies en gastro-entérologie ;
- les coronarites ou leur aggravation en cardiologie ;
- les migraines et céphalées en neurologie.

Nous verrons plus loin que ces différentes affections appartiennent aux secteurs de l'organisme les plus exposés aux conséquences somatiques des dérèglements psychiques.

- Les signes de retentissement général accompagnent fréquemment ces troubles focalisés, déjà évocateurs par eux-mêmes ; ils sont de nature diverse et en rapport :

**Avec le contexte psychologique** : contractures musculaires, pseudo vertiges ou malaises, signes de dépression latente ;

**Avec le retentissement somatique** : fatigue, troubles du sommeil, anxiété, etc. ;

**Avec des dérèglements métaboliques** : crises de spasmodophilie, variations du poids, infections répétées, etc. L'existence même de tout cet environnement doit faire reconsidérer la question et soupçonner l'existence d'un facteur d'ordre psychosomatique.

( Dervaux, 2014 pp.8.9)

Nous ne pouvons parler de maladies ou troubles psychosomatiques sans parler du stress

### **Qu'est-ce que le stress ?**

Le terme « stress » est couramment employé dans le langage populaire pour signifier un état d'excitation et de débordement des capacités physiques et psychiques à exprimer un état d'angoisse, un conflit ou une situation de perte.

L'évolution du concept neuro-psycho-biologique de cette notion depuis la définition des auteurs (Bonne, Bard) qui décrivaient l'association des signes physiques à un état émotionnel a abouti au syndrome général d'adaptation qui selon H. Selye (1936)(in .Donabédian,2005) caractérise la défense de l'organisme face au risque de perte de l'homéostasie.

La définition courante le donne comme une sensation d'inconfort permanent, de malaise diffus, conséquence d'une pression ou d'un déséquilibre psychologique ou physique lié aux contraintes et astreintes de la vie moderne.

Chez les Latins, le mot « stress » désigne les causes de ce malaise.

Chez les Anglo-Saxons, il désigne la réponse de l'organisme à ces causes.

Il existe un stress bénéfique, c'est l'eustress qui se termine par une victoire, et un stress nuisible, le dystress, qui se termine par une défaite.

Le stress responsable des troubles psychosomatiques et dont on parle ici est donc le dystress, stress excessif. Son rôle dans la survenue des troubles psychosomatiques est fondamental.(Donabédian,2005)

### **La réaction de l'organisme**

Le mécanisme du stress est à la fois neurologique et hormonal.

#### **1. Les voies du stress**

Les réactions biologiques de stress dépendent de deux systèmes. L'un, nerveux, réagit immédiatement ; l'autre, hormonal, après un délai de quelques minutes.

En présence d'un « stresseur », la première réponse immédiate est la libération d'adrénaline par la glande surrénale, qui va mettre l'organisme en éveil.

Le système hormonal prend progressivement le relais pour un stress durable.

La glande surrénale sécrète une hormone, le cortisol, qui favorise la résistance au stress, notamment en stimulant la synthèse de sucres dans l'organisme et le système immunitaire.

*C'est pourquoi un stress chronique, qui active en permanence ce système, peut épuiser les défenses immunitaires et favoriser des maladies chroniques.*

#### **2. Les trois stades de réaction**

- Alerte :

C'est une réaction globale archaïque non spécifique, liée à la mise en jeu du système sympathique, le système de défense comportant, entre autres, accélération du rythme respiratoire et circulatoire, augmentation de la tension artérielle, augmentation du tonus musculaire, dilatation des pupilles, etc. : tout le corps est mis en éveil.

- Résistance :

C'est une réaction d'organisation de l'organisme qui va mettre en jeu des mécanismes neuroendocriniens qui vont adapter la réponse à la modalité du stress causal.

Le troisième stade est ambivalent :

- Adaptation : c'est le combat gagné ou la fuite réussie ; d'une manière ou d'une autre, c'est une victoire.

- Épuisement : c'est le combat perdu, c'est une défaite. ( Dervaux, 2014, p.12)

Le stress présente des aspects multiples et variés notamment ses causes et ses conséquences. Donc son rôle dans la survenue des troubles psychosomatiques est fondamental.

Pour résoudre ses troubles et les problèmes psychosomatiques il est indispensable de prendre la totalité ou la globalité de l'individu (corps-psyché) en s'appuyant sur les facteurs psychologiques ;...et pour prendre l'individu dans sa globalité il est préférable de passer par les thérapies psychocorporelles, dans la sophrologie fait partis.

