

Réflexions sur la lecture de « **La Sophrologie, chemin vers la conscience** »  
De Jean-Yves Pecollo – Ed. Du Rocher 1989/2000  
Par Jacques Sanna le 1<sup>er</sup> juin 2010

J'ai choisi le livre de Jean-Yves Pecollo, « La sophrologie, chemin vers la conscience » et je vous livre ici les réflexions qui en sont issues(entre les guillemets, je place des phrases relevées dans la lecture) :

En lisant les premières pages de ce livre, je constate assez vite que cette pratique thérapeutique, pédagogique, prophylactique tend à porter celui ou celle qui le désire vers une rencontre avec lui-même, à découvrir l'identité intégrale de l'individu qu'il/elle est. A être en auto-empathie avec soi-même, ceci en travaillant sur les trois plans de l'être humain global : le physique, le psychique et le spirituel.

Dans cette démarche volontaire d'apprentissage, la règle établie serait de suivre, dans l'ordre, 4 étapes spécifiques(les 3 premières sont issues des 3 degrés de la relaxation dynamique du D. Caycedo, la 4<sup>ème</sup> est ajoutée par l'auteur).

La 1<sup>ère</sup> est celle où il est possible de répondre à la question : qui est Moi ?

Le Moi, point central de la personnalité jusqu'à ce qu'apparaissent des difficultés relationnelles avec soi-même, les autres, la vie, existe et il est utile de le connaître et de reconnaître ses agissements.

Car, comment atteindre le soi sans prendre conscience du Moi ? Il est donc question ici d'assurer et d'ancrer le Moi dans une corporalité pleinement prise en conscience. Cela me semble un début fort intéressant car la personne qui vient consulter doit sûrement ressentir une dysharmonie dans son état général qui exprimerait une dualité Moi/Soi inconfortable.

Dés lors, des questionnements arrivent et cette entrée en matière(1<sup>er</sup> degré de la relaxation dynamique) servirait à révéler une idée d'unicité, de restauration d'un équilibre harmonieux dans « l'ici et maintenant ».

Dans la 2<sup>ème</sup> phase, la personne(son Moi) passe du rôle de sujet, sur lequel elle se concentre, à celui d'objet dans la relation qui l'unie au monde. Par un jeu de changement d'optique et d'angle de vision, le regard se porte sur « la relative subjectivité du Moi ».

Cette attitude d'observation contemplative induirait une prise de conscience « objective de la présence de l'autre en Moi »(le Soi, la présence, la conscience impersonnelle).

Je prends de la hauteur, je sorts de moi-même et je porte un regard sur mon corps et ses agissements, sur les pensées qui défilent dans mon mental. A ce moment là, je peux prendre conscience que je(le Moi) deviens un objet à la vue de la conscience qui l'observe(et que je suis donc aussi) !

Cette invitation à se dissocier de l'image arrêtée, que nous pouvions avoir de nous(du Moi), ne peut avoir lieu qu'après avoir intégré le 1<sup>er</sup> degré.

La 3<sup>ème</sup> étape sera consacrée à percevoir le domaine sans repère, le silence de notre probable origine, l'expérimentation du non-moi.

Là, dans ce champs sans limites il n'y a plus de paroles, plus de qualités, plus rien.

Je suis seul avec moi-même, conscience impersonnelle, présence innommable et indifférenciée.

Cette étape rejoint l'enseignement Indien de l'advaita (la non-dualité) où le but est apparemment le même que celui recherché ici : prendre conscience d'un jeu (la Lilâ), que le divin (ou conscience impersonnelle) aurait créé, se désidentifier du Moi et se reconnecter à ce que je suis vraiment.

Une fois cette expérience vécue, il n'est pas question de rester dans cette dimension de « non-moi » qui « sort de l'ordinaire ». Nous avons à « Revenir dans notre réalité subjective quotidienne et coutumière ».

C'est de cela que traite la 4<sup>ème</sup> étape. Arriver à ce constat vécu et ressenti intuitivement que : je suis cela.

Me trouver dénudé là où il n'y a plus aucun objet à m'accrocher, où le tout, y compris moi-même (le Moi), devient relatif. Il y a vraiment besoin de revenir dans la condition totale de mon existence et parvenir à vivre avec tous les aspects qui me composent : Non seulement celle d'être, mais aussi celle d'être humain.

L'unicité (Moi/Soi) a été approchée, ressentie intuitivement, lors de cette 3<sup>ème</sup> étape et il en restera un apport que la 4<sup>ème</sup> étape permettra d'intégrer au mieux.

