

La sophrologie Caycédienne et la Valeur de la Famille au XXIème siècle

Mme. Marie France Kremer, pédagogue
Dr. Natalia Caycedo, médecin psychiatre
Dr. Koen van Rangelrooy, médecin et physiothérapeute
Institut de Sophrologie Caycédienne de Barcelone, Espagne.

Introduction.

L'Institut International de Sophrologie Caycédienne de Barcelone, est un institut qui se consacre exclusivement à la Sophrologie Caycédienne, qui comprend quatre branches : clinique, socioprophyllactique, développement personnel et prévention du stress, et la section didactique qui enseigne le cycle fondamental du Master en Sophrologie Caycédienne.

La section prophylactique et de développement personnel a intégré un programme spécial appelé « Attention Sophrologique appliquée à la Famille », que nous avons le plaisir de vous présenter à ce symposium.

La société du XXIème siècle présente d'importants changements dans ses structures familiale et sociale ; les rapports du « *Statistical Office of the European Communities* » (*Office Statistique des Communautés Européennes*), affirment que les foyers européens présentent une diminution importante des membres qui les composent (2,5 individus par foyer) ; les couples décident de s'unir de plus en plus tard ; en Espagne, le nombre d'enfants par couple est de plus en plus faible ; les séparations sont actuellement de l'ordre de 50% , et l'on constate une augmentation significative de familles monoparentales ou reconstituées. Ces facteurs affectent à la fois directement et indirectement le développement harmonieux des membres qui constituent la cellule familiale.

La famille en Sophrologie.

Lors de sa Déclaration Universelle des Droits de l'Homme, le 10 décembre 1948, l'Organisation des Nations Unies (ONU) définit la famille de la façon suivante : « *Cellule naturelle et fondamentale de la société* »

De notre perspective sophrologique, nous considérons que la famille est une valeur fondamentale, radicale et existentielle de l'être humain. C'est en son sein que la vie se transmet ; elle est à la base de ce qui relie les générations passées et futures ; c'est en elle que se forme le premier espace existentiel de l'être humain et que se projettent les valeurs phroniques et existentielles des membres qui la composent. Elle est constituée par un ensemble de personnes intégrées grâce à l'intentionnalité de chacune d'elles ; ces personnes fonctionnent en interrelation et exercent une influence les unes sur les autres.

L'Institut de Barcelone offre une série de programmes dirigés et adaptés à l'individu, au couple ou à d'autres membres de la famille. Notre objectif est celui de fournir les

outils adéquats qui visent à renforcer l'équilibre et la stabilité du foyer, afin de faciliter le bien-être et le développement harmonieux des membres de la famille.

Jusqu'à ce jour, nous avons développé les programmes suivants :

- La vie en commun et la communication dans le couple.
- La relation et la communication avec les enfants du couple.
- L'enseignement des valeurs adapté aux enfants en fonction de leur âge.
- La valeur concernant chaque étape de la vie personnelle et familiale.
- La valeur qui a trait à la vie d'une famille dont un membre est atteint de maladie.

Nous vous présentons ici le programme destiné à améliorer la qualité de la vie en commun et la communication dans le couple.

La vie en commun et la communication dans le couple.

La rencontre sujet/sujet entre les conjoints, présente des caractéristiques toutes spéciales et complètement différentes à quelque autre forme de relation. Pour assurer l'évolution de chacun des composants ainsi que celle du couple en tant que tel, il est nécessaire de prendre soin et de donner une grande importance à cet espace conjugal ; c'est là que se projettent des valeurs de base telles que la fidélité, le respect, la patience, la tolérance, le pardon, la prudence, la persévérance, l'espérance et bien d'autres encore. La relation se trouve renforcée positivement lorsque l'on sait apprécier et admirer les valeurs du conjoint.

Cette relation dont la base est l'amour, dans laquelle s'épanouissent la liberté, la responsabilité et la dignité de chacun, est le meilleur exemple que l'on peut montrer aux enfants ; c'est grâce à tout cela que ces derniers fortifient leur confiance et leur équilibre émotionnel, tellement nécessaires à leur croissance tant physique que psychique. La famille est, de cette façon, l'espace dans lequel chaque individu va pouvoir développer ses propres valeurs, selon son propre moment vital.

La vie en commun du couple sophronique.

Pour améliorer la vie commune du couple, l'Institut propose un entraînement en **trois phases**.

La **première phase** s'adresse à chaque membre en particulier et son objectif est de **découvrir** en premier lieu l'équilibre personnel. Au moyen de techniques sophrologiques adaptées, la personne découvre sa propre sérénité, ce qui crée une prédisposition positive envers la vie avec son conjoint.

La **deuxième phase** prétend **conquérir** un espace conscient entre les deux conjoints, dans lequel vont se développer les valeurs de la vie en commun. Le couple participe, avec d'autres couples, à un atelier intensif au cours duquel on explique les bases théoriques favorables à une vie en commun positive ; on débat de la façon d'éviter les problèmes les plus fréquents dans la façon de communiquer dans le couple. La pratique de techniques sophrologiques (de prétérisation, présentation, et de futurisation) adaptées au couple, renforce les valeurs spécifiques d'une vie en commun positive.

La **troisième phase** a pour but de **transformer** certaines habitudes établies antérieurement, en une nouvelle façon de vivre avec l'autre. Durant cette phase, il s'agit de consolider les acquisitions de chaque membre du couple, afin de garantir à

long terme une vie en commun stable et positive. Nous insistons toujours sur l'importance et la régularité de la pratique tant individuelle qu'en couple.

Ce programme est toujours adapté à chacun, en fonction de sa situation personnelle et de ses besoins propres. Tout au long de ces années dans cet exercice, notre expérience s'est révélée positive et encourageante. Avoir le privilège d'assister au retour de la paix et du bonheur dans beaucoup de familles, et ceci malgré l'atmosphère ambiante, nous conforte dans la volonté de continuer à travailler à la conquête d'une société consciente de la valeur de l'individu et de la famille.

BIBLIOGRAPHIE:

. *John Gottman, Julie Gottman, Joan Declaire. Dix clés pour transformer ton couple. Edition Paidos Ibérica, 2008*

. *Eurostat (Statistical Office of the European Communities, (Office Européen de Statistique) 2008.*

.*Déclaration Universelle des Droits Humains de l'ONU (10-12-1948).*