



I Symposium International  
de Sophrologie  
Caycédienne

10 & 11 décembre 2010  
Barcelone, Espagne

50<sup>e</sup> anniversaire  
de la naissance  
de la Sophrologie



## Les cinquante ans de la Sophrologie

En tant que présidente du Premier Symposium International de Sophrologie Caycédienne, c'est pour moi un grand honneur d'inaugurer cet acte qui célèbre le cinquantième anniversaire de la fondation de la Sophrologie, en cette ville de Sitges près de Barcelone, en Espagne.

Je vous souhaite la bienvenue et je tiens à exprimer ma gratitude pour votre assistance massive à cet acte. Nous sommes ici réunis, presque 500 professionnels Masters Spécialistes en Sophrologie Caycédienne ou en cours de formation, venus de divers pays d'Europe et certains hors d'Europe, comme la Guadeloupe, la Guinée et la Jordanie.

Ce Symposium est intitulé « Sophrologie, Science et Vivance des Valeurs Phroniques de l'Être » ; c'est en honneur de mon père, le Professeur Alfonso Caycedo et en reconnaissance à sa trajectoire professionnelle en tant que fondateur de la Sophrologie, que nous le célébrons.

Sitges a une signification très spéciale pour mon père et pour la Sophrologie. C'est ici, dans cette ville de la côte méditerranéenne à la beauté privilégiée, qu'il a donné les premiers cours de Sophrologie dans les années 70 ; ils étaient, à cette époque, adressés exclusivement aux médecins espagnols et français.

En cette circonstance vraiment spéciale, je voudrais profiter pour le remercier au nom de nous tous, pour son œuvre, la Sophrologie ; pour son absolu dévouement à cette nouvelle science qui étudie la conscience, pour sa lutte en faveur de la conscience et du développement des valeurs phroniques de l'individu et pour son travail incessant dans son élaboration puis son perfectionnement au cours de ces dernières années, jusqu'à la culmination d'une œuvre harmonieuse et complète.

A ma mère Colette Caycedo, sans qui la Sophrologie ne serait pas ce qu'elle est à ce jour, un grand merci pour sa disponibilité, sa patience, sa force, sa générosité et son amour sans limites.

Je veux également manifester ma gratitude à tous les directeurs des Ecoles de Sophrologie Caycédienne et à tous les sophrologues qui, grâce à leur vocation et leur travail dans le secteur professionnel qui leur est propre, ont participé à la diffusion correcte de la Sophrologie Caycédienne, permettant ainsi qu'elle se trouve actuellement en plein essor.

Ma reconnaissance et mon respect à toutes les personnes qui, grâce à leur persévérance et leur entraînement journalier, ont découvert et conquis la paix intérieure, et transmettent, eux aussi, depuis la vivance, des valeurs telles que la liberté, la responsabilité et la dignité de la personne, opérant ainsi une transformation personnelle, familiale, professionnelle et sociale.

Une pensée toute spéciale à tous ceux qui, durant toutes ces années passées, ont énormément contribué au développement et à la diffusion de la Sophrologie et qui, malheureusement, ne sont plus parmi nous : je pense au Pr. Lopez Ibor de Madrid, grand psychiatre espagnol premier maître de mon père qui a cru en la Sophrologie ; au Dr. Ludwig Binswanger, grand psychiatre suisse deuxième maître de mon père, pour son orientation phénoménologique ; à nos amis de L'Inde, le Swami Chidananda et le Swami Nadabrahmananda pour leurs enseignements remplis de sagesse ; aux Professeurs Ramón Sarró et Pedro Pons de Barcelone pour leur soutien ; aux premiers sophrologues espagnols, les docteurs Jose Anadón et Aguirre de Cárcer qui ont cru en la Sophrologie comme apport à leur spécialité médicale ; aux premiers sophrologues français et suisses qui ont consacré leur vie à l'enseignement et à la diffusion de la Sophrologie dans leurs pays respectifs ; je citerai pour exemple, les docteurs Yves Davrou, Jacques Courchet, Michel Guerry, Raymond Abrezol et bien d'autres qu'il m'est impossible de nommer ici.