Pour expliquer ces différentes phases de retour sur soi, l'auteur apporte une masse d'informations concernant des symboles archétypiques révélateurs : le carré, la croix, le cercle, qu'il associe respectivement à la structure d'ensemble de l'être humain (le corps/1<sup>er</sup> degré, avec les notions de concentration de désir et de volonté ; la psyché/2<sup>ème</sup> degré avec les perceptions sensorielles et l'intuition ; et l'esprit/3<sup>ème</sup> degré, avec les approches orientales et occidentales). Il va consacrer un chapitre à chacune de ces parties.

En continuant la lecture, je peux m'apercevoir que la sophrologie est suggestive : « Je suis dans cette nature qui est en moi. En parfaite harmonie, en totale communion, avec les éléments naturels qui m'entourent. Je suis moi-même un élément, naturel de cette nature, un élément naturel de cette nature... ».

Car, qui suggère la répétition de ces phrases ? N'est-ce pas le praticien ?

Elles cherchent à reprogrammer le mental en suivant, entre autres, le principe du retour vers la nature, mais tout en restant dans le cadre du mental.

Les automatismes mis en place inconsciemment seraient modifiables grâce à cette pratique répétée.

Ce moyen me paraît ressembler à de l'électronique où je peux programmer et déprogrammer à volonté le disque dur !

La technique est là, la connaissance du fonctionnement du mental et du corps aussi et, même si des résultats concluants sont repérables, je me demande si la conscience suit ces changements méthodiques.

Cette critique me vient sûrement de l'envie que je peux avoir de laisser la personne décider de son orientation et de ses valeurs. Qu'elle puisse découvrir par elle-même, avec ses mots, ses signifiants à elle, l'essence de sa vraie nature, cela sans vouloir absolument modifier délibérément des schémas installés, pour d'autres que ma conviction aura choisi.

Quand je lis : « Il n'est de plus cruelle absence que l'absence de son corps ! Et, pour qu'aucune situation ne nous place « hors de nous » ou nous « fasse sortir de nos gonds », il devient urgent de partir à la découverte, à la connaissance, à la conquête(reconquête) de son corps par la prise en conscience de sa corporalité. »

Je comprends le degré de perfection ultime auquel souhaite arriver l'auteur. Je suis aussi persuadé de la nécessité de travailler sur les messages que nous envoient les maux ou les plaisirs du corps. Mais je me demande si ce n'est pas mettre la barre un peu haute que de faire miroiter ce qui, à mon sens, n'est pas de ce monde (phénoménal), la perfection absolue.

Que plus aucune situation ne me place « hors de moi », ne me fasse plus « sortir de mes gonds » ! J'achète tout de suite !

J'avoue que je lâche ici cette partie rebelle en moi, qui a interprété dans ces jeux de mots métaphoriques, comme une espèce de propagande(mercantile) alléchante qui, je le suppose, serait difficile à honorer comme cela a été présenté.

Si plus rien ne me fait réagir, je deviens alors un sage qui a tout compris au jeu de la vie.

En tout cas, je reconnais que, par rapport à ce passage(p.61), j'aurais envie de plus de précisions.

De même, un autre passage s'accroche à mon esprit critique : « Et pour que s'établisse une intercommunication authentique, il faut savoir faire taire les informations parasites, faire taire tous les messages dus aux tensions inutiles : c'est le but de la relaxation sophronique ». (p.68)

Je lis là un non-sens, une double contrainte, d'un côté il est question de communication « authentique » et d'un autre de « faire taire tous les messages » dus aux tensions inutiles. Et puis, comment une tension pourrait-elle être inutile si elle a quelque chose à exprimer, si elle exprime quelque chose ?

Cela me semble confus, réducteur, ambivalent.

Je trouve aussi des informations qui font plus écho en moi :

« L'écho venant des profondeurs de nous-mêmes résonne d'autant que nous sommes capable de nous mettre au calme. »

Et lorsqu'à un moment il est question du « bon vouloir », qui je suppose correspond au vouloir du Soi, de l'être en nous, et pas du Moi, il est écrit : « laissons dans le calme et la paix intérieure, notre volonté nous montrer le « voulu », « le vrai voulu ». Alors et alors seulement, posons-nous la question : « que dois-je faire ? » ».

Qui pose la question ? J'ose me dire que ce n'est pas l'être en nous(car le Soi se poserait-il des questions ?). C'est donc le Moi !

