

DOI : 10.4267/2042/48250

**AUTRES MÉDECINES****Apport de la sophrologie caycédienne® à la prise en charge du stress  
Contribution of caycedian sophrology® to stress prevention***Patrick Fiorletta<sup>1</sup>, Vincent Grosjean<sup>2</sup>*

1. Masseur-Kinésithérapeute libéral, Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne® 20, bis Avenue Foch, F-54270 Essey-les-Nancy

2. Chargé de Recherche, Docteur en psychologie, INRS, Rue du Morvan, F-54501 Vandoeuvre-les-Nancy Cedex

patrick.fiorletta@free.fr

**Résumé**

Le stress fait partie des étiologies de nombreuses pathologies. Nous évaluons l'impact de la Sophrologie Caycédienne® sur le stress avec un questionnaire utilisé deux fois auprès d'étudiants. Le niveau de stress se réduit dans le groupe expérimental. Sa pratique répétée permettrait la réduction des médicaments.

**Mots-clés**

Sophrologie caycédienne® ; Stress

**Abstract**

Stress plays a part in the aetiologies of numerous pathologies. We estimated the impact of the Caycedian Sophrology® on stress with a questionnaire used twice with students. The stress level was reduced in the experimental group. This repeated practice would allow the reduction of the medications.

**Keywords**

Caycedian sophrology® ; Stress

**Introduction**

Beaucoup de disciplines médicales sont amenées à s'intéresser au problème du stress, dans une optique de prévention. On trouve en effet des problématiques de stress en amont de pathologies cardiovasculaires, digestives, de troubles du sommeil et de troubles musculaires et articulaires par exemple. Les professions médicales peuvent être intéressées dans le cadre de préoccupations de prévention pour leurs patients, mais parfois aussi pour leur propre stress

professionnel ! Une partie de l'avenir de la médecine est sans doute dans plus d'action préventive.

Dans ce cadre de la prévention du stress, nombre de professionnels de santé ont été interpellés par la multiplication, dans la presse généraliste, d'articles sur les approches corps-esprit et leur bienfait sur le stress. Celles-ci ont en commun de mobiliser la personne pour l'inciter à opérer un retour conscient vers son corps, qui commence d'ailleurs souvent par un recentrage sur sa respiration. Si ces approches ont pu susciter des doutes à leur début, elles se sont affinées et on peut considérer qu'elles s'appuient aujourd'hui sur un corpus scientifique de plus en plus solide. Les universitaires se sont notamment appuyés sur des techniques d'imagerie cérébrale pour attester des effets de ces techniques sur différents centres nerveux. S'agissant des thérapies du stress, des travaux de validation scientifique ont été notamment conduits par le Professeur Kabat-Zinn, directeur de la clinique de réduction du stress à la Faculté de Médecine de l'Université de Massachusetts Medical School. Plusieurs médecins francophones ont contribué à asseoir scientifiquement ces méthodes et à les faire connaître au grand public dans nos pays (David Servan-Schreiber, Christophe André, Thierry Janssen). A côté de courants plus spécifiquement anglo-saxons, les pays francophones ont vu un essor progressif de la sophrologie qui pénètre chez nous par différents métiers, parmi lesquels les masseurs-kinésithérapeutes [1]. L'objectif de cet article est de présenter rapidement cette discipline, de donner un bref aperçu des contextes où elle est utile, puis d'illustrer son efficacité pour la gestion du stress en retraçant une expérimentation menée en France (Fiorletta, Royer, Ganic, et Grosjean à paraître).

Selon la littérature récente [2] la plus couramment admise, trois éléments interviennent à l'occasion de l'apparition d'une réaction pathologique de stress :

- le stressor environnemental, qui peut être un événement ou une situation professionnelle pénible qui se prolonge sur une longue période ;
- l'évaluation cognitive de cette situation par le sujet, celui-ci la jugeant comme dépassant ses capacités ;
- la réaction de stress proprement dite, qui se manifeste sur les sphères cognitive (sentiment de stress, développement d'une attention focalisée, augmentation du niveau de vigilance,...), physiologique (tension musculaire, suractivation de l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien,...), comportementale (préparation à l'action) et motivationnelle.

Le traitement du problème peut viser à agir sur chacun des trois niveaux :

- sur les causes situationnelles par des modifications des situations stressantes ;
- sur le processus d'évaluation cognitive de la situation ;
- sur les réactions physiologiques par un traitement médicamenteux.

