

Théorie et méthode de la Sophroanalyse.

**Par Aziz AMEUR,
Psychologue Clinicien.
Paris, le 07 Avril 2009.**

La sophroanalyse :

La conscience pure comme but ultime ou le réaménagement du système de référence comme but ultime ?

C'est une question d'essence sophroanalytique et elle n'est pas la seule. Poser cette question, c'est s'interroger sur la structure et la finalité de la sophroanalyse.

La sophroanalyse n'a pas reçu à l'heure d'aujourd'hui tous les développements théoriques et méthodologiques. C'est ce que nous proposons dans cet article. La technique a été décrite par Jean-Pierre HUBERT dans le traité de sophrologie-tome 2 « outils et méthodes ». Il nous dit que « la sophroanalyse a été décrite très rapidement par Alfonso Caycedo et elle fut pendant longtemps passée sous silence, du moins régulièrement négligée ». Et pourtant, pour lui (Jean-Pierre HUBERT), « cette méthode demeure fondamentale. Elle est très spécialisée ».

La sophroanalyse utilise et exploite l'état sophronique à des fins analytiques. Elle utilise essentiellement la technique d'association qu'on retrouve dans les autres approches analytiques (freudienne, jungienne, cycle supérieur du training autogène de Schultz et le rêve éveillé dirigé de Desoille).

Dans la pratique, le moyen le plus utilisé par les sophroanalystes est la méthode d'association du cycle supérieur du training autogène de Schultz et surtout dans ses trois-quatre premiers exercices. Ensuite, la chaîne des associations du sophroanalysant se trouve entretenue par ses propres productions symboliques. Les associations produites en état sophronique sont triées et utilisées à leur tour comme logos.

Le moyen n'est pas la fin. Quelle alors la fin ou la finalité de la sophroanalyse ?

Pour cela, faisons d'abord un peu d'étymologie. Le nom « analyse » est formé à partir du terme grec « analisis » qui signifie « décomposition », lui-même formé du verbe "luein" qui signifie "décomposer".

En chimie, une « analyse » est l'action de décomposer une substance en séparant et identifiant ses constituants grâce à des réactifs spécifiques.

En philosophie, l'analyse est une méthode qui vise à comprendre un objet en le décomposant en ses constituants. Elle établit tout d'abord des critères permettant d'identifier les composants. Appliquée à des concepts, l'analyse produit des *catégories* : le concept de catégorie est stable par décomposition analytique. Une catégorie se décompose en plusieurs catégories.

Le mot « analyse » désigne donc une décomposition, c'est-à-dire une opération intellectuelle consistant à décomposer un tout en ses éléments essentiels, afin d'en saisir les rapports et de donner un schéma de l'ensemble. C'est ce schéma d'ensemble que la sophroanalyse permet au sophroanalysant d'appréhender. « C'est le schéma de significations ».

Appréhender ce schéma de significations est une première finalité de la sophroanalyse.

Le terme « analyste » : c'est le spécialiste d'un type d'analyse (analyse biologique par exemple, analyse en mathématiques, analyse morphosyntaxique, analyse musicale, analyse littéraire, analyse informatique, analyse psychique ou psychologique ou selon les usages psychanalyse,...).

Pour analyser, l'analyste dispose d'une grille explicite et implicite d'analyse. Il s'agit de catégories préétablies. Mais il reste suffisamment ouvert à d'autres catégories susceptibles d'émerger pendant le processus analytique.

Par conséquent, on n'analyse pas pour analyser, on ne décompose pas pour décomposer. On décompose par rapport à un système de sens préétabli soit sur des données théoriques ou des critères conceptuels. Analyser se fait par rapport à une grille de lecture, elle-même ayant un but et une finalité.

La psychanalyse freudienne analyse dans une finalité de libérer la pulsion sexuelle et d'assouplir les mécanismes de défenses.

La psychanalyse Jungienne analyse dans une finalité d'appréhender le Soi en saisissant au préalable les archétypes.

Une analyse lacanienne analyse dans une finalité d'appréhender le « Phallus » dans son inaccessibilité par la forclusion.