Merci également à tous ceux qui vont présenter leur exposé durant ce symposium, et à ceux qui, bien qu'ils aient beaucoup à dire, ne pourront intervenir faute de temps, mais dont les travaux et résumés seront publiés très prochainement.

Je voudrais profiter de cette circonstance unique que représente le cinquantième de la Sophrologie, pour faire une description du parcours de cette discipline, en rappelant son passé, en témoignant de son présent et en faisant part des perspectives pour le futur de cette science qui étudie la conscience et les valeurs de l'existence de l'être humain.

### **Historicité de la Sophrologie : Historicité de son Fondateur, Alfonso Caycedo.**

Parler de l'histoire de la Sophrologie, implique parler de l'histoire de son fondateur, le Professeur Dr Alfonso Caycedo.

Mon père voit le jour à Bogota, le 19 novembre 1932 ; il fait preuve, dès sa prime jeunesse, d'une personnalité et d'une énergie impressionnantes.

A l'âge de 18 ans, il entre à la Faculté de Médecine de Madrid en Espagne et son intérêt pour la Conscience le conduit à étudier la psychiatrie sous la direction de son professeur, le célèbre Dr Juan José Lopez Ibor.

En 1960, surpris par l'absence d'études scientifiques sur la conscience humaine en psychiatrie, alors que la plupart des maladies mentales sont produites par une altération de celle-ci, il crée le vocable « Sophrologie » et inaugure à l'Hôpital Provincial de Madrid, le département de « Sophrologie et Médecine psychosomatique », pour lui permettre de faire des recherches et d'étudier la conscience humaine en médecine.

Ce départ marquera sa vie entière, qu'il va alors vouer à **l'étude de la conscience** d'où son logo *ut conscientia noscatur*.

En 1963, il étudie la psychiatrie phénoménologique et existentielle auprès de son maître Ludwig Binswanger à Kreuzlingen en Suisse ; en 1964, celui-ci lui suggère de se rendre en Orient afin d'étudier la supra conscience expérimentée par les maîtres de l'Inde, du Tibet et du Japon. Il rend compte de ses expériences auprès des grands maîtres dans ses livres publiés lors de son séjour en Inde : *L'Inde des Yogis et Letters of Silence* .

C'est l'époque de ma conception, en Inde ; mes parents décident de rentrer en Europe en 1966, et je viens au monde en France, à Lille.

A son retour d'Orient, ses études scientifiques et son expérience personnelle le conduisent à formuler une nouvelle hypothèse sur la conscience humaine. Il est alors professeur de psychiatrie à l'Hôpital Clinique de Barcelone ; il propose de nommer **conscience sophronique** un nouvel état de conscience, qui se caractérise par sa nature sereine, positive, porteuse de valeurs, mais que l'on doit conquérir ; cette conscience se différencie de la conscience ordinaire et s'oppose à la conscience pathologique ; en Occident, jusqu'alors, on n'en avait pas entendu parler.

Il crée alors une méthodologie innovatrice appelée « Relaxation Dynamique de Caycedo », basée sur la phénoménologie existentielle et s'inspirant des techniques orientales, dont le but est la conquête de cette nouvelle forme de conscience.

Les années qui suivirent réservèrent la pratique des techniques sophrologiques exclusivement aux médecins psychiatres ; puis, peu après, elles gagnent les autres spécialités médicales, ce qui provoque la célébration du Premier Symposium Espagnol sur les Progrès en Sophrologie au « Casal del Médico » de Barcelone et la publication, en 1969, du livre *Progrès en Sophrologie*. Ses recherches continuent toujours dans la ligne d'une Sophrologie médicale et il publie à Barcelone le premier « *Dictionnaire Abrégé de Sophrologie et Relaxation Dynamique* » en 1972, ouvrage avec lequel mon père dote la Sophrologie de sa propre terminologie. A cette même époque il organise à Barcelone deux Congrès Mondiaux avec assistance à chacun d'eux de plus de mille personnes d'Orient et d'Occident.

