

Fiche 11 : Sophrologie



Novembre 2023

Sophrologie

Contexte :

La Sophrologie, est une psychotechnique inventée au début des années 60 par le psychiatre d'origine colombienne Alfonso Caycedo, qu'il définit alors comme « l'étude de la conscience en harmonie ». Sa pratique conduit à un état modifié de conscience, voisin des sensations perçues dans les instants qui précèdent l'endormissement, qu'il nomme le niveau « sophroliminal ». Cet état permettrait de libérer les consciences.

Caycedo va également inventer la « relaxation dynamique caycédienne », qui autoriserait un accès « à la perception de notre corps, de notre esprit, de nos états émotionnels et des valeurs qui nous sont propres ». Il s'agit d'un processus d'apprentissage stratifié en un cycle de quatre degrés, très précisément codifiés. L'entraînement proposé comporte une succession d'exercices d'activation tantôt spirituelle, tantôt corporelle, entrecoupés de pauses « sophroliminales ».

La Sophrologie combine donc des techniques de relaxation, de respiration dynamique et de visualisation.

Selon ses tenants, la Sophrologie serait un outil permettant de mieux gérer son stress et ses émotions, s'ouvrir à la détente, reprendre confiance en soi, améliorer sa créativité et apprendre à positiver.

D'un point de vue objectifs pratiques à atteindre, la technique repose sur quatre fondements principaux :

- La pratique incite à travailler sur son ressenti corporel dans le but de vivre harmonieusement avec son image physique.
- Elle propose d'être le plus objectif possible par rapport à soi, aux autres et à son environnement, en considérant simplement les choses pour ce qu'elles sont.
- L'approche consiste à avoir conscience des conséquences de ses actes, et de tenter d'en valoriser les aspects positifs.
- Cette méthode porte aussi sur la capacité à conserver un point de vue positif, à gérer son stress et s'adapter favorablement aux nouvelles situations.

La Sophrologie propose ainsi un processus de changement et d'acceptation des difficultés rencontrées dans la vie par auto-conditionnement, ou auto-hypnose.

Depuis les années 60, cette approche s'est beaucoup banalisée. On la retrouve notamment dans le domaine du coaching en entreprises et dans le milieu sportif. Elle est aussi présente dans les écoles primaires et les collèges, ainsi que dans tout le secteur du bien-être.

Concernant le domaine de la Santé, de multiples propriétés sont attribuées à la Sophrologie. Elle soulagerait^[1] :

- Les troubles du sommeil
- Les états de fatigue
- Les dépressions
- L'hypertension artérielle
- Les douleurs physiques
- Les douleurs de l'accouchement
- Les troubles alimentaires
- Les addictions (tabac, alcool, drogues)
- Les crises de spasmophilie
- Des acouphènes, tics et tocs, attaques de paniques
- Des troubles neurocognitifs en facilitant la rééducation (dyslexie, troubles du langage, thérapies vocales, maladie d'Alzheimer, etc.)
- Les maladies neurologiques (Parkinson, schizophrénie)
- L'asthme
- Les effets secondaires des chimiothérapies et radiothérapies, dans les cancers

Les tenants de la pratique prennent cependant soin de préciser qu'« elle ne remplace pas le traitement médicamenteux en cas de maladie sérieuse elle n'est pas une thérapie en soi, même si, selon le contexte, elle peut avoir une vocation thérapeutique »^[2].

Historique :

Une enquête très bien documentée a été réalisée par Renaud Marhic et Emmanuel Besnier dans leur ouvrage intitulé *Le New Age, son histoire... ses pratiques... ses arnaques*, publié aux éditions Le Castor Astral^[3].

En 1960 à Madrid, le Dr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien poursuit des recherches sur l'hypnose Ericksonienne et sur les états modifiés de conscience. Pour se démarquer du terme d'hypnose, alors connoté par les spectacles de foire, mais aussi par une certaine crainte de laisser un tiers contrôler sa volonté, Caycedo va donc inventer un synonyme d'hypnose. Pour cela il utilisera trois racines grecques : sos (harmonieux), phren (conscience) et logos (étude). La Sophrologie sera donc « l'étude de la conscience en harmonie ».

