

Sophrologie et psychologie contemplative

La psychologie contemplative est née dans les années 70 de la rencontre entre la psychologie occidentale et les enseignements bouddhistes. Tout comme la sophrologie, ses origines sont à la fois occidentales et orientales.

Les deux approches proposent une méthodologie qui présente de nombreuses ressemblances. Elles posent notamment comme préalable la synchronisation du corps et de l'esprit dans le moment présent, la suspension du jugement, l'accueil bienveillant de ce qui émerge, sensations, sentiments, émotions (ce que nous nommons en sophrologie "phénomènes de conscience").

En sophrologie, nous insistons sur la notion de "*corporalité*". La conscience du corps, dans l'expérience des exercices du premier degré, permet progressivement de nous ancrer dans la *réalité présente des sensations, de relâcher les tensions et de développer une véritable écoute de soi*. C'est la rencontre du "schéma corporel en réalité vécue", c'est-à-dire la perception de soi tant corporelle (sensations), affective (sentiments, émotions) que psychique (pensées, intuition, imagination) en dehors du champ de toute interprétation ou analyse. A ce stade, si elle survient, le rôle du sophrologue sera surtout de dédramatiser l'émotion. Elle est naturelle et fait partie de l'expérience du moment

Le deuxième degré de la sophrologie, dit aussi "degré des ombres", est inspiré du bouddhisme tibétain et s'apparente à la méditation. L'expérience proposée est la *contemplation* de ce qui émerge et le renforcement de la *perception* (sophro-contemplations, travail sur les 5 sens...). L'émotion est intégrée dans le processus de conscience. L'être gagne encore en unité et en sentiment d'existence. Il élargit ainsi ses possibilités de projection confiante dans l'avenir et de réconciliation avec son passé.

En Psychologie contemplative, nous prenons appui sur trois piliers, la *méditation*, la *santé fondamentale* et l'*échange*.

La pratique de la *méditation* offre une base qui permet de "contempler", c'est-à-dire d'être avec tout ce qui émerge à partir du territoire stable de la posture et de l'écoute de la respiration. Cette "attention de pleine conscience" permet la connaissance des états mentaux qui voilent les qualités naturelles du cœur. Cette écoute bienveillante dégage la ressource naturelle de la compassion pour être avec la souffrance sans l'exagérer ni s'y soumettre.

Cette sagesse nous enseigne que tout être humain peut apprendre à reconnaître et nourrir la "*santé fondamentale*" naturellement présente en chacun.

Le "mandala des cinq éléments" présente cinq états de sagesse et/ou de névrose et nous offre une lecture originale de notre relation à nous-mêmes et au monde qui nous entoure. Il s'agit de renforcer une approche non-duelle des phénomènes et un rapport sensoriel avec l'univers. Tout est interdépendant. Les concepts sont laissés à l'arrière-plan de l'expérience. Se renforce alors la confiance qui permet de laisser émerger et de traverser les émotions difficiles. Il s'agit en quelque sorte de "se détendre dans la tourmente" et d'acquérir ainsi une véritable intelligence émotionnelle.

Tout comme la “*santé fondamentale*” et la “*méditation*”, la notion d’“*échange*” est au cœur de la psychologie contemplative.

En sophrologie, le sophrologue fait l’expérience de sa propre conscience (principe de réalité objective) par son entraînement à la méthode. En Psychologie contemplative, le praticien fait l’expérience de traverser sa propre souffrance. Il peut alors entrer en résonance avec ce qui se passe pour la personne accompagnée. La radicalité de la douceur permet de faire émerger et de traverser les zones de souffrance émotionnelle. L’échange s’anime alors à tous les niveaux de résonance, physique, psychique et émotionnel. L’interaction est immédiate et la compassion du praticien soutient l’ouverture inconditionnelle à tout ce qui émerge. Le chemin proposé est dans la possibilité de contenir avec bienveillance les manifestations de la souffrance.

Par ailleurs, la pratique de la méditation permet au praticien d’élargir sa compassion envers lui-même et les autres et contribue à la stabilité de son positionnement. Il évite ainsi toute contagion émotionnelle excessive et est alors à-même d’offrir une sécurité «*contenante* ».

Une pratique codifiée fait état de tout le processus dynamique, c’est la “*pratique en quatre étapes*” :

1. S’éveiller à la sensation et déployer sa curiosité afin de mieux la connaître (texture, température, localisation dans le corps...) et la reconnaître dans sa réalité.
2. Explorer le message corporel en se plaçant en observateur objectif qui décrit la texture, la forme... sans s’identifier et sans analyser. Accueillir ce qui survient (sensation, images...).
3. Tourner sa compassion naturelle vers ce qui est là (comme on embrasserait un enfant qui souffre).
4. Lâcher l’expérience, la laisser se dissoudre. Pouvoir s’en détacher afin de se rouvrir à la réalité quotidienne.
Être vigilant à ce que le mental ne s’approprie pas l’expérience pour construire de nouveaux scénarios.

Marlène COULLERAY,
Sophrologue et infirmière
Praticienne en Psychologie contemplative
2 mail des tilleuls- Champs sur marne(77)
98 rue Oberkampf- Paris 11e
Tel : 01 64 61 00 75/ 06 61 90 26 04
marlene.coulleray@hotmail.fr
sophrologie-massage.fr

Sylvie TATJER
Sophrologue et formatrice en sophrologie
Praticienne en Psychologie contemplative
64 ter rue de Meaux- Paris 19e
Tel : 06 84 51 03 34/ 09 66 93 60 90
sylvie.tatjer@yahoo.fr
isophrocom.com