Si ce vouloir viendrait du Soi, je présume que la question ne se poserait pas. Et si je suis parvenu à une totalité harmonieuse(individuation), comme il est question en pratiquant la sophrologie assidûment, la question ne se poserait pas puisque je(le Moi) serait unifié au Soi et ferait ce qui se présente à lui dans l'ici et maintenant.

L'imagination est fortement travaillée, combinée à des exercices physiques, elle participera à ancrer le désir qui deviendra le projet de ce vouloir qui est en nous. Pour résumer ce travail d'émergence du vouloir, l'auteur donne une phrase de Saint Ignace de Loyola qui laisse supposer que dans un sens c'est moi qui agit, mais que le résultat ne m'appartiendrait pas :

« Fais toute chose **comme si** son exécution ne dépendait que de toi et **comme si** son résultat ne dépendait que de Dieu. »

Cela laisse, je trouve, l'idée que même si je décide de faire, même si je veux mettre en place un projet, s'il n'aboutit pas, et bien « Dieu » ne l'aura pas voulu ainsi.

J'ai bien noté à la fin de ma lecture que « la sophrologie n'est pas une philosophie déiste ». (p.306)

Pourtant, il est fait plusieurs fois référence à Dieu. Ce nom ayant une connotation avec les religions, et ce qu'elles transportent (doctrines, extrémismes, adorations...) cela me semble contredire cette affirmation.

Même si je sens bien, intuitivement et de par la lecture globale de l'ouvrage, que l'auteur veut parler d'une conscience impersonnelle, d'une énergie créatrice, de l'un dans lequel tout se manifeste, le fait de choisir d'axer ses explications en utilisant des termes religieux me paraît tout de même aller à l'encontre d'une non-déité.

Il s'agit pour lui de donner une idée sur les origines du symbole comme la croix par exemple, sa verticalité et son horizontalité et je le conçois tout à fait.

Mais lorsque je lis au sujet de la croix : « la connotation quasiment mystique de la fonction respiratoire avec le respire, le souffle, le verbe... de même l'attitude adoptée par le prêtre dans ses prières incantatoires, « les bras en croix », les yeux tournés vers le ciel, rendent signifiant le symbole de la croix, lui donnent la dimension de la réalité vécue qui se retrouve dans les expressions communes comme porter sa croix, vivre sa croix qui révèlent l'espoir que par l'acceptation de ses ennuis l'homme trouve le chemin du devenir... gagne son paradis par sa vie sur terre ! »

Là, j'ai du mal à détacher toute relation religieuse ! Que veut dire, « gagne son paradis par sa vie sur terre » ? Qui a à gagner quelque chose ? Moi ? « Le Moi » ? Je doute que ce qui Est ou le Soi puisse avoir quoi que ce soit à gagner ! Et à quoi se réfère ce « paradis » ? Au fait que je me rappelle qui je suis vraiment ?

Bon, toutes ces remarques servent à révéler que j'aime bien la congruence dans ce qui se dit ou s'écrit.

Ce qui me plait, c'est que la sophrologie dit qu'elle invite, l'individu à un voyage particulier : celui de poser un autre regard sur nous-mêmes, celui de nous regarder sous un angle différent que celui utilisé d'habitude, pour ainsi « voir la place que nous occupons au milieu de nos références et la place que nous donnons à nos références ». Cette invitation permet à celui ou celle qui en ressent l'appel (de l'être en soi), de pouvoir prendre conscience qu'il ou elle se serait identifié totalement au Moi en croyant vraiment être cela.

Ce voyage nous emmènerait sur les traces de notre enfant intérieur, qui sont des « éléments d'une mémoire qui nous situe en amont de nous-mêmes ». Mémoire qui nous restituerait aussi le rêve qui était le notre avant qu'il soit recouvert par les adaptations demandées pour construire sa personnalité adulte.

J'apprécie l'importance donnée par l'auteur sur les différenciations des « processus de fonctionnement de base » de chacun.

Cela permet au lecteur non-initié de se rendre compte que nous sommes tous différents et ceci, entre autres, en rapport à nos divers modes de percevoir (avec les 5 sens) les choses, et les images que nous en auront.

Le patient, en identifiant ses modes de perceptions propres à lui, tout au long des séances de sophrologie, pourrait avoir une « rencontre avec cet *être percevant* (en italique dans le texte) avec qui nous partageons notre intimité ».