Une analyse reichienne analyse dans une finalité de libérer la pulsion sexuelle dans sa dimension bioénergétique en assouplissant la cuirasse musculaire et en élaborant les défenses de la cuirasse caractérielle.

Une analyse existentielle et phénoméno-structurale analyse dans une finalité de signification de l'Être et de son devenir dans le monde.

Maintenant comment se déroule concrètement le processus analytique chez l'analysant ?

L'analysant prend conscience d'abord pour élaborer ensuite et dégager des significations. L'analysant cherche à appréhender « le schéma de signification ». Il prend conscience de quelque chose qui est ou qui a toujours été en lui, non présente à l'esprit de manière consciente.

« La prise de conscience est dans sa définition théorique, selon Roger Mucchielli (en 1967), la reconnaissance par le sujet lui-même des formes a priori qui structurent les significations de son univers et de sa conduite. C'est la perception du sens de ce qu'il dit ou de ce qu'il fait, au niveau des catégories constantes ». « La prise de conscience est aussi l'œuvre de la réflexion et c'est parce [l'analyste] tient le rôle de la conscience réfléchie de son patient qu'il permet (et aide à la prise de conscience). La réflexion est ce retour de la conscience sur elle-même, ce qui permet la vision (insight) des intentions, des attitudes latentes, de l'autre sens des conduites. En découvrant l'autre sens, jusque là non conscient, le Moi découvre la mystification dont la conscience était prisonnière. Dans ce processus de démystification, on y voit le passage d'une certitude illusoire à une réalité reconnue, ce qui métamorphose de fond en comble la signification des éléments disponibles dont se dégageait la certitude antérieure. C'est la configuration ou la structure de sens du contenu disponible qui se trouve radicalement différente. Il s'agit bien d'une nouvelle perception des mêmes faits.

Un non conscient ou un inconscient vécu, mais absolument méconnu par la conscience personnelle, se trouve, après la prise de conscience, reconnu, compris et accepté comme [faisant partie de] la réalité actuelle du sujet ».

Pour ce non-conscient ou inconscient vécu, nous citons toujours Roger Muchielli : « Les enregistrements oubliés et sans charge affective de la mémoire inconsciente pressentie par Bergson et démontrées expérimentalement par Pienfield, semblent distincts des souvenirs et des scènes traumatiques qui sont à l'origine d'un trouble mental, scènes perdues à l'état de veille mais qui sont intégralement jouées en état de somnambulisme et reperdues immédiatement après. Ces expériences confirment, si besoin en était encore, l'existence d'un inconscient au sens de Bernheim, Janet, Breuer et Freud ».

« Il y a aussi l'inconscient familial selon Szondi, l'inconscient collectif archétypal de Jung, l'inconscient groupal selon Lewin ou Moréno, l'inconscient de la personnalité culturelle pour Abraham Kardiner ».

« Le bouddhisme Zen et les psychologues qui partagent ces vues, comme Eric Fromm dans son ouvrage « bouddhisme zen et psychanalyse », mentionnent un inconscient porteur de virtualités de développement de la conscience, un soi latent, transpersonnel qui rejoint à bien des égards, il faut le reconnaître, le Soi de Jung et l'être potentiel ou la vocation de l'Être en chaque existant, dont parlent Husserl, Heidegger ou Binswanger ».

Citons l'inconscient chez Lacan qui est structuré comme un langage (Signifiants-Signifiés ou SS') avec les mécanismes de métaphore et de métonymie (condensation et déplacement de sens).

Citons Reich qui parle d'énergie, de bion et d'orgone sans à aucun moment parler en terme d'inconscient bioénergétique. Reich est resté attaché à l'inconscient pulsionnel freudien. Par contre Jeanine Fontaine dans son ouvrage « médecine du corps énergétique » parle d'inconscient électromagnétique, s'appuyant en cela sur la physique quantique de Niels Bohr.

Il y a aussi le « non conscient » des cognitivistes, terme utilisé pour désigner les opérations mentales de traitement de l'information entre le stimulus et la réponse (SOR) et qui restent en deçà de la conscience.