### **Qu'est-ce que c'est la sophrologie?**

La Sophrologie est un trait d'union entre des techniques de relaxation occidentales par la parole et des techniques de relaxation orientale par la posture. C'est l'ensemble d'outils mis à disposition de tous pour trouver l'harmonie corps /esprit.

### **Bref historique et influences de la sophrologie**

La sophrologie a été créée et développée en 1960 par le neuropsychiatre colombien, le Dr Alfonso Caycedo Il veut la démarquer d'une hypnose traditionnelle qu'il estime trop directive, fondant ainsi une nouvelle approche destinée à favoriser la prise en charge du sujet par lui-même ,et, plus largement, à développer les potentialités de la conscience humaine.

Son approche résolument médicale et scientifique vise alors à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie, à partir de la pratique des techniques de relaxation occidentale (training autogène de Schultz et relaxation progressive de Jacobson), et de son approche des méthodes orientales (yoga et zen,...). Caycedo définit la conscience comme la force qui intègre et transforme toutes les structures responsables de l'existence de l'individu.( Etcheleco, 2017,p.9)

Donc lorsqu'Alfonso Caycedo crée la sophrologie , un grand nombre de concepts thérapeutiques sont déjà connus par le corps médical qu'on va les citer :

• **Hypnose** (1882) :

Depuis les recherches du médecin français Jean-Martin Charcot (1825-1893).

La modification des états de conscience est connue dans le traitement de pathologies psychiques

• **Psychanalyse** (1900) :

La théorie de l'inconscient a été développée par Sigmund Freud (1856-1939) dans l'*Interprétation des rêves*.

• **Méthode VITTOZ** (1911) :

L'autonomie du patient face à ses psychoses par le contrôle cérébral a été décrite par le médecin psychosomaticien suisse Roger Vittoz (1863-1925).

• **Méthode Coué** (1922) :

L'influence de la pensée positive et de l'autosuggestion sur la santé ont été décrites par le psychologue et pharmacien français Émile Coué (1857-1926).

• **Relaxation Progressive** (1928) :

La relaxation mentale par la détente musculaire a été théorisée par le médecin américain Edmund Jacobson (1888-1983).

• **Training autogène** (1932) :

La relaxation par la concentration sur les ressentis corporels pendant une autohypnose a été décrite par le psychiatre allemand Johannes Heinrich Schultz (1884-1970).

• **Thérapies brèves** (1950-60) :

L'idée que le patient détient la solution à ses problèmes et que le thérapeute est uniquement là pour l'amener vers cette solution est initiée par le psychologue américain Milton H. Erickson (1901-1980). (Aliotta, 2014, pp.6-7)

Ces différentes techniques et les grands noms qui y sont associés vont l'influencer.

**L'origine du mot Sophrologie a pour genèse trois mots grecs :**

**SOS** signifie sain, calme, sérénité, harmonie, équilibre.

**PHREN** signifie esprit, membrane qui enveloppe un organe.

**LOGOS** signifie parole, discours, étude, science, savoir.

Étymologiquement *so-phren-logos* signifie « étude de la conscience en harmonie ». (Etchelecou, 2017, p.10)

**Définition**

-la sophrologie est une approche psychocorporelle, inspirée à la fois de méthodes orientales (yoga, zen, pratiques tibétaines) et d'approches occidentales (techniques de relaxation). L'état recherché est un mieux-être, une certaine harmonie de l'individu. L'entraînement est basé sur des pratiques respiratoires, le ressenti corporel, des techniques de détente et un travail d'imagerie mentale. Favoriser ainsi un vécu positif de soi dans la détente permet d'augmenter la confiance en soi, de diminuer le stress, le trac ou encore d'appréhender plus positivement l'avenir. (Etchelecou, 2017, p.10)

- D'après (Abrezol, 2007, p.17) la définition actuelle de la sophrologie est : « étude de la conscience et des valeurs de l'existence ». La sophrologie actuelle est très influencée par la phénoménologie d'Edmund Husserl et par les travaux de Ludwig Binswanger sur l'application de la phénoménologie en médecine...elle peut être pratiquée par tout le monde, afin de prévenir les inévitables séquelles d'un stress excessif, ou plus simplement, pour harmoniser la vie en général, la pensée, pour découvrir le bonheur intérieur.

La sophrologie est la science de la conscience humaine.

