

## LIBRE EXPRESSION I

# Un schisme annoncé



**Alain Chevalier-Beaumel,**  
sophrologue, consultant d'entreprises,  
codirecteur de l'École de Sophrologie du  
Nord-Est - ESNE (Institut membre de la  
FEPS)

À l'origine, le Professeur A. Caycedo a développé les différentes pratiques que nous connaissons avec une intention majeure : celle d'en faire une « *science de la conscience* ». En effet, bien au-delà des exercices de respiration, des relaxations et des visualisations, l'objectif primordial de la sophrologie était de développer la lucidité (la conscience) que nous avons de nous-mêmes, des autres et de l'environnement.

### Accroître sa lucidité et porter un nouveau regard !

Cette ambition n'était pas originale, les philosophes grecs s'y sont confrontés depuis bien longtemps. Mais comment y parvenir d'une manière originale et autrement que par les mots, considérés dans notre culture, comme salvateurs ?

En étudiant d'autres cultures, A. Caycedo mesure le rôle et l'importance du ressenti corporel, dans la capacité à se découvrir et à mieux se connaître. Cette démarche qu'il a développée en s'appuyant sur le courant philosophique de la phénoménologie (Husserl, Merleau-Ponty, Heidegger) et des techniques orientales (yoga, bouddhisme tibétain et zen), a abouti à la sophrologie qu'il m'a enseignée et que j'ai eu le privilège de découvrir : une sophrologie dynamique qui nous place sur le chemin dynamique de la découverte de soi, des autres et du monde.

Actuellement, le rythme accéléré de la vie développe un mal-être chez l'humain : tensions, stress, troubles du sommeil, trop plein d'émotions, manque de confiance, projections négatives, etc.)

Face à ces troubles, quelques esprits simplistes ont pensé que l'objectif « détente-relaxation » et « bien-être », était plus rapide et plus rentable à enseigner. En dépouillant la sophrologie de ses inspirations philosophiques, de ses exercices dynamiques et techniques spécifiques, elle perd tout son sens. Certes, ces pratiques peuvent apporter quelques soulagements ponctuels aux personnes particulièrement stressées, mais elles ne sont en aucun cas « la science de la conscience » élaborée et pratiquée par A. Caycedo.

### Pour éviter la confusion du grand public

Ces deux courants émergent et s'opposent actuellement divisant le secteur de la formation au métier de sophrologue. D'une part, ceux qui, fidèles aux objectifs majeurs fixés par son créateur, forment des sophrologues professionnels s'inscrivant dans une démarche d'accroissement de la lucidité et de la conscience de soi et d'autre part ceux qui se contentent de former des « relaxologues » dont l'objectif n'est que de soulager momentanément les « victimes » d'une société destructrice de bien-être. *Les deux peuvent avoir leur utilité mais il est temps de clarifier les positions, notamment à cause du RNCP qui n'authentifie nullement la qualité de la sophrologie enseignée et afin d'éviter la confusion naissante dans le grand public.* ●