On pourra rajouter l'Inconscient biologique et en particulier chez les neurophysiologistes pour ce qui est du système nerveux sympathique. Il y a une régulation biologique systémique qui reste en deçà de la conscience et qui est chargée d'assurer la vie ou la survie (en cas de stress).

Nous pourrions également parler des informations contenues dans la chaîne ADN et du fonctionnement moléculaire des cellules dont nous n'avons pas phénoménologiquement conscience.

« A ces inconscients, il faudra ajouter l'inconscient structural proposé par Roger Muchielli dans l'analyse existentielle et phénoméno-structurale. C'est un inconscient dynamique, il structure à chaque instant l'aperception du présent par des catégories, des thèmes, des scénarios et des axiomes. Ces structures sont des configurations à la fois formelles et informantes (au sens de mettre en forme) qui, agissant au niveau de la signification, donnent un sens aux contenus divers de l'expérience individuelle concrète ».

Nous pourrions multiplier encore les exemples mais nous nous arrêtons là car nos propos ont pour objet ici plus d'illustrer que de justifier cet inconscient phénoménologique.

La sophroanalyse fait référence à la Conscience mais à quel « non conscient » ou inconscient fait-elle référence?

Comme si parler d'inconscient, on est obligatoirement dans la psychanalyse et strictement et en l'occurrence freudienne ou parler de conscience, on est obligatoirement dans l'existentialisme et la phénoménologie. Les prises de positions manichéennes étaient le propre du 20^e siècle et cela relève plus de la croyance en des paradigmes qu'à la réflexion scientifique.

Nous comprenons les existentialistes et les phénoménologues chez qui le devenir de l'homme ne peut se réduire à la réalisation de la seule pulsion sexuelle.

Nous comprenons aussi les psychanalystes freudiens chez qui l'homme ne peut pas ne pas être le jeu de son instinct. Il n'est nullement question de transcendance et s'il y a transcendance, il y a névrose collective. Et pourtant Jacques Lacan, s'inspirant de Hegel, a réussi à introduire cette transcendance par le grand A inaccessible par la forclusion.

« Il peut être intéressant de remarquer [ici] que Freud pressentait [cette autre dimension] en Romain Rolland (auteur d'ouvrages sur Ramakrishna, Vivekananda et l'Inde), il pressentait quelque chose d'indéfinissable qui l'attirait, sans doute parce qu'il devinait qu'il n'y aurait guère accès avec (...) sa méthode analytique : « la mystique m'est aussi fermée que la musique. Je ne me vois pas lire ce que vous avez lu à ce sujet. Et pourtant, il vous est plus facile qu'à nous de lire dans l'âme humaine. Il écrivait à nouveau en 1931 à Romain Rolland : « Bien près de l'inévitable terme de ma vie que me rappelle une récente opération et sachant que je ne vous reverrai probablement plus, je puis vous avouer que j'ai rarement aussi vivement ressenti ce mystérieux attrait d'un être humain pour un autre qu'en ce qui vous concerne. Peut-être est-ce lié, de quelque façon, à la conscience que vous avons de nos différences » (Dr Jacques Vigne, psychiatre, « Le maître et le thérapeute » - 1991).

Aziz AMEUR dans un travail de recherche en 1994 et présenté au congrès mondial de sophrologie à Monaco en 1997 - « conscience, phénomène et sens, de la sophrologie à la sophroanalyse de la sophrologie » - hiérarchise le contenu et la structure de l'inconscient en inconscients expérientiel, matriciel, structural et transcendantal.

On parle depuis, en sophrologie analytique, d'inconscient dans le sens de l'Être-potentiel ou de vocation de l'Être de Husserl, Heidegger etBinswanger, mais aussi d'un inconscient-mémoire pouvant être également témoin de vicissitudes, de traumatismes ou de frustrations. L'intégration dynamique de l'être qui se fait par les mécanismes d'immanence et de rétromanence porte sur les structures phroniques présentes certes, mais aussi sur les structures latentes et sous-jacentes (schéma de coupe de la vie-Caycédó).