**L'objectif de la sophrologie** est d'améliorer sa condition ou son bien-être, l'individu doit entrer en action. Pour cela, il doit prendre conscience de son état interne, de ce qui est bon pour lui et des moyens dont il dispose pour y parvenir.

La sophrologie favorise ces prises de conscience successives car elle reconnecte aux ressentis profonds et parfois voilés de l'individu. Ce dernier perçoit alors la différence entre ce qu'il ressent réellement et ce qu'il pense ressentir. (Aliotta, 2014,)

- **Les inspirations de la sophrologie** : elles sont diverses et variées

Selon (Chéné, 2008) la sophrologie est la combinaison ou la synthèse de différents courants techniques et culturels qui ont tous un point commun, c'est bien l'émancipation et la libération de l'être.

### **1. Le yoga**

Est discipline issue de l'hindouisme et qui signifie « entraînement ». Son but est la délivrance de l'être par un déconditionnement mental et physique. La sophrologie va y tirer certains exercices utiles dans la relaxation dynamique caycedienne du premier degré (ou RDC1) : « relaxation dynamique caycedienne » étant le nom donné par Caycedo à sa méthode et à ses techniques.

### **2 Le bouddhisme**

Il apporte à la sophrologie la méthodologie de la méditation qui permet d'arriver ou d'atteindre des niveaux supérieurs de la conscience.

Il est cependant important de ne pas confondre la sophrologie dont le but est le renforcement du « moi » et de ses valeurs par rapport au bouddhisme qui le considère comme source de toute souffrance et a pour objectif son rejet.

### **3. Le zen japonais**

Il inspire la relaxation dynamique caycedienne ou RDC3 en sophrologie, troisième ensemble de techniques de la Méthode, et lui apporte des éléments importants pour l'étude de la conscience.

### **4. L'hypnose**

Elle est considérée comme la mère de la sophrologie. Ses concepts restent aujourd'hui très éloignés de ceux utilisés en sophrologie.

### **5. La relaxation**

Elle est à la base de l'entraînement en sophrologie, son but est d'aboutir à une parfaite détente neuromusculaire, cette détente s'accompagnera en sophrologie d'un état de conscience positif du sujet sur son présent et futur ainsi qu'une vision sereine sur son passé. La relaxation permettra en somme d'arriver et d'accéder à d'autres niveaux de conscience lors de la pratique. C'est un moyen et non une fin en soi d'après la sophrologie.

### **6. La phénoménologie**

Etude des phénomènes dans leur unicité et multiplicité. Le phénomène c'est de ce qui apparaît, ce qui se crée lors d'une rencontre entre deux êtres par exemple, les phénomènes sont régulièrement présents du fait de l'interaction entre individus et le monde extérieur.

Nous verrons plus tard que le vécu qui ressort de ces phénomènes constitue la Vivance, base de la pratique en sophrologie Caycedienne. La phénoménologie est donc une méthode d'investigation de la conscience qui fut élaborée par Husserl au 19ème siècle et dont les principes des deux premières réductions phénoménologiques sont appliqués en sophrologie. Une réduction phénoménologique n'est autre qu'une attitude de l'esprit qui ne considère les événements de l'expérience que comme des phénomènes.

## **Les principes de la sophrologie :**

### **1. Le schéma corporel (SC) comme réalité vécue**

Le schéma corporel est le principe le plus important de la sophrologie, nous allons essayer de comprendre ce que c'est ce «schéma corporel» et plus précisément ce « schéma corporel comme réalité vécue» et en quoi il peut avoir une vertu thérapeutique.(

Declerck,1999) tout en gardant à l'esprit que la proposition « comme réalité vécue » qui mérite tout l'intérêt.

Deux points le distinguent absolument du schéma corporel des neurophysiologistes :

- le fait que ce schéma corporel soit perçu de l'intérieur par le sujet lui-même
- qu'il soit perçu dans sa quotidienneté, indépendamment de toute préoccupation pathologique

Il a été démontré qu'il existe un parallèle entre la prise de conscience progressive du schéma corporel et l'accession du Moi au principe de réalité.

La perception des sensations corporelles est donc le point de départ de l'entraînement sophrologique. Dans chaque séance, le vécu sensoriel est prioritairement mis en avant. L'attention, le calme et l'intériorisation découlent naturellement de cette écoute corporelle.

Au-delà des bienfaits à court terme, nous constatons qu'une meilleure relation à soi et aux autres, passe souvent par un développement de la relation au corps.