En 1977 mon père ouvre la Sophrologie au champ social au Brésil, avec sa Déclaration de Recife, et en 1978 il s'installe à Bogotà où il fonde l'École Internationale de Sophrologie Sociale pour former les premiers sophrologues sociaux, avec un programme de cinq ans. Il inaugure la Sophrologie Sociale comme une profession susceptible d'apporter des solutions aux problèmes des pays en voie de développement.

Étudiante en Médecine en Colombie, j'ai le privilège d'accompagner mon père à de nombreuses réunions et d'assister à Bogotà au Congrès Mondial de Sophrologie en 1982. Je me rappelle lorsqu'il a introduit le **son** comme stratégie vivantielle, dans son École Internationale de Sophrologie ; il emploie alors les premiers phonèmes de manière encore très expérimentale, en dirigeant le son vers les différentes parties du corps.

Nous revenons en Europe en 1988. Pendant ma spécialité en psychiatrie à l'Hôpital Clinique de Barcelone et au cours de ma formation en neuropsychologie à Caen et neurophysiologie à Paris, mon père m'instruit dans la Psychiatrie phénoménologique et existentielle ; ce qui apporte une dimension complémentaire à la psychiatrie biologique, sujet de ma thèse doctorale à Manchester, Angleterre, et à mon travail comme professeur de Psychiatrie à l'Université de Maastricht aux Pays-Bas.

Les premières Ecoles de Sophrologie Caycédienne se créent alors en France, en Suisse, en Belgique, en Espagne, en Italie et au Portugal. Pour que la praxis de l'enseignement soit à la fois scientifique et éthique, mon père élabore le Code Déontologique de la Sophrologie Caycédienne.

C'est avec beaucoup de tristesse que je remémore l'abandon de notre corporation par certains sophrologues, qui prirent la décision de suivre leur propre chemin et de créer des écoles parallèles, mettant de côté, pour la plupart, l'orientation phénoménologique et existentielle de la Sophrologie. Ceci n'a pas empêché la Sophrologie Caycédienne de progresser, tant du point de vue scientifique que méthodologique.

C'est en 1999, que nous décidons, mon mari Koen, médecin kinésithérapeute hollandais et moi-même, de fonder l'Institut International de Sophrologie Caycédienne à Barcelone ; nous souhaitons vivre dès ses débuts, la structuration d'une nouvelle école, avec toutes les joies et les difficultés que cela implique. Pendant ce temps, je participe intensivement aux niveaux supérieurs du Master en Sophrologie Caycédienne en Andorre.

Durant toutes les années passées, mon père n'a cessé d'actualiser et de perfectionner la Relaxation Dynamique et les techniques spécifiques de chaque Degré, et de développer de nouvelles théories sur la conscience et les valeurs de l'existence.

Actuellement, dans sa version complète, la Méthode Sophrologique qui reçoit le nom de Méthode Alfonso Caycedo comme garantie d'authenticité et comme responsabilité légale d'origine, comprend douze degrés de la Relaxation Dynamique de Caycedo avec les techniques spécifiques de chaque degré, divisés en trois cycles de quatre degrés chacun :

- Le premier cycle appelé cycle fondamental, se réfère à la découverte de la conscience tissulaire et à la conquête des valeurs fondamentales de l'être.
- Le deuxième cycle, nommé cycle radical, a pour objectif la découverte de la conscience cellulaire et la conquête des valeurs radicales de l'être.
- Le troisième cycle, ou cycle existentiel, prétend découvrir la conscience moléculaire et conquérir les valeurs existentielles de l'être.

### **Le présent : de la découverte de la conscience à la conquête des valeurs phroniques.**

A l'heure actuelle, le phénomène sophrologique est une réalité palpable en médecine, dans les autres sciences médicales de la santé, dans les sciences humaines, en pédagogie, dans le sport, dans l'entreprise, la prophylaxie et chez toutes les personnes qui souhaitent développer leur propre conscience.

Le thème central de ce symposium est la vivance des valeurs phroniques de l'Être pour la société du XXIème siècle. Au cours de ces journées, plusieurs professionnels, directeurs des différentes écoles de Sophrologie Caycédienne de France, Suisse, Belgique, Italie, Portugal, Colombie et Espagne, nous feront part de leur expérience dans la pratique de la Méthode Alfonso Caycedo dans l'exercice de leur profession, avec le dénominateur commun : « les valeurs phroniques de l'Être ».