Autrement dit, le contenu de l'inconscient est potentialité d'évolution qui cherche à se déployer par l'expérience existentielle adéquate, il est aussi mémoire-témoin de nos vicissitudes, de nos frustrations et de nos blessures dont l'homme cherche à s'en libérer et à élaborer par l'expérience existentielle adéquate.

L'intégration de cette mémoire-témoin et le déploiement de la vocation de l'Être ou de l'Être-potentiel, c'est devenir. Aziz AMEUR a hiérarchisé le contenu et la structure de cet inconscient dans une conception originale :

« La Conscience est cette structure, ce principe organisateur, qui perçoit tout le temps, qui donne sens et signification tout le temps sans que nous en soyons conscients tout le temps. » Elle comporte deux processus, un automatique et l'autre réfléchi. Le processus automatique assure les fonctions de présence, de vigilance, de perception et de structuration-organisation. Le processus réfléchi assure les fonctions de prise de conscience, de métacognition, et d'intégration-élaboration. Les deux processus fonctionnent en interaction continue.

L'inconscient serait l'ensemble des processus de connaissance par lesquels un individu acquière l'information, la traite, la conserve et l'exploite pour signifier le réel. Il s'applique au traitement des données de l'environnement (vigilance, perception, présence, structuration-organisation) en synergie avec le processus réfléchi de prise de conscience, de métacognition, et d'intégration-élaboration. Il sélectionne les stimuli et active les représentations stockées pour les traiter.

Il s'applique à l'ensemble des représentations qui sous-tendent les comportements et il renvoie aux fonctions psychologiques supérieures. Ces fonctions supérieures n'échappent pas aux activités automatisées (biologiques, réception périphérique) qui sont à leur tour modulées et intégrées de façon inconsciente.

- L'inconscient est expérientiel : Il correspond à des signifiants-signifiés vécus individuellement (représentations) qui se caractérisent par des images, des sensations et des émotions. Ils sont utilisés par l'individu pour décoder et traiter les données en provenance de l'environnement intérieur et extérieur (développement précoce, frustrations, satisfactions, relations objectales, groupe social, ethnie). Il renvoie à la connaissance relative aux objets et aux événements du monde, ses représentations constituent les catégories de base pour signifier le réel.

- Il est structural : Il structure notre connaissance, de soi et du monde (signifiants-signifiés vécus individuellement) selon la logique d'une procédure. Les représentations sont organisées et groupées par type physique, émotionnel et mental. La relation entre ces groupements repose sur l'associativité. Un même phénomène peut se manifester par des voies différentes (image, émotion, sensation)

- Il est matriciel : Il est le support des signifiés non encore associés à des signifiants, non encore vécus individuellement (expérientiels) pour faire représentation et signifier le réel. Ces signifiés sont supportés par la conscience selon la même loi structurale (image, émotion, sensation). Ils sont archétypaux dans le sens Jungien du terme. Ils font la cible de choix dans l'état sophronique et en particulier dans la relaxation dynamique.

- Il est transcendantal : Il supporte et coordonne la totalité du système de conscience, il est modulateur, il est organisateur. C'est lui qui opère les groupements, il mobilise les SS' vécus individuellement ou archétypaux (la dimension structurale et matricielle faisant ainsi relais). Il assure la simultanéité des faits physiques et psychiques. C'est par lui qu'on peut dire que « tout est conscience ». Il perçoit tout et tout le temps, il structure tout et donne sens tout le temps, sans que nous en soyons conscients tout le temps. Il est énergétique.

L'inconscient est structural quand il accueille les signifiants de l'environnement en vue de leur association aux signifiés. Il est matriciel quand les signifiés qu'il contient sont en attente des signifiants adéquats pour se révéler et s'y associer. Il devient expérientiel quand les signifiants-signifiés s'associent chez l'individu pour faire unité de sens (SS') et signifier le réel. Il est transcendantal quand il mobilise les SS' vécus individuellement et les SS' archétypaux pour signifier le réel.