Ensuite, c'est avec la 3<sup>ème</sup> étape de la relaxation dynamique que le patient pourra, lors de séances l'amenant à un état modifié de conscience, faire l'expérience du « rien ». Celui qui est en recherche de « la Réalité », dépassant tout ce qu'il connaît, peut arriver à retrouver en lui-même ce qu'il cherche, **puisqu'il est ce qu'il cherche** :

« Je vais au-delà du signifiant, à la recherche de la Réalité »

« Que se passe t-il alors ? Rien »

« Que suis-je alors ? Rien »

Ce travail va combiner des temps de méditation/lâcher-prise(dans le sens de retour vers soi, vers le silence), différents modes de respiration(profonde ventrale, inspiration/rétention-expiration/rétention), et quelques mouvements particuliers(bras, balancements).

Pour conscientiser ou intégrer au mieux l'expérience ressentie, une marche coordonnée à la respiration va permettre de réaliser que tout ne s'arrête pas là, comme le dit un maître zen : « Continue d'avancer, c'est la devise de la vie »

Il est vrai que certains Moi(s), je veux dire, les personnes qui n'ont jamais eu contact avec ce qu'ils sont vraiment(du moins suivant ce concept de conscience impersonnelle ou du Rien duquel je serais issu) ou totalement identifiés à leurs personnalités extérieures, seraient peut être épouvantés en reconnaissant ce qu'ils sont vraiment : Silence, paix.

Il est alors nécessaire que le « Moi » en question accepte cette évidence intuitive lorsqu'il découvre ce qu'il est.

C'est pour cela que ce 3<sup>ème</sup> degré est réservé aux apprentis qui ont correctement intégrés le 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré, car, tout comme le dit l'adage : il ne faut pas mettre la charrue avant les bœufs.

Je suis d'avis différent par rapport à ce qui est avancé là. Je crois que l'avancée de la conscience n'est pas seulement l'œuvre d'un travail organisé ou d'un vouloir intellectuel. Le mental peut avoir la compréhension et accepter un concept tout à fait légitime d'organisation de l'existence, mais, en ce qui concerne **l'éveil à ce que je suis réellement**, je suis d'avis de dire que cela est plus du ressort **d'une "grâce" inexplicable**, que de l'ordre d'une volonté.

D'ailleurs, je suis d'accord avec l'auteur lorsqu'il écrit : « Il faut aussi, mais cette condition est souvent remplie, que le sophrologue qui dirige les séances soit lui-même rompu à ce genre d'exercice ».

Je suppose qu'il veut préciser que le thérapeute, qui accompagne des personnes qui aspirent à retrouver l'être en eux, ait déjà réalisé cet éveil lumineux.

Concernant le 4<sup>ème</sup> degré, il n'y a pas de chapitre spécial ! Mais plutôt un chapitre sur la structure mentale, la conscience de base, avec quelques notions de neurophysiologie et sur la suggestion.

Cette étape est celle qui donnera des pistes pour continuer dans cette lancée d'ouverture de conscience.

Comprendre pourquoi et comment l'individu fonctionne, « avec ses pensées, ses souvenirs, ses idées et ses angoisses, ses émotions et ses sentiments.»

Ici, **tout ce qui recouvre notre identité authentique**, ce que nous sommes vraiment, est passé en revue.

Pour aller au-delà de tous ces agissements du mental, le médiateur qui va faire office sera la respiration. Une fois ramenée à elle seule, je peux m'apercevoir que « cela respire en moi ». Ce "cela", est ma vraie nature, l'essence même de ce que je suis. Dès lors, la perception que je peux avoir, ou que j'avais, avant cette relation intime avec l'être en moi, change ma vision du monde et du rapport que j'ai avec les autres : « En effet, les sensations évoquées et ressenties s'insinuent sournoisement dans la conscience, font naître certaines images mentales qui déforment – et parfois même transforment – notre vision du monde et la perception de nous-mêmes. »

Dans le fond, je trouve que la démarche de « l'entraînement à la sophronique » aide à ouvrir les frontières limitées dans lesquelles se serait enfermé l'homme. Elle donne accès à « des choses du subconscient qui nous déterminent », laissant ainsi l'ouverture à la conscience individuelle de se fondre dans la conscience impersonnelle.

Comme l'évoque l'auteur et là, je le rejoins tout à fait, tout ceci peut paraître grandement théorique, mais c'est dans la pratique que tous ces mots peuvent conduire « à des vécus authentiques et enrichissant ».

Ceux et celles qui cherchent ont beau fouiller à l'extérieur d'eux-mêmes, ils trouveront beaucoup de choses qu'ils ne sont pas. Après ces digressions, somme toute humaines, l'idée viendra peut être à l'individu en recherche de se tourner vers l'intérieur pour découvrir sa vraie nature.

L'invitation à baisser son niveau de vigilance, à se concentrer sur la respiration et à écouter ce qui respire en nous, que propose la sophrologie va tout à fait dans ce sens.

Une grande partie est consacrée au lâcher-prise : « c'est peut être le secret pour réellement supprimer les effets négatifs du stress et vivre sa vie dans une plus grande tranquillité ».

Cette attitude sereine, d'après mon expérience, a été curieusement induite chez moi par des situations répétées où le mal être venait m'habiter. En prenant du recul, j'ai pu me rendre compte que ces périodes inconfortables qui me minaient ne servaient qu'une chose : à me couper de la vie en moi. Dès lors, de manière naturelle et évidente, le lâcher-prise est venu, et je pouvais constater que le mal être avait disparu.

Dans une autre partie, il est question de la mémoire. Je ne garderais ici que ces mots qui ont résonnés en moi : « pour augmenter la mémoire, il faut apprendre à devenir conscient de ce que nous vivons ».

Retrouver la mémoire à été pour moi une longue quête qui continue.

Je ne parle pas de mémoire superficielle (liée à l'inconscient personnel), mais de la mémoire profonde, cellulaire, de l'origine. En demandant à l'intérieur de moi-même pendant des années, j'ai pu recevoir des rappels qui venaient, en l'espace de quelques secondes, réhabiliter cette mémoire là. C'est en me portant vers la nature l'esprit libre, en écoutant et en regardant, que je pouvais entendre et voir ce que j'avais oublié. Le but de l'existence se dévoilait, ce qui me constituait aussi.

Pour finir et se référant au docteur R. Abrezol, l'auteur donne des exemples d'applications globales de la sophrologie dans le cadre du sport et la compétition. Ce domaine n'éveillant pas de résonance en moi, je ne m'attarderais pas sur cet exemple concret.

Je préfère des mises en pratique ayant un autre but que celui d'affiner les performances physiques et l'entraînement du mental, ou celui de se mesurer aux autres pour se placer sur un piédestal de vainqueur.

Car, comme l'écrit l'auteur lui-même : « Le sport doit être considéré comme une activité contrôlée... exige un contrôle mental du corps ».

Accompagner des gens à contrôler leurs corps n'est pas une voie qui m'interpelle. A accepter et être en accord avec leurs corps oui.

Je ne doute pas que ce qui comporte des calculs, des estimations, des programmations forcées ou/et la seule satisfaction des plaisirs personnels, serve aussi au dépassement du Moi égotique, narcissique, perdu dans le flot des objets illusoires de la matérialité, mais je n'ai pas envie de m'occuper de cette branche de l'arbre.

En conclusion, je suis persuadé que la personne qui se questionne sur l'origine de l'existence, son identité globale et son fonctionnement puisse trouver, en se dirigeant vers la sophrologie, un réel éclaircissement sur ces sujets.

Être accompagné par quelqu'un/une qui connaît déjà, ou s'est souvenu, d'une des voies à emprunter pour avoir des réponses à ces questions, est sans doute une aide appréciable.

Retrouver la totalité de l'être dans une infime partie qui le compose : un élément du genre humain, c'est comme le travail de l'orfèvre qui éclate la surface de la pierre d'où apparaît le diamant.

Dans un 1<sup>er</sup> temps (avant le phénomène de la conception) l'être est nu et resplendissant d'être, dans un 2<sup>ème</sup> temps (post-conception) sa « luminosité d'être » sera voilée, obstruée par des recouvrements enfermant, mais **est** toujours là à l'intérieur, dessous, derrière ou au-dessus de moi, en moi.

Au 3<sup>ème</sup> temps, se situant au bout de tous les attraits attirants du monde terrestre, la nostalgie d'une identité perdue, l'intuition d'être vraiment autre que seulement « moi », va stimuler l'intention d'aller à la recherche de cette vérité oubliée et servira de clés qui ouvriront les portes qui enfermaient le joyau.

C'est cette étincelle, dans la noirceur d'une existence personnelle, qui va rappeler et ramener la mémoire de ce que nous sommes vraiment dans notre essence : L'Être.

Sans plus, ni moins, que cette conscience impersonnelle qui cherche à se révéler à elle-même à travers nous et en nous, aussi bien qu'en tout ce qui apparaît en elle dans la création.