

La Sophrologie au Portugal dans la dernière décennie

(Une vision sur les activités développées par l'École de Lisbonne/ sud du pays)

Mme Cristina Neves, psychologue

Directrice de l'école de Sophrologie Caycédienne de Lisbonne, Portugal

Le chemin de la Sophrologie au Portugal a commencé en 1980, avec le premier cours de Sophrologie, qui a été organisé et dirigé par le Dr Frida Ergas.

De 1980 jusqu'à l'année 1998, le Dr Frida Ergas a structuré et dirigé l'École de Sophrologie Portugaise, ainsi qu'elle a favorisé la diffusion de la Sophrologie dans les médias liés à la santé, à l'éducation et au sport.

Depuis ce temps là, l'École de Sophrologie a organisé des dizaines de cours, des introductions à la Sophrologie, des conférences et des réunions pour étudiants et sophrologues.

En 1998, a été fondée l'École de Sophrologie de Porto, sous la direction du Dr Isolina Alves, avec la mission de stimuler et de répondre aux besoins de formation du Nord du pays.

Avec la retraite du Dr Frida Ergas, il y a eu un changement dans la direction de l'École de Lisbonne et le Dr Isolina Alves a pris en charge provisoirement ce poste, jusqu'à ma nomination comme directrice, en 2002.

Depuis ce temps-là, j'ai développé des actions d'expansion de la Sophrologie, surtout au niveau de la formation de Sophrologues.

Jusqu'en 2002, presque toute la formation a été dictée dans les salles de l'École, pour des élèves professionnellement liés plus particulièrement aux domaines de la santé et de l'éducation. Ils venaient principalement d'hôpitaux et d'écoles de santé, ainsi que d'établissements d'enseignement. Il y avait aussi, entre les étudiants, ceux qui avaient des métiers divers mais qui avaient un intérêt personnel et /ou professionnel dans la Sophrologie. Mais ils venaient tous à l'école pour suivre leur formation.

J'ai essayé ensuite, de développer des activités de marketing au sein de diverses institutions, notamment hôpitaux et écoles de santé, afin de capitaliser la formation de leurs employés ou étudiants. Alors les enseignants de l'École allaient sur place pour recevoir les cours.

Ainsi, au lieu de recevoir à l'École un petit nombre d'étudiants de chaque hôpital ou école, on formait un plus large groupe de personnes intéressées, au sein l'institution où ils appartenaient.

Peu à peu, il y a eu une majeure acceptation de ce modèle et nous avons organisé différents cours, à la fois dans les hôpitaux de Lisbonne, et hors de la ville.

Parallèlement, nous avons continué à donner des cours à l'École, selon le modèle habituel, pour former des élèves intéressés à la Sophrologie.

Une autre innovation en matière de formation des Sophrologues, fut la création d'ateliers de Sophrologie entre les cours, pour aider les élèves de façon plus pratique, à répondre aux questions naissantes, à échanger des expériences et pratiquer les protocoles.

Le Dr Branca Matos, psychologue social, a été nommée responsable des affaires Sociales et Prophylactiques de l'École. Ainsi, nous avons vécu un enrichissement des cours et des ateliers, qui incluent maintenant la branche prophylactique, enseignée de façon plus spécialisée et qui répond mieux aux besoins des étudiants les plus intéressés par ce sujet.

Au cours des derniers huit années, l'École de Lisbonne a formé aux 1er, 2ème, 3ème et 4ème degrés du Cycle Réductif de la Sophrologie Caycédienne, plus de 380 étudiants. Nous avons réalisés une trentaine de cours et cinquante workshops.

La plupart de ces étudiants n'ont que le 1er ou le 2nd degrés, parce qu'ils sont professionnels d'hôpitaux et d'écoles de santé. Dans ces institutions, il est difficile de poursuivre la formation en Sophrologie, car les professionnels sont souvent déplacés à d'autres institutions. Donc, il est presque impossible réunir le même groupe, ou difficile de rassembler le nombre d'élèves suffisants pour amorcer le niveau suivant. Pourtant, certains réussissent à achever les deux degrés dans ces circonstances.

Les Masters que nous avons au Portugal pratiquent la Sophrologie, de façon plus ou moins consacrée, en liaison avec leurs professions.

Dans certaines écoles de santé, comme l'École des Sciences Infirmières de la Fondation Gulbenkian et l'École de Sciences Infirmières Francisco Gentil, la Sophrologie est une discipline d'option.

Depuis 2009, nous avons constaté une forte baisse du nombre d'inscriptions de nouveaux élèves aux cours, que ce soit à titre particulier, ou provenant d'institutions.

Bien que l'École de Lisbonne s'engage dans la diffusion des cours, il se produit au Portugal, une forte réduction des dépenses, en particulier en ce qui concerne les biens ou les services qui ne sont pas des nécessités de base. Donc les inscriptions aux cours de formation parascolaires en sont affectées.

Nous sommes en train de traverser une phase de changement qui n'est pas seulement au niveau national, mais aussi international, et comme dans toutes les époques de changement et de transformation, il y a des tensions et des difficultés qui ne manqueront pas d'être surmontées.

Comme directrice de l'École de Sophrologie et Sophrologue, je crois que nous devons être persévérants afin de surmonter cette étape et nous attendons donc un avenir meilleur. La Sophrologie a certainement encore un rôle très important à jouer dans le développement d'une Nouvelle Conscience. Une prise de conscience à travers laquelle l'être humain puisse actualiser son potentiel créateur d'Harmonie et de Guérison.

PRESPECTIVE POUR UNE VISION FUTURE

Le Rôle de l'École de Sophrologie de Lisbonne dans un Moment de Changement Social

L'**Intégration Humaine** est une Valeur Vitale de changement dans les sociétés modernes.

Elle inclue des processus humains comme le Partage, la Coopération et l'Harmonisation des Différences.

Cette Intégration conjugue les Valeurs à 3 niveaux :

1. **Biologique** (relatif aux processus d'Intégration de l'Être et de la Conscience).
2. **Existentiel** (relatif au fonctionnement de l'Humanité comme un Organisme Vivant).
3. **Historique** (relatif à la constitution d'une Humanité Transtemporelle à partir de l'Intégration des Productions humaines et sociales, comme l'Art, la Culture et la Communication).

En tant que Directrice de l'École de Sophrologie de Lisbonne, je mets en valeur essentiellement **3 vecteurs de Travail Sophrologique**, dans l'objectif de changer et humaniser la Société Portugaise, inscrite dans l'Europe et dans le Monde :

1. (premier vecteur) Mobiliser consciemment nos Réserves Génétiques de façon à générer de nouvelles Structures, Attitudes et Comportements, adaptés aux défis actuels.
2. (deuxième vecteur) Travailler consciemment la recherche de nos propres Valeurs, ce qui amènera à des actions positives sur le Malaise et même sur la Maladie de la Civilisation.
3. (troisième vecteur) Questionner la Conscience Humaine, ce qui conduira, certainement, à un plus grand Humanisme et à la possibilité d'obtenir le Bonheur Essentiel.