Par voie de conséquence, la sophroanalyse est une recherche sur sa façon de signifier le réel, sur sa propre façon de structuration et d'organisation de ce réel. C'est une entreprise de connaissance. La connaissance de soi permet de connaître ce qu'il y a autour de soi. La

connaissance de ce qu'il y a autour de soi permet de connaître le monde. La connaissance de soi et du monde permet de connaître l'autre monde. C'est une deuxième finalité de la sophroanalyse.

De la relation sophroanalyste-sophroanalysant :

La sophroanalyse est une invitation à prendre conscience de ce qu'il y a en nous, de ce qui a toujours été en nous, de ce que nous sommes. Le champ sophronique étant la voie royale d'accès à la totalité de la Conscience. Prendre conscience d'abord, c'est éclairer et élaborer ensuite. C'est aussi développer et déployer son potentiel de significations, c'est répondre à sa vocation d'Être dans le monde.

Le sophroanalyste accompagne l'analysant pour réaliser sa vocation de l'Être en vue de l'accès à la transcendance, c'est une troisième finalité de la sophroanalyse.

De façon schématique, la sophroanalyse permet à l'analysant, dans un premier temps, de prendre conscience de ses SS' vécus individuellement (expérientiels). Ces SS' peuvent fonctionner, en terme de parenté structurale avec les processus pathologiques, soit sur un mode psychotique, névrotique,... Dans un deuxième temps, l'analysant va prendre conscience des signifiés non encore vécus individuellement, ceux-ci sont matriciels, archétypaux. Dans un troisième temps, il va intégrer les premiers à la lumière des seconds pour faire unité. Au fur et à mesure de cette intégration, le sophroanalysant va pouvoir accéder, en principe, à la transcendance.

Le développement ou le déploiement de l'Être potentiel se fait essentiellement par ce cheminement des SS' expérientiels vers les SS' matriciels.

La relation sophroanalyste-sophroanalysant se caractérise par trois attitudes qui s'articulent de façon complémentaire selon l'évolution de la cure :

- Le transfert et en particulier la projection-introjection-identification permet à l'analysant de prendre conscience spécifiquement du rôle des éléments expérientiels dans l'appréhension de la réalité.
- La médiation permet de déployer et de prendre conscience spécifiquement du rôle des éléments matriciels et structuraux dans le sens donné par la conscience.
- L'alliance correspond à la prise de conscience de la transcendance (unité) dans l'être ici et maintenant dans le monde.

La médiation : « Médier », c'est faire le pont, le lien entre une réalité et une autre, elle repose sur un art relationnel : Le médiateur met l'analysant en situation de développement et d'enrichissement de son système de significations, lui propose des contenus (logos) et le laisse se saisir lui-même des choses en fonction de son système de référence. Le médiateur se comporte comme le curseur entre le sophroanalysant et son développement-évolution. Il sait s'approcher et approcher avec lui les stimuli (expériences, logos,...) qui favorisent le développement et il sait s'éloigner et éloigner avec lui ceux qui risquent d'entraver ou de bloquer celui-ci. R. Feuerstein a défini 10 critères pour guider l'action du médiateur dont l'intentionnalité, la transcendance, la signification et la conscience de la modifiabilité (transformation de la structure mentale de la personne). Nous renvoyons aussi le lecteur aux travaux de JS. Bruner (processus d'étayage), de LS. Vigotsky (zone proximale de développement) et à ceux de C. Rogers sur la non directivité. La médiation nécessite de la part du sophroanalyste un travail approfondi sur lui et sur sa façon de signifier le réel.

La médiation vise le déploiement des SS' matriciels. C'est sous cette condition que le patient pourrait accéder à la relation alliancielle, lien unitaire entre deux êtres dans le monde.

Médiation, transfert, alliance n'en font qu'un en sophroanalyse, ils participent chacun avec sa spécificité à la naissance et à la validation de l'être.

La place du symptôme :

Le symptôme, c'est la dominante d'un certain type de SS'. Cette dominante peut être physique, émotionnelle ou mentale, elle réduit les possibilités globales de l'être dans sa signification du réel. L'intervention sophroanalytique doit être adaptée selon la dominante concernée.

