

La sophrologie, comme tout ce qui est efficace, ...

Comme tout instrument la sophrologie peut être un outil, une aide à l'amélioration de soi et de son sentiment d'être au travers de la résolution des traumatismes, ainsi que du développement de la confiance en soi, de la rencontre avec ses propres valeurs ...
Elle peut aussi être une arme.

Elle est instrument délétère lorsque la personne sophronisée est fragile, fragilisée par le télescopage d'événements actuels, anciens qui font trembler les bases de la personnalité, fragilisée par un passé enfoui qui ronge, voire par le contexte dans lequel se passe la sophrologie.
Alors nous, sophrologues, risquons-nous parfois de devenir malgré nous des praticiens du mal être, voire du cauchemar ?

Emergence d'une mémoire corporelle

Lors d'une formation, l'une des participantes racontait l'expérience de l'un de ses collègues infirmiers. A l'issue d'une séance de groupe de sophrologie, il s'était senti très mal, en perte de repères, de plus en plus envahi par un sentiment d'inhibition. A l'orée d'une angoisse dont il sentait qu'elle pouvait le submerger, il s'est rendu aux urgences psychiatriques. Une prise en charge immédiate a permis de passer l'orage.

Que s'était-il passé ?

La séance de sophrologie avait pour but de montrer que les souvenirs d'enfance pouvaient remonter facilement, presque à la demande, bref de montrer le pouvoir de la sophrologie (et du sophrologue ?).

Cette expérience nous enseigne.

Notre cadre d'intervention doit être rigoureux, même dans des populations à priori sans problèmes, et certaines propositions ne peuvent s'effectuer qu'en individuel : il nous faut dans tous les cas (et ici notamment en sophromnésie) une préparation préalable et une bonne connaissance du sophronisé.

Des images qui en appellent d'autres

Comme deuxième exemple, j'ai pratiqué un « voyage », ce type de séance que je pratique avec plaisir et qui consiste à emmener la personne dans une promenade où elle trouve un apaisement, une meilleure connaissance d'elle-même.

Je connaissais un peu la personne avec laquelle je pratiquais, j'estimais jusqu'alors mes promenades au mieux bienfaites, au pire inoffensives.

Que s'était-il passé ?

Lors de la séance, je remarquais de petits mouvements que j'attribuais à une adhésion du corps à la promenade imaginée. Après la désophronisation, la personne semblait un peu mal à l'aise, me disant qu'elle avait vu des choses peu plaisantes ... Après un temps de parole, je lui conseillai de me téléphoner si jamais le sentiment d'inconfort persistait. Et elle dû revenir me voir, se sentant très abattue et entravée dans l'accomplissement de ses tâches habituelles.

Elle me confia que pendant que je racontais le voyage, elle était envahie par des images de jeunes se suicidant, et de sentiment de détresse.

J'ai alors repris lentement une désophronisation plus appuyée, ce qui nous a permis de rétablir un sentiment d'unité et d'apaisement.

Cette expérience m'a aussi beaucoup enseigné ...

Et pourtant ...

Pourtant, un argument est souvent opposé à la crainte de ces expériences douloureuses : la levée des défenses permet le dévoilement de ce qui a été enfoui, et rend donc possible le soin. Cela ne peut être reconnu par un sophrologue, débrider une plaie ne se fait que sous anesthésie, c'est à dire, en sophrologie, après avoir pris toutes les précautions qui mettent le sophronisé dans l'état le plus éloigné de la souffrance, avec une distance qui permet à la personne d'être actrice du soin. Ce qui n'est pas toujours évident.

Et, surtout, c'est la personne qui a fait le choix, en toute conscience, avec l'information et l'appui éclairé et éclairant de son sophrologue.

Le chemin doit être clairement déterminé dans son intensité, son **but**, et toujours être mis en relation avec ce qui motive la demande du patient.

J'en garde la certitude que la naïveté n'a pas place chez les sophrologues, l'innocuité d'une méthode est illusoire. Nous sommes les passeurs d'une méthode, d'une pensée, peut-être d'une philosophie. Plus nous fourbissons cette pratique, plus nous sommes conscients de son pouvoir, et de la nécessité de maîtriser l'art, et surtout nous même, avec une bonne dose d'humilité.

Odile Flesh