



La sophrologie, un chemin vers la sagesse au quotidien ?

“ Pour un sophrologue, c'est l'entraînement de la Conscience au quotidien qui permet la découverte des structures de la Conscience voilée.



CAROLINE WIELAND

La sagesse n'est pas une notion très accessible en soi. C'est une vertu qui dépasse la religion ou la spiritualité. En philosophie, la sagesse est une vertu liée à la Connaissance absolue de soi dans le monde.

La Connaissance de soi dans le monde se nourrit de la capacité de notre Conscience à intégrer les phénomènes de l'existence, pour en faire des apprentissages. Ces mêmes apprentissages nous permettent de nous adapter aux circonstances et nous propulsent vers plus de Connaissance.

Si l'image de Gandhi ou du vieux sage dans la montagne est un cliché de la représentation de la sagesse, il n'est pas nécessaire d'attendre de longues années pour acquérir cette vertu. C'est par le prisme de mon rôle de sophrologue que je vais illustrer un chemin possible vers plus de sagesse au quotidien, incarnée.

La sophrologie traditionnelle telle que créée par le docteur neuropsychiatre Alfonso Caycedo en 1960, est un ensemble de pratiques qui proposent un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Cet entraînement nous emmène à la rencontre de la relation corps-esprit, dans la profondeur de la Conscience. Elle a pour objectif le renforcement positif des structures qui soutiennent notre être. La répétition de ces pratiques positives dévoile notre ca-



pacité phénoménale d'intégration des phénomènes de l'existence de la vie et donc d'apprentissage au quotidien. Apprentissage et intégration sont les leviers de l'acquisition de la Connaissance de soi dans le monde.

Les chemins vers la Sagesse

La sophrologie caycedienne doit une grande partie de sa sémantique à la Grèce classique. Sa méthodologie est issue des grandes traditions du yoga, du zen, du bouddhisme, adaptées à notre mode de vie occidental, mais aussi de la phénoménologie et des valeurs positives de l'existence. Pour illustrer le processus initiatique que propose ces pratiques, le plus simple est de se référer à l'allégorie de la Caverne développée par Platon, car elle met en scène la Conscience humaine et la lie à l'acquisition de la sagesse.

Pour Platon, nous sommes tous prisonniers d'une caverne. Cette caverne dans laquelle nous sommes pris au piège, c'est l'illusion. Nous sommes prisonniers de nos jugements, de nos croyances, de nos idées reçues, acquis par empreintes. Ces empreintes deviennent des habitudes de pensée et de comportement, nous conditionnent et voilent la sagesse qui gît dans notre nature. Ce que nous croyons vrai est illusion, erroné, incomplet. Nous sommes alors comme aveuglés et dans l'ignorance.

L'ignorance, nous y sommes depuis l'enfance car nous naissons naïfs et inconscients. Nous sommes blindés de croyances acquises par nos expériences à travers nos premiers liens à une époque où nous n'avions que quelques années de vie sur terre, impuissants et dépendants. Que l'on soit content ou malheureux, aimé ou mal-aimé, nous nous accommodons de notre conditionnement pour un temps. Le connu devient un schéma directeur, une réalité pour notre cerveau et une ligne de nage.

Avec le temps, nous nous rendons compte qu'il y a toutes sortes d'empreintes qui nous maintiennent emprisonnés : celui qui se croit victime, ressent les blessures de ces chaînes dans son corps ; celui qui ressent ses blessures se croit enchaîné. Platon illustre cela par des marionnettistes qui nous maintiennent dans l'ombre. Les marionnettistes, ce sont ces fausses croyances, qui sont les reflets de notre propre conditionnement. Nous, les prisonniers, nous croyons que les chaînes sont réelles. Nous devenons nos propres chaînes. Notre existence est ainsi très appauvrie car enchaînée aux illusions.

Notre cerveau limbique, dit émotionnel, n'a qu'un seul objectif : nous assurer la sécurité et nous éviter la douleur. Nous cherchons tous à sortir de la caverne lorsque nos chaînes nous blessent. Nous nous relevons pour aller vers plus de liberté, de maîtrise et d'autonomie en intégrant les phénomènes de l'existence de notre vie sous forme d'apprentissage.



L'intégration de la Connaissance ne va pas sans résistance. Pour notre cerveau émotionnel, le changement et l'inconnu font peur et le freinent dans son évolution. Jusqu'à la libération, l'Homme a peur de sa propre force et il est tenté de faire demi-tour et de rester dans le connu, même si cela le maintient dans l'illusion et la souffrance. Tout simplement parce que ce qui est familier est plus sécurisant pour le cerveau dit émotionnel.

Pour un sophrologue, c'est l'entraînement de la Conscience au quotidien qui permet la découverte des structures de la

“ Nous sommes blindés de croyances acquises par nos expériences à travers nos premiers liens à une époque où nous n'avions que quelques années de vie sur terre, impuissants et dépendants.

Conscience voilée. Pour évoluer, nous avons deux manières d'appréhender la vie et le monde. Une manière est de le découvrir par une approche sensible. L'autre manière est de l'approcher de façon intelligible. Platon nous dit que la sagesse consiste à passer de l'illusion du sensible à la connaissance intelligible des choses. La compréhension conquise, à partir du sensible, est un pouvoir phénoménal pour nous libérer de nos conditionnements.



“ Cette sagesse se construit d’abord à l’intérieur pour rayonner et éclairer ce qui nous entoure. Ce qui grandit en nous, grandit tout autour de nous.

Avec la pratique de la sophrologie, nous comprenons que nous ne sommes pas ce que nous croyons être. Mais bien plus vaste, bien plus libre, bien plus sage, bien plus que les illusions qui nous ont bercés, bien plus que les conditionnements qui nous ont façonnés et enchaînés. La curiosité nous motive à conquérir la sagesse dans un mouvement positif.

La sagesse au quotidien commence par la reconnaissance de ces capacités phénoménales qui gisent dans notre Conscience et par l’entraînement de la relation corps-esprit. Cet entraînement de la Conscience nous fait cheminer vers la Connaissance de soi dans le monde. Cette connaissance peut se découvrir dans toutes les dimensions du corps et de l’esprit : émotionnelles, physiques, psychiques et énergétiques. Les apprentissages et les intégrations issus de l’entraînement nous donnent la possibilité de régénérer la façon d’être présent à soi et au monde. La sagesse est à la fois individuelle car elle se

LA SAGESSE AU QUOTIDIEN

découvre par les intégrations que l’on fait à propos des phénomènes de nos existences propre et collective, car nous partageons dans notre humanité cette force d’intégration qui devient le tremplin de l’acquisition de la connaissance collective .

Qu’allons-nous faire de cette sagesse dévoilée ?

Nous aurons envie de vivre la sagesse au quotidien et de redescendre dans la caverne, en éclaireur, pour chercher les camarades prisonniers et leur proposer des pratiques comme une lampe sur leur chemin, une lumière à leur pied. La sagesse ne prend de sens que lorsqu’on la partage. Platon dit qu’une fois que nous avons côtoyé la connaissance, intégré la sagesse au quotidien, été le changement que l’on souhaite voir se produire dans sa vie, il est impossible de retourner à l’ignorance.

Cette sagesse se construit d’abord à l’intérieur pour rayonner et éclairer ce qui nous entoure. Ce qui grandit en nous, grandit tout autour de nous. Délivrés de l’illusion de nos chaînes, nous vivons avec le sentiment positif d’exister, notre rapport à la Connaissance transforme notre existence : nous développons de l’empathie et de la gratitude pour notre existence, pour toute forme de vie, et toute expérience.

La sagesse au quotidien est donc un chemin vers la Connaissance de soi dans le monde, qui se dévoile, se conquiert et nous transforme. Il y a autant de chemin pour sortir de la caverne que d’individu. Il appartient à chacun de découvrir au quotidien la sagesse à la fois individuelle, collective et universelle et conquérir les capacités qui gisent dans l’entraînement de notre Conscience et de la relation corps-esprit.

+ d’infos

Caroline Wieland

est membre de l’association suisse des sophrologues professionnels et agréée ASCA, RCC 511963, pour la pratique de la sophrologie et de l’hypnose à des fins thérapeutiques. Ses prestations sont remboursées par les caisses maladies (complémentaires, médecines douces) et les caisses d’assurance accident selon les conditions générales des assurances.

www.actualise.ch

actualisersavie@gmail.com