Le symptôme, c'est l'homme qui n'est pas à l'optimum de ses possibilités signifiantes diversifiées et riches. La prise de conscience de sa totalité (SS' individuels et SS' matriciels) fait en sorte que le symptôme ne soit plus là ou tout au moins ne soit plus vécu comme tel et de la même manière.

Les voies de recherche actuelles sur la sophroanalyse :

Freud a ouvert la conscience par le bas (instinct-pulsion) dans une démarche exclusive des autres pulsions, c'est-à-dire il n'y a que la pulsion sexuelle. Si on raisonne en terme d'instinct chez l'homme, il y a plusieurs types d'instincts dont celui de la transcendance.

L'existentialisme et la phénoménologie ouvrent la conscience par le haut (la Conscience et la transcendance) dans une démarche qui se voulait intégrative.

La sophrologie ouvre la conscience par le bas (le corps) et le haut (la conscience) mais aussi par et pour le milieu (bioénergie).

Si nous reprenons le concept de transfert, nous le reprenons comme mécanisme perceptif et de structuration de la relation d'objet. Nous ne reprenons pas toute la conception homo-natura de Freud. Jacques Lacan en a fait un mécanisme perceptif dans la mesure où, pour lui, l'inconscient est structuré comme un langage (SS', métaphore, métonymie). C'est un mécanisme de signification du réel.

Une conception du devenir de l'homme basée sur l'instinct ne doit pas écraser la conscience et la conscience ne peut écraser l'instinct. L'être humain est une totalité : phénomène, essence et conscience ou corps, esprit et transcendance. C'est le schéma de significations d'ensemble de l'Homme. C'est une quatrième finalité et la structure de la sophroanalyse.

Néanmoins, la description que nous venons de faire du processus analytique, de la Conscience, de la prise de conscience et de l'inconscient n'est que la description de la forme. Nous avons décrit « le comment » mais nous n'avons pas décrit le « pourquoi ». La question reste, par exemple, totalement posée quant au contenu de la transcendance. Il y a plusieurs contenus. C'est une question à laquelle le raisonnement scientifique ne peut y répondre et il ne faut pas poser cette question au volet « science » de la sophrologie mais plutôt au volet « philosophie » de celle-ci.

La sophrologie propose l'analyse de ces contenus en termes de paradigmes. Il y a des paradigmes orientaux et occidentaux capables de répondre à cette question. L'homme, dans sa recherche personnelle, aura à développer un paradigme pertinent, il aura à se déterminer entre scientisme et transcendance ou scientisme et Science. Qui dit paradigme, dit croire ou adopter

un point de vue sans preuve scientifique, science entendue dans le sens classique du terme (observation,...). Mais, le raisonnement scientifique classique sera toujours d'actualité comme moyen d'investigation sur ces contenus. De cette façon, la sophroanalyse aura à développer, dans les années qui viennent, une finalité d'ordre paradigmatique. Le phénomène et sa transcendance, postulat de départ de la sophrologie, permettra d'éviter les écueils de la juxtaposition et du dogmatisme.

En conclusion,

« L'homme (malade) expérimente le monde avec une conscience faussée. Il ne voit pas ce qui est, mais il projette ses affabulations dans les choses, et ainsi les voit non dans leur réalité mais sous l'éclairage de ses affabulations et ses fantasmes. Ces écrans de distorsion créent ses passions et ses anxiétés. Parfois aussi l'homme, au lieu de faire l'expérience des choses et des gens, expérimente par cérébralisation; il est dans l'illusion d'être en contact avec le Monde, en réalité, il n'est en contact qu'avec les mots » (Erich Fromm in bouddhisme zen et psychanalyse, 1971).

La conscience pure comme but ultime ou le réaménagement du système de référence comme but ultime ?

Des SS' expérientiels aux SS' matriciels, vers la transcendance. C'est le réaménagement du système de référence et son enrichissement en significations vers la conscience pure.