Un entraînement régulier, même avec des exercices très simples, désactive les sensations inconfortables et produit un cortège de perceptions agréables, riches et vivantes, source d'équilibre (Loussouarn, 2007,p.15)

## **2. Le principe de la réalité objective**

Il semble évident que pour Caycedo, la réalité objective, partie principale de l'alliance sophronique, a pour principe de dissocier celle-ci du transfert analytique dont il dénonçait le caractère dominateur et fantasmatique. On se rend compte qu'on n'est pas très loin de la reconnaissance du transfert et du contre transfert et des précautions que tout psychanalyste prend à leur égard.

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il importe particulièrement de mettre l'accent sur la liberté du patient, et que dans une attitude proprement phénoménologique, il convient d'insister sur l'esprit de « partenaire » qui conditionne la rencontre.

## **3. Le principe d'action positive**

La positivation en sophrologie se situe à plusieurs niveaux :

- Dans l'attitude du sophrologue qui vise à dépasser la neutralité bienveillante du « psy » pour s'inscrire dans une relation empathique
- Dans le parler du sophrologue, ce qu'on appelle terpnos logos (composé de 2 parties :  
Le signifiant : son, souffle, support sonore.  
Le signifié : contenu), que Caycedo décrit comme « le parler persuasif », d'une forme douce et monotone, la parole agréable qui tranquillise, donne du calme, de la sérénité et de la confiance
- Dans les techniques elles-mêmes qui font appel non seulement à la persuasion « raisonnée » mais aussi à toutes les ressources de l'imaginaire et de l'affectif.

Globalement, la positivation résulte d'une conviction, elle aussi construite en réaction à l'analyse, qu'il paraît plus efficient d'exploiter la part de positif impliquée dans chaque histoire et dans chaque situation, plutôt que d'en extraire, difficilement, le négatif.

Si nous parlons du schéma corporel, il est indispensable de parler aussi de l'image du corps ;

## **L'image du corps**

Selon Schilder, (in, De La Garenderie,2009,p.32) c'est l'expression consciente, découverte à travers le langage, de la perception que chacun a de son propre corps vécu.

Elle peut être positive ou négative, suivant les influences socioculturelles, affectives, professionnelles... Elle s'exprime au moment où l'on passe de l'image inconsciente à l'image consciente du corps.

Selon Françoise Dolto, l'image du corps est « la synthèse vivante de nos expériences émotionnelles ». (De La Garenderie, 2009,p.32)

### **L'image du corps et le schéma corporel en sophrologie**

Si le premier degré de la relaxation dynamique contribue à créer une bonne image optique et un ressenti du corps, c'est la représentation mentale que nous structurons grâce au deuxième degré – hormis les exercices complémentaires de l'entraînement du cerveau. Connaître ces deux images, c'est devenir un être harmonieux. (De La Garenderie, 2009,p.33)

### **Les moyens de la sophrologie**

Le processus sophrologique utilise trois procédés pour amener la détente et favoriser l'émergence des ressentis :

- la respiration contrôlée,
- la détente musculaire,
- la suggestion mentale.

### **Les techniques de la sophrologie :**

On peut distinguer dans la pratique sophrologique « orthodoxe », en fonction de leur point d'application et de leur intentionnalité, trois types de techniques :

- La sophronisation de base (SB),
- Les techniques spécialisées,
- Les relaxations dynamiques (RD).

**La sophronisation de base** constitue la porte d'entrée à toutes les méthodes sophrologiques, Cette technique spécifique à la sophrologie consiste à détendre progressivement le corps. (De La Garenderie, 2009) En plus elle habitue le patient avec l'attitude sophronique, elle suffit souvent à traiter les troubles liés aux situations extrêmes de la vie moderne – stress, anxiété, nervosité– ainsi que leurs composantes psychosomatiques : maux de tête, insomnies, troubles du comportement alimentaire, etc.

### **Les techniques spécialisées**

Elles procèdent de la sophronisation de base, à ceci près qu'elles se proposent, à travers le terpnos logos et à partir d'un schéma approprié, soit de préparer à une épreuve déterminée, soit de réduire un symptôme ou un empêchement à vivre : elles sont multiples, nous citerons quelques-unes comme ;

- la sophro-acceptation progressive ;
- la sophro-respiration synchronique ;
- la sophro-déplacement du négatif ;
- la sophromnésie positive simple ;
- la sophro-acceptation progressive ;
- la sophro-substitution sensorielle ;
- la sophro-déplacement du négatif ;...etc.