En Sophrologie, lorsque nous nous référons à la valeur de l'être humain, le seul fait d'être une personne, devrait lui octroyer un sentiment inné de dignité ; mais il existe par ailleurs, une dignité acquise, qui se développe au fur et à mesure que la présence des valeurs que nous appelons dans notre école « valeurs phroniques », se conquiert librement jour après jour.

Dans ces exposés, nous allons trouver ces valeurs qui sont décrites dans les trois cycles de la formation du Master, exposées de différentes manières dans les domaines suivants : Santé, éducation, famille, sport, entreprise, et aussi dans les différentes étapes de la vie, jusqu'au grand âge et même devant l'éventualité de la mort.

Nous pouvons affirmer que notre société souffre d'une réalité inquiétante : l'attention se tourne de plus en plus vers l'extérieur, la compétition, le stress ; l'espérance se centre sur ce qui est éphémère ; le manque d'introspection et les préjugés au sujet de ce qui touche à la transcendance ont peu à peu mis de côté le sentiment de la dignité de la personne.

Des études scientifiques sur le bonheur humain, apportent la preuve que le manque d'attention vers notre monde intérieur et nos valeurs, se manifeste à la longue par une insatisfaction personnelle ; ceci mène à la frustration, au vide existentiel et à tout un éventail de maladies telles que l'anxiété, la dépression, l'insomnie et un grand nombre de troubles psychosomatiques.

Par ailleurs, la philosophie classique (Socrate, Platon, Aristote), l'axiologie de Max Scheler et les récentes recherches réalisées en Psychologie Positive par Martin Seligman et les sciences sociales, s'accordent à mettre l'accent sur l'importance de la vivance des valeurs universelles qui montrent le chemin pour la réalisation de l'homme dans sa dimension, harmonieuse, saine et totale.

C'est en cela que notre école montre sa force : La Sophrologie apporte non seulement une affirmation théorique de cette réalité, mais aussi une méthode qui permet de convertir la théorie en pratique, en vivance qui transforme : c'est la vivance des valeurs phroniques.

Dès les premières pratiques des techniques du premier cycle de la Relaxation Dynamique de Caycedo, on voit se développer l'introspection senso-perceptive, qui est la connaissance de notre propre corps, l'élargissement de notre esprit, le renforcement de nos émotions positives et la conquête de nos valeurs fondamentales.

Nous pourrions constater, au cours des exposés de ces journées, que la Méthode Caycedo ne restitue pas seulement l'équilibre psychophysiologique à l'individu, mais développe également sa capacité *d'une écoute de plus en plus aiguë de son monde intérieur* ; il prend conscience qu'il existe en lui une dimension bien plus importante que son corps visible ou sensible, mais qu'il possède aussi dans ses valeurs radicales, une conscience, une âme, invisibles sans doute, mais qui sont à la base même de l'amour, la contemplation et la foi.

Lorsque l'on porte en soi ces valeurs librement conquises, on ressent une énergie positive qui a une influence sur l'être tout entier, sur sa santé physique et psychique et qui devient la boussole qui oriente sa vie. Cette énergie se transmet à la région sophronique, qui est l'espace extérieur qui relie aux autres personnes et permet d'exercer une influence positive sur ces dernières ; c'est ce que nous expérimentons dans le cycle existentiel.

Nous allons ces jours-ci, pratiquer des techniques dédiées à la vivance des valeurs phroniques intégrées dans les trois cycles de notre Méthode ; nous renforcerons la présence de nos propres valeurs dans notre tridimensionnalité, tant interne qu'externe.

Face à la société actuelle, nous les sophrologues, proposons le développement des valeurs phroniques de l'Être ; c'est une dimension qui renforce l'équilibre psychosomatique de la personne et la conduit vers le **bonheur vital**, au-delà de la santé elle-même. La vivance de ces valeurs redonne un sens à la vie malgré la souffrance causée par la maladie.