Oui, la sophroanalyse a plusieurs finalités:

- Appréhender son propre schéma de significations
- Connaissance
- Intégration dynamique de l'Être par l'intégration des structures phroniques présentes, latentes et sous-jacentes
- Enrichissement de son système de significations, de l'expérientiel vers le matriciel
- Développer son Être potentiel ou sa vocation de l'Être (transcendance)
- S'approprier le schéma de significations d'ensemble de l'Homme (structure de sens).

Le sophroanalyste ne peut être dans une attitude unique de transfert ou d'alliance. Il sera là où le schéma de signification de l'analysant le met. Le sophroanalyste est aussi médiateur. Ces attitudes doivent être dosées avec art et précision et la formation du sophroanalyste devient plus exigeante. La relation est différentielle selon le niveau de développement et d'évolution de l'analysant.

Le sophroanalyste devra être aussi en capacité de maîtriser les paradigmes qui gouvernent la pensée humaine afin de pouvoir accompagner l'analysant dans son élaboration d'un contenu à la transcendance.

La formation des sophroanalystes :

Il est prudent de préciser, ici, comme le dit le Dr Bernard Auriol, psychiatre-psychanalyste : « sera compétent, celui qui aura vécu une thérapie personnelle suffisamment prolongée et profonde (analytique,...),..., une expérience de relaxation suffisamment profonde et prolongée,..., et une expérience de l'imagerie mentale personnelle approfondie ».

L'enseignement de la sophrologie analytique est conçu comme une entrée dans un processus continu d'interrogation des mécanismes et des manifestations du schéma de significations, tant dans l'élaboration des savoirs que dans la pratique clinique et l'expérience personnelle.

«Les structures phroniques de la conscience possèdent, à « l'état latent » et « sous-jacent », toutes les possibilités de l'être humain d'une évolution et d'une transformation. Les mécanismes de la conscience d'immanence et de rétromanence produisent l'intégration dynamique de l'être » (Alfonso Caycedo).

La formation à la sophrologie analytique comporte trois axes : sophroanalyse personnelle, cures supervisées et séminaires.

- Le futur sophroanalyste aura effectué sur lui, au préalable, un travail biodynamique, au minimum le premier degré de la relaxation dynamique sophronique.

- L'analyse personnelle : elle constitue la référence première du processus analytique dont elle restera indissociable et qui se poursuivra dans toute réflexion sophroanalytique ultérieure. La personne qui désire poursuivre une formation analytique aura à entreprendre une analyse avec un sophroanalyste agréé.

- Analyses supervisées (cures assistées) : l'analyste en formation entreprend quatre cures avec l'assistance pour chacune d'elle d'un sophroanalyste qu'il choisit. Les supervisions sont individuelles, mais aussi collectives.

Il est conseillé que le début de la pratique des cures supervisées se fasse pendant que se poursuit l'analyse personnelle du candidat.

- Les séminaires : les analystes en formation auront à participer aux séminaires théoriques et cliniques dispensés.

- La formation dure 3 ans au moins. Elle consiste en quatre cycles d'enseignement de 1200 heures:

- 400 heures d'enseignement théorique (cours, séminaires théoriques et cliniques).
- 200 heures de supervisions.
- 300 heures minimum de sophroanalyse personnelle et de sophrothérapie analytique.
- 300 heures d'activité sophroanalytique avec présentation de deux sophrothérapies et quatre sophroanalyses achevées.

- Certification : La formation des sophroanalystes est sanctionnée par le Diplôme Européen de Spécialisation (DES) de sophrologie analytique. Il est délivré par la Faculté Européenne de Sophrologie. Il repose sur les pièces justificatives suivantes :

- Attestation de la pratique clinique.
- Attestation de l'enseignement théorique.
- Attestation de la supervision.
- Attestation de l'expérience sophroanalytique personnelle.
- Attestation de la pratique sophro-biodynamique personnelle.
- Attestation de la prise en charge de « cas » en sophroanalyse et en sophrothérapie.

Lille, le 07 Avril 2009

Aziz AMEUR

Psychologue Clinicien

Sophrologue - Sophroanalyste

Président de La Faculté Européenne de Sophrologie.