Le neuropsychiatre se rendra ensuite en Orient, là où des initiés parviennent à modifier leur niveau de conscience par différentes pratiques. Il va ainsi visiter les ashrams des contreforts himalayens découvrant les Hatha et Raja yoga, se familiariser aussi avec le bouddhisme tibétain, et le bouddhisme zen.

En 1967, Caycedo revient en Europe et s'installe à Barcelone, et tire de son voyage asiatique la « relaxation dynamique », tout en minimisant la dimension spirituelle de cette approche.

Caycedo va ainsi inventer et populariser les concepts ésotériques de « dysphronie », « vivance phronique », « phénoménologie existentielle », « conscience sophronique » et autre « cyber-conscience phronique » .

Les « relaxations dynamiques » enseignées usuellement s'organisent en un cycle de quatre degrés. Il existe cependant deux autres cycles d'enseignement, très peu connus, qui sont directement dispensés à l'école de Caycedo, en Andorre[1]. Ainsi dans les plus hauts degrés de la Sophrologie, la spiritualité est clairement présente. Ceci qui est cohérent avec la démarche de Caycedo inspirée du Hatha yoga, du Bouddhisme et du Zen. Même si le neuropsychiatre prétend avoir créé une « Science », la Sophrologie mène à bien à un ésotérisme d'essence asiatique.

Alfonso Caycedo s'est retiré en Andorre, d'où il a présidé la Fédération Mondiale de Sophrologie Caycedienne, avant de s'éteindre en 2017.

On doit l'introduction de la Sophrologie en France au dentiste Raymond Abrezol (1931-2010), l'un des premiers élèves du maître, qui rapidement publia neuf ouvrages en français sur le sujet. Il a su imposer la pratique en Suisse et en France[2].

Il fut aussi le directeur du Collège International de Sophrologie Médicale, outil de diffusion de la Sophrologie vers le secteur de la Santé. On est très loin de la rigueur scientifique, et la lecture du premier livre d'Abrezol nous plonge dans un monde de l'improbable. Selon lui, « *Le Sida serait une légitime défense face à une confusion entre sexe et amour* »[3].

Tout cela est à mettre en regard de la proximité étroite de Raymond Abrezol avec le gourou Omraam Mikhaël Aïvanhov. Aïvanhov étant le créateur d'une secte problématique, la Fraternité Blanche Universelle, mouvement largement dénoncé par les autorités[4].

A côté de la Sophrologie caycedienne, aussi appelée Méthode Caycedo ou « authentique », il existe de nombreux courants qui en découlent (la Sophro-analyse, la Sophrologie existentielle, la Sophrologie dynamique, la Sophro-substitution sensorielle, etc.)[5]. Beaucoup sont avant tout des stratégies de protection commerciales puisque l'on dénombre plus de 300 marques déposées auprès de l'Institut National de la Propriété Intellectuelle, contenant le terme de Sophrologie ou ses dérivés[6]. Il s'agit donc d'un marché non négligeable en termes de développement personnel, de relaxation et de santé.

Efficacité de la Sophrologie en santé

En octobre 2023, la banque de données médicales PubMed référence 129 études concernant sur la Sophrologie[7], dont 80 rédigées en langue française provenant essentiellement de France et de Suisse. Cette situation est assez singulière compte-tenu du fait que le vecteur de diffusion des découvertes médicales est quasi-exclusivement l'anglais, afin de permettre un partage rapide des nouvelles connaissances.

En comparant le nombre d'études réalisées en Sophrologie à celui observé pour des approches voisines comme l'Hypnose ou le Biofeedback, on constate que celui-ci est très faible. En effet, on dénombre respectivement 15965 et 1342 travaux de recherche pour ces deux autres pratiques. Ceci indique, qu'en dépit d'une popularité importante dans les pays francophones, le rayonnement intellectuel de la technique et de ses applications demeure très faible.

Parmi les travaux traitant de la Sophrologie, de nombreuses publications sont signées d'un unique auteur, généralement lui-même praticien de la méthode. Il s'agit donc d'une auto-promotion par les sophrologues de leur pratique, plus que de réelles études scientifiques sur le sujet.