Cinquante ans après la fondation de la Sophrologie, l'hypothèse d'un état de conscience travaillée, appelée **conscience sophronique**, proposée par mon père à son retour d'Orient, est une réalité que nous pouvons célébrer tous ensemble. La conscience sophronique n'est pas un objectif ayant pour fin l'obtention du bonheur ; c'est le résultat obtenu lorsque l'on vit les valeurs phroniques.

## **Le futur: la Sophrologie comme réponse aux besoins de l'être humain du XXIème siècle.**

Les problèmes de la société du XXIème siècle demandent des réponses sous forme de sciences nouvelles telles que la Sophrologie Caycédienne ; la pratique de la Relaxation Dynamique de Caycedo s'adapte parfaitement à ces nécessités.

Ce symposium met en évidence la force de notre école, la Sophrologie Caycédienne, ce qui nous amène à proposer, pour les années à venir, les objectifs suivants :

1. Défendre les bases théoriques de notre science ainsi que sa méthodologie vivantielle, basée sur la phénoménologie existentielle.
2. Mettre en relief son organisation à caractère international avec des délégations dans différents pays et veiller à la bonne praxis de son enseignement. Son ambition est de se développer dans d'autres pays et d'ouvrir de nouvelles écoles et sophrocentres sous des conditions clairement définies.
3. Donner à nos écoles un dénominateur commun en ce qui concerne la formation de base afin de créer une image tout à fait homogène; nous tenons à garantir la qualité de notre enseignement du point de vue épistémologique et méthodologique.
4. Offrir une formation continue à niveau national et international qui permette d'actualiser et d'augmenter connaissances et vivances, au moyen d'ateliers, de cours, de séminaires, de symposiums, de congrès et d'universités d'été.
5. Promouvoir diverses lignes de recherche dans le domaine phénoménologique et cartésien et prendre part à des réunions scientifiques à niveau national et international.
6. Diffuser la Sophrologie Caycédienne dans des publications à caractère académique et de divulgation.
7. Renforcer le marketing de la Sophrologie Caycédienne dans les Mass Media.
8. Créer une page web dynamique à caractère international, dont le but sera d'informer la population en général et de favoriser les échanges entre Sophrologues et Masters Spécialistes en Sophrologie Caycédienne.

Le phénomène a confirmé peu à peu que la profession de « sophrologue » est un besoin de notre société ; c'est pourquoi nous voulons faire un effort très important dans les prochaines années, afin de correspondre aux exigences imposées par les institutions gouvernementales pour obtenir la reconnaissance officielle de la Sophrologie Caycédienne en tant que profession nouvelle.

L'entraînement du sophrologue, la vivance de ses propres valeurs phroniques et sophroniques, sa professionnalité, sont la garantie d'un succès durable de cette discipline au service de la conscience et des valeurs de l'individu.

Pour conclure, je voudrais émettre un souhait pour l'évolution de la conscience, si chère à notre école :

En me tournant vers le passé très lointain de l'être humain, cela fait maintenant six millions d'années que les premiers hominidés sont apparus ; ce furent les premiers êtres vivants qui

adoptèrent la position debout ; peu à peu, la conscience évolue et l'homo habilis entre en scène il y a deux millions et demi d'années ; il possède la capacité de travailler avec ses propres mains ; il y a plus d'un million et demi d'années, se présente l'homo erectus, dont la caractéristique principale est de se répandre dans une grande partie de notre planète ; c'est il y a 200.000 ans que nous, les homo sapiens apparaissions, dotés d'une conscience réflexive grâce à laquelle nous avons été capables de transformer notre monde extérieur.

J'ai l'intime espoir qu'un jour peut-être, nous deviendrons **homo dignus**, conscients de nos valeurs et que nous choisirons librement de conquérir et de développer une conscience harmonieuse, fondement de la vivance phronique et sophronique, qui rendra possible la cohabitation de tous les êtres, sur une base de paix et d'amour.

Dra. Natalia Caycedo, Présidente du 1 SISC  
Dr. Koen Van Rangelrooij, Vice-Président du 1 SISC

Barcelone, décembre 2010