

La Sophrologie Caycédienne en tant que contribution efficace à la renaissance de l'homme dans la santé et la maladie.

Tina Pietrangello
Psychologue, ESC, Rome, Italie

Le monde vit, comme on le sait, une transition épidémiologique qui voit, d'un côté, diminuer la diffusion et la gravité des maladies aiguës, infectieuses et parasitaires ; contre celles-ci, la médecine et l'hospitalisation sont évidemment efficaces, mais il ne faut pas oublier que la prévention et la gestion du stress, grâce au traitement psychologique et thérapeutique de la Méthodologie Caycédienne sont nécessaires. Parallèlement, on constate l'augmentation de la diffusion et de la gravité des maladies chroniques-dégénératives, tout comme du cancer, qui nécessitent non seulement des soins médicaux, mais aussi d'un soutien psychologique.

De surcroît, nous assistons à la propagation de maladies liées à la prolongation de la vie et au mal de vivre ; en premier lieu, il y a le malaise dû à la position socio-économique et/ou à l'action de facteurs de crise biopsychologique comme la dépression ; là aussi, le soutien psychologique et sophrologique est fondamental dans la prévention et comme thérapie au niveau individuel et social. Dans ce cadre, l'intervention sophrologique est toute indiquée, pour ses caractéristiques permettant de l'individualiser et de la différencier d'autres méthodes ; elle représente un nouveau modèle de la science médicale, ouvert à l'interaction avec d'autres sciences humaines ; capable de chercher, au-delà des barrières du dualisme culturel et scientifique, la réalité humaine dans sa totalité, pour soigner, éduquer et rééduquer l'homme tant dans la santé que dans la maladie.

Un modèle qui fonctionne conformément à la science médicale, psychologique, sociologique et pédagogique, ses sources d'inspiration, auxquelles elle offre une contribution importante à la recherche du bien-être, entendu comme conquête et construction de l'équilibre et de l'harmonie physique et mentale. La santé ainsi conçue sera possible grâce à un style de vie sain, une "vivance", une nouvelle façon positive de vivre la vie, avec l'obtention d'états potentiels et stables de conscience positive.

La Méthodologie sophrologique permet de trouver en soi-même les raisons de la maladie et de les transformer en raisons de santé, en annulant la résistance à la guérison et l'attraction, parfois irrésistible, pour le mal qui empêche la réalisation du bien-être, but ultime de tout traitement.

Même dans la dépression profonde et insoutenable, c'est dans l'analyse de la demande que nous pouvons trouver la vraie motivation, les attentes réelles, les objectifs réels conscients et inconscients du patient afin de pouvoir structurer un contrat en accord avec de véritables objectifs thérapeutiques : ceux du changement et de la croissance chez les patients, que l'on pourra

constater à travers la transformation des objectifs inconscients et des avantages secondaires de la maladie, en objectifs et avantages conscients fonctionnels de la guérison, surmontant ainsi l'écueil de la « fuite dans la maladie ».

Comme on pourra le vérifier en analysant le cas clinique qui sera présenté ultérieurement, il n'y a que la Sophrologie qui nous permet de trouver la racine réelle de la maladie et guider le patient vers l'objectif de la santé. Avec l'alliance sophronique, la gestion de la thérapie avec le patient et le travail que celui-ci effectue à son niveau de conscience sofroliminale, nous pouvons parvenir à la convergence du but recherché et obtenir une continuité dans la conduite, de façon à pouvoir garantir une véritable alliance sophronique : Celle qui lie le patient et le thérapeute dans la coresponsabilité du projet et du processus thérapeutique vers les objectifs du bien-être et de l'harmonie, vers la construction d'un nouveau modèle existentiel et d'une nouvelle possibilité d'état de conscience: la conscience sophronique.

Ainsi, la maladie et son symptôme, au départ « accident de parcours », se transforment en opportunité, non seulement de résoudre le problème, dont le malaise est le signal, mais aussi de croissance et de renforcement de la personnalité dans sa totalité.

Si nous voulons humaniser la médecine, la psychologie, la pédagogie et la sociologie, nous ne pouvons pas oublier l'objectif fondamental pour tout acteur dans le domaine de la santé: «comprendre l'utilisateur», étudiant, adulte, enfant ou personne âgée ; le comprendre de manière empathique, en éliminant le poids inutile de nos projections, théories, préjugés. La vision toute-puissante, narcissique de la profession entrave bien souvent la possibilité d'aider les autres ; il faut les laisser parler d'eux-mêmes, les mettre au centre de l'action thérapeutique, éducative ou de réadaptation.

L'identité et la spécificité du modèle sophrologique sont aussi et surtout dans la vision holistique, non seulement de la santé, mais aussi de la qualité de vie et de la croissance de l'homme, en termes de valeurs existentielles individuelles et sociales. La proposition sophrologique offre au citoyen au XXIème siècle de nouveaux motifs et de nouvelles possibilités pour le bien-être bio-psycho- social.

Ici nous pouvons observer une des contributions les plus originales de la sophrologie caycédiennne ; c'est une contribution essentielle à la naissance de l'humanité vers de nouvelles valeurs qui peuvent prévenir ou lutter contre les problèmes graves de ce millénaire, qui menace de devenir une ère d'involution plutôt que de développement et de progrès.

Problèmes allant du malaise individuel et social aux luttes intergénérationnelles, intersexuelles et interculturelles. C'est précisément dans la recherche des raisons d'une conception nouvelle et différente, non seulement de la santé mais également de la qualité de vie individuelle et sociale que se trouve la caractéristique la plus originale de l'opérativité sophrologique dans chaque domaine d'application.

La Sophrologie va au-delà du paradigme scientifique centré sur la maladie et sur le soin du symptôme, incapable de prendre en charge le patient dans sa complexité, son histoire, sa culture, ses émotions, ses passions. La proposition sophrologique offre au citoyen du III^{ème} millénaire de nouvelles raisons et possibilités de bien-être bio-psycho-social. La particularité de la Sophrologie est d'orienter son enquête sur l'examen des phénomènes d'harmonie de la conscience de l'homme et sur les états positifs de la conscience et non pas sur les états obsessifs et la pathologie, comme c'est souvent le cas dans la Médecine et la Psychologie.

L'intervention sophrologique a pour but l'apprentissage des méthodologies et techniques qui permettent la réalisation d'un équilibre de l'esprit, mais elle est aussi une philosophie de vie, qui veut enseigner un nouveau mode de concevoir l'existence, une « vivance » qui permette de bien vivre avec soi-même et avec le monde extérieur: c'est beaucoup plus qu'une thérapie ; la sophrologie offre une aide à tous et à tout âge de la vie.

L'intervention Sophrologique accompagne l'homme dans son cheminement existentiel pour soigner sa santé et sa croissance, le conduire vers un nouvel humanisme redécouvrant les valeurs « d'être et d'exister », l'aider à vaincre sa douleur existentielle et à lutter contre la solitude dans laquelle il est souvent cantonné par les maladies de la culture occidentale, les malaises de la civilisation du bien-être.