### **Les relaxations dynamiques caycédiennes (RDC)**

C'est un ensemble de techniques, d'exercices établis par Caycedo au cours de ses recherches en Orient. C'est un entraînement physique et mental qui, partir de postures, de

tensions et détentes musculaires, d'exercices de respiration, vise apporter plus de « corporalité », d'harmonie au sujet.

Il existe actuellement 12 degrés de relaxation dynamique caycédiennne, regroupés en 3 cycles de 4 degrés chacun.

Ces exercices sont effectués quotidiennement par le sujet, qui, en les répétant, potentialise ses capacités telles que la concentration, l'imagination, l'affectivité et doucement dépasse ses difficultés. La répétition des exercices est un point essentiel, il s'agit par l'entraînement de dépasser l'exécution du geste pour vivre et accepter pleinement les sensations perçues.

La sophrologie est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Elle est souvent utilisée pour combattre le stress, mais ce n'est pas sa seule indications.

Cette technique de relaxation plonge en effet le sujet dans un état de semi-conscience qui lui permet alors se concentrer sur un besoin bien spécifique.

Donc la sophrologie, en développant le sentiment d'exister et en renforçant les structures positives, apportera également une aide considérable aux individus atteints de maladies psychosomatiques.

### **Conclusion :**

Pour que les maladies psychosomatiques soient bien prises en charge et que l'individu soit en bonne santé, et vit sainement, il est appelé à dépasser les problèmes intrapsychiques et les conflits de vie, il doit strictement penser aux thérapies psychocorporelles telle que la sophrologie.

Ceci se résume dans une prise en charge correcte des problèmes psychocorporels afin d'assurer sa sérénité et son épanouissement.

## Références bibliographiques

1. Abrezol, Raymond. (2007). *Vaincre par la sophrologie, Exploiter son potentiel physique et psychologique*. Ed Lanore. Paris. Tome1
2. Aliotta, Catherine. (2014). *Manuel de sophrologie fondement, concepts et pratique du métier*. InetEdition. Paris.
3. Charles, Patris Eric. (2010). *la prise en charge des troubles psychosomatiques en médecine générale: État actuel du savoir et connaissances des médecins généralistes*. Thèse pour le doctorat en médecine. université paris 7 – denis diderot. faculté de médecine
4. Chéné, Patrick-André. (2008). *Sophrologie, fondements et méthodologie*. tome 1. 5<sup>ème</sup> édition. ELLEBORE. Paris.
5. De La Garennerie, Agnès Payen. (2009). *La sophrologie*. Ed EYROLLES.
6. Declerck, Michèle. (1999). *Le schéma corporel en sophrologie et ses applications thérapeutiques, Le corps à témoin*. Éditions L'Harmattan.
7. Dervaux, Jean-Loup. (2014). *Et si s'était psychosomatique ? de la maladie à la guérison*. Ed Dangles.
8. Donabédian, Diran. (2005/2) « Stress et traumatisme en psychosomatique. Le stress, partie émergée du traumatisme ». Revue française de psychosomatique (no 28), p. 91-104. DOI 10.3917/rfps.028.0091
9. Dumas, Marc. (dir). (2000). *La psychosomatique, quand le corps parle à l'esprit*. Ed MEDIAPAU.
10. Etchelecou, Bernard.(sous la direction). (2017). *le grand manuel de sophrologie*. Dunod.
11. Gérard, Pirlot. (2010). *La psychosomatique, Entre psychanalyse et biologie*. Armand Colin. Paris.
12. Keller, Pascal-Henri. (2008). *la question psychosomatique*. Dunod. Paris.
13. Loussouarn Thierry. (2007). *35 plages de sophrologie apprenez à développer vos ressources !*. Ed Dangles.

14. Mokhtari, Alia.(sd). *principes psychosomatique*. consulté le 29/10/2019,<https://facscm.univ-annaba.dz/wp-content/uploads/2020/05/Principe-psychosomatique.pdf>
15. Smadja, Claude.(s.d). *présentation de la psychosomatique*. Consulté le 09/01/2018. [www.psychosomatique-aippm.org](http://www.psychosomatique-aippm.org).
16. Verbois, Sylvie. (2016). *Le langage du corps, exercices d'harmonisation pour décoder les émotions, pacifier le corps et prévenir les maladies*. EYROLLES. Paris.