Trop souvent ces travaux sont des études de cas. Et très peu de travaux évaluant l'efficacité de la Sophrologie avec une méthodologie rigoureuse, de type essai clinique comparé, sont disponibles.

Seules quatre études couvrant la prise en charge de l'asthme de l'enfant, de la fibromyalgie, de l'anxiété et du stress chez le sujet sain peuvent-être identifiés.

L'analyse de ces rares résultats montre des effets cliniques très modérés, voire absents. De la même façon, aucune méta-analyse susceptible de soutenir la validité de l'approche n'a été réalisée, alors que cela est la règle, notamment pour les secteurs touchant à la psyché.

En décembre 2020, l'Inserm rendait public un important rapport intitulé « *Évaluation de l'efficacité et de la sécurité de la Sophrologie* »[1], et concluait de la façon suivante : « *Au final, malgré un engouement très récent pour la recherche en Sophrologie, les données disponibles paraissent très insuffisantes pour conclure quant à l'efficacité de la Sophrologie. Comme toute pratique à visée thérapeutique, pour que la Sophrologie soit considérée comme partie intégrante des soins de santé, ses bienfaits supposés doivent être prouvés. Comme pour toute pratique de soin non conventionnelle, un enjeu supplémentaire semble également se situer au niveau éthique et déontologique pour garantir la protection des personnes de pratiques pouvant s'avérer intentionnellement malveillantes.* »

Position des autorités de Santé et de l'État

Bien qu'implantée milieu hospitalier, et mentionnée dans certains documents officiels, la Sophrologie ne bénéficie d'aucune reconnaissance de la part des instances de Santé françaises.

En 2004, le Ministère de la Santé précisait devant l'Assemblée nationale : « *La Sophrologie n'est pas une discipline définie ni reconnue dans le cadre du code de la santé publique. Toute personne qui prend part à l'établissement d'un diagnostic ou au traitement de maladies réelles ou supposées par des actes personnels, consultations verbales ou écrites, ou par tout autre procédé quel qu'il soit, sans être titulaire d'un diplôme exigé pour l'exercice de la profession de médecin ou sans être bénéficiaire des dispositions spéciales par voie législative, concernant notamment les actes qui peuvent être pratiqués par du personnel paramédical, est passible de poursuites pour exercice illégal de la médecine, aux termes de l'article L. 4161-1 du code de la santé publique* »[2].

En juin 2023, le Conseil National de l'Ordre des Médecins (CNOM) dans son rapport « *Les pratiques de soins non-conventionnelles et leurs dérives* » pointe la Sophrologie à plusieurs niveaux[1].

L'Inserm, de son côté[2], alerte également sur l'absence de réalité de certains faits vulgarisés dans des ouvrages rédigés par les principaux tenants de la Sophrologie, Chéné et Caycedo. Ainsi peut-on y lire : « *De nombreuses études scientifiques, électroencéphalographiques et physiologiques, pharmacologiques et chimique, psychologiques et cliniques ont confirmé la validité du concept de l'Éventail de la Conscience comme base de travail de la Sophrologie* »[3]. Et l'Inserm de préciser, « *Ce discours trompeur avec ses promesses de guérison toutes aussi trompeuses pourraient être le fondement de risques d'échappement thérapeutique aux soins conventionnels, et plus globalement de risques liés au positionnement du praticien, il apparaît important de pouvoir les détecter et les signaler* ».

« *De même, on ne peut exclure que la Sophrologie puisse être pratiquée de manière alternative, avec le risque de retarder ou d'entraver l'accès à des soins conventionnels nécessaires, voire qu'il puisse y avoir un risque de dérive sectaire souligné par les rapports de la Mission Interministérielle Vigilance et de Lutte contre les Dérives Sectaires* »[4].

En effet, très régulièrement, depuis plus de 20 ans, les services de l'État en charge de l'analyse et de la prévention du phénomène sectaires pointent la Sophrologie dans leur documentation.