Le premier champ d'action est de la sphère de compétence de la médecine du travail et on pourrait regretter que le clinicien se sente restreint à proposer des médicaments. Il est également de son ressort de conseiller des approches qui vont modifier le regard du patient sur sa situation et par là atténuer les risques d'évolution pathologique.

## **Présentation de la sophrologie caycédienne® (S.C.)**

La sophrologie a été développée à partir de la fin des années 60 par le Dr Caycedo, un neuro-

psychiatre colombien formé en Espagne. Il présente sa technique comme une « école de la conscience » et s'est appuyé pour l'élaborer sur la phénoménologie existentielle et les pratiques méditatives orientales. La sophrologie insiste sur l'autonomie du pratiquant dans son appréhension de son existence. Elle souligne que la conscience corporelle et la conscience mentale s'influencent mutuellement.

Il va s'agir d'aider le pratiquant à développer sa conscience : conscience de ses perceptions corporelles et des tensions qui s'y installent, conscience des liens qui existent entre ces tensions du corps et les tensions relationnelles qu'il peut vivre par ailleurs dans ses sphères professionnelles et privées.

Un autre aspect de la méthodologie développée est l'orientation vers le positif de l'existence. On permettra au pratiquant de réapprendre à constater chez lui des sensations agréables et mettre en place des stratégies pour les reproduire de façon autonome. Les états de stress chroniques et la réaction d'alerte à laquelle ils correspondent, ont en effet pour corrélat une focalisation des pensées du sujet vers ce qu'il perçoit comme « son problème ». Il en devient incapable de penser à ce qui va néanmoins bien dans sa vie. L'entraînement pratiqué lors des séances va l'amener progressivement à vivre subjectivement des moments positifs, à réaliser que ceux-ci lui sont toujours accessibles, quelle que soit l'importance des stressors auxquels il doit faire face, et qu'il a la possibilité d'accéder à des moments de détente et de bien-être par les capacités d'évocation dirigée qu'il acquiert progressivement. Ces moments de détente se situent à la croisée corps-esprit puisqu'il s'agira de détendre à la fois l'un et l'autre. Une forme de gymnastique de l'esprit qui aide la personne à devenir capable de reprendre la maîtrise de ses états d'âme et non de demeurer ballotée par des circonstances extérieures pénibles sur lesquelles elle pense n'avoir aucune maîtrise.

Vous ne pouvez pas changer le monde, mais vous pouvez agir sur le regard que vous portez sur lui. Le sophrologue intervient comme un guide qui va aider cette reprise de maîtrise progressive chez les pratiquants par le moyen des paroles induisant un cheminement de la conscience vers ces états plus positifs.

La relaxation prend pour point de départ la sphère corporelle ; il s'agit pour le pratiquant d'actualiser la connaissance qu'il a de son corps. Le pratiquant est toujours acteur pendant la séance et son rythme de progression ne pourra être imposé.

## **Les indications**

La S.C. n'est pas une thérapie en soi : en particulier, le sophrologue ne procédera pas à un diagnostic.

Cependant, les professionnels de la santé peuvent l'utiliser dans un cadre thérapeutique, de façon isolée ou bien en complément d'autres thérapies. On peut appliquer la S.C. tant au niveau préventif que thérapeutique :

- Au niveau préventif, elle offre un entraînement destiné à toute personne qui souhaite découvrir, conquérir et développer une conscience sereine et positive, ainsi que renforcer les valeurs de son existence. Sa pratique assidue permet une plus grande résistance au stress tout en évitant ou en diminuant les problèmes d'origine psychosomatique ; elle augmente ainsi la qualité de vie.
- Au niveau thérapeutique, elle apporte aux professionnels de la santé (médecins,

psychologues, kinésithérapeutes, infirmiers, etc.) un traitement qui peut être unique ou complémentaire au diagnostic effectué pour chaque patient, en fonction de sa situation.

## **Les contre-indications**

Il n'y a pas de contre-indications formelles : tout dépend de la formation de base du sophrologue (clinique, éducatif, social, sport ou gestion du stress).

Toute personne en pleine possession de ses facultés de conscience peut pratiquer la S.C. Le sophrologue adaptera toujours les exercices proposés à la condition psycho-physique de son patient/client.

## **Déroulement d'une séance type**

La séance dure entre 10 minutes et 1 heure environ suivant la technique choisie et le niveau d'entraînement du sophro-pratiquant. Le temps de pratique est adapté au public. Le lieu doit être tempéré et calme (surtout au début). Les postures sont assis ou debout. Elles permettent une meilleure conscience du corps. La position peut être allongée si les autres postures ne sont pas réalisables.

La séance peut être décomposée en 5 phases : une phase d'information, une phase de relaxation, une phase de travail sur la conscience, une phase de remise en tension, une phase de description du phénomène vécu durant la séance complétée par une analyse de ce vécu par le sophrologue qui permet l'orientation des pratiques futures.

### **Phase d'information**

Au cours de cette phase, un « contrat » est établi entre le sophrologue et le ou les sophro-pratiquants qui construisent la séance ensemble et déterminent le déroulement et les exercices proposés. Des objectifs sont choisis suivant l'intérêt de la personne ou du groupe.

### **Phase de relaxation** (appelé *sophronisation* dans la méthode)

Le sophrologue guide les sophro-pratiquants avec un discours rythmé, lent et apaisant. La relaxation utilisée est à point de départ physiologique, de type Jacobson [3]. L'exercice de relaxation musculaire est associé à une prise de conscience de l'équilibre, de la forme et de la respiration. L'objectif est d'être plus disponible et attentif à ce qui se passe dans le corps (schéma corporel). Ce n'est pas l'intention de la pratique de descendre trop bas aux « portes du sommeil » et d'altérer la conscience.

### **Phase de travail sur la conscience**

La pratique des trois techniques clés permet une certaine disponibilité du sophro-pratiquant. Le lecteur intéressé pourra trouver une description détaillée dans le livre de Chéné [4].

Elle s'effectue le plus souvent dans le niveau de Conscience spécifique à la méthode dite « niveau de conscience I.So.Cay.<sup>1</sup> ». Le travail dans cette phase s'appuie sur un ensemble d'exercices physiques (lever un bras par exemple ou prendre une posture particulière) et/ou mentaux (imaginer une situation future par exemple) demandant une participation active, qui génèrent des perceptions et des sensations, voire des sentiments. C'est un entraînement de la conscience où la relation entre le corps et l'esprit se passe dans les deux sens : c'est une rencontre.

Après chaque exercice, des moments de récupération permettent de capitaliser les acquis. Ils se déroulent dans une posture assise au fond de la chaise, dos appuyé contre le dossier.

À la fin de cette phase, le sophrologue propose un temps d'intégration global. C'est un temps pour mémoriser les phénomènes apparus pendant la séance, pour en prendre conscience sans *a priori*. C'est aussi le moment où sont mobilisées trois capacités considérées comme fondamentales en S.C. : la confiance en soi, l'harmonie entre le corps et l'esprit, l'espoir ou projet positif.

### **Phase de remise en tension**

Moment important, cette phase correspond à la reprise d'un tonus musculaire adapté aux activités de la vie de tous les jours. On étire le corps progressivement en commençant par les pieds.

### **Phase de description du phénomène vécu**

Une proposition est faite aux pratiquants de s'exprimer sur le mode qui leur convient le mieux : oral, écrit, silence... à propos des sensations et perceptions éprouvées pendant la séance. Les descriptions écrite et orale sont les plus employées.

Le sophrologue procède à l'analyse de ce vécu de façon à permettre l'orientation des pratiques futures et l'entraînement personnel du pratiquant.

## **Evaluation de l'impact de la sophrologie caycédienne<sup>®</sup> sur le stress**

Lors d'une expérimentation [5] à L'ILFMK (Institut Lorrain de Formation en Masso-Kinésithérapie), nous avons cherché à savoir si nous pouvions avoir une action sur d'autres facteurs que les facteurs biomécaniques à l'origine des TMS (Troubles musculo-squelettiques) : les facteurs psychosociaux et plus précisément le stress.

L'étude a porté sur 60 étudiants constituant un groupe test de 30 individus (groupe Sophro) et un Groupe Témoin de 30 individus. Il s'agissait d'une étude longitudinale prospective de type essai clinique, comparative en groupes parallèles visant à évaluer la S.C. sur le stress.

Les étudiants de troisième année de l'ILFMK de Nancy vivent une situation de stress épisodique