Ainsi dès 2001, la Mission Interministérielle de Lutte contre les Sectes écrit : « *La Sophrologie est source de nombreuses interrogations. On se bornera à constater que maintes offres de formation créent la confusion en proposant des titres tels que « sophrologue clinicien », « sophrologue de l'éducation et de la prévention » Ces appellations s'inspirent du titre de psychologue, titre dont la loi n° 85-772 du 25 juillet 1985 fixe l'usage, et qui peut être accompagné ou on d'un qualificatif, le plus souvent « psychologue clinicien », des notions d'éducation à la santé, et de prévention sanitaire. Or, les titres de sophrologue clinicien », de « sophrologue de l'éducation et de la prévention » ne sont ni homologues, ni reconnus* ».

Concernant la reconversion professionnelle, en 2005, la Mission Interministérielle Vigilance et de Lutte contre les Dérives Sectaires (Miviludes) informe que la Commission de déontologie pour la fonction publique hospitalière, « *évoque les cas, de plus en plus fréquents, d'activités émergentes (Naturopathie, Kinésiologie, Thérapie transactionnelle, Sophrologie, etc.) parmi les activités privées et libérales exercées par des agents quittant temporairement ou définitivement le secteur public. Ces activités, qui ne sont pas règlementées, pourraient donner lieu à des dérives sectaires.* »

En 2018, la Miviludes a publié dans son guide Santé et dérives sectaires une mise en garde contre certaines pratiques non conventionnelles à visée thérapeutique, dont la Sophrologie, qui de par « *leur promesses et recettes de guérison, de bien-être et de développement personnel, sont au cœur des pratiques à risque de dérives sectaires* »[5].

La réalité vient malheureusement confirmer les mises en gardes régulièrement réalisées par les instances de santé et par la Miviludes, avec de nombreuses affaires d'abus sexuels commis par des sophrologues traduits devant la justice[1].

Il est à noter que, tant l'Institut National de la Propriété Intellectuelle, le CNOM ou la justice ont eu à statuer sur plus de 425 affaires touchant à la Sophrologie[2].

En conclusion, la Sophrologie est une approche non validée par la Science, ni par les instances françaises de Santé, et relevant au mieux du bien-être. Cette technique est également susceptible de retarder une réelle prise en charge médicale en détournant les patients des soins conventionnels, conduisant alors à une perte de chance de guérison. De plus, la Sophrologie peut-être sujette à des dérives extrêmement préjudiciables pour les personnes qui en sont victimes.

Bibliographie :

Page 2

- [1] Guide AEDIS, La Sophrologie, <https://archive.ph/QQuY6>, <https://archive.ph/6HQOz>
- [2] <https://archive.ph/wip/1O2iy>
- [3] <https://www.castorastral.com/livre/new-age-le/>

Page 3

- [1] Ibid.
- [2] Ibid.
- [3] Ibid.
- [4] https://www.psim.com/fr/index.php/Fraternit%C3%A9_Blanche_Universelle
- [5] <https://fr.wikipedia.org/wiki/Sophrologie>
- [6] <https://archive.ph/jYpYW>
- [7] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=%28Sophrologie%29+OR+%28sophrology%29&size=50>

Page 4

- [1] <https://www.inserm.fr/rapport/evaluation-de-lefficacite-et-de-la-securite-de-la-Sophrologie-2020/>
- [2] <https://questions.assemblee-nationale.fr/q12/12-39230QE.htm>

Page 5

- [1] https://www.conseil-national.medecin.fr/sites/default/files/external-package/rapport/4xh6th/cnom_psnr.pdf
- [2] <https://www.inserm.fr/rapport/evaluation-de-lefficacite-et-de-la-securite-de-la-Sophrologie-2020/>
- [3] <https://archive.ph/E7RGe>
- [4] <https://www.inserm.fr/rapport/evaluation-de-lefficacite-et-de-la-securite-de-la-Sophrologie-2020/>
- [5] https://www.derives-sectes.gouv.fr/sites/default/files/publications/francais/guide_sante_mars_2018_web.pdf

Page 6

- [1] <https://archive.ph/CRWQg>, <https://archive.ph/GBn03>, <https://archive.ph/0htqB>, <https://archive.ph/43zB5>
- [2] <https://archive.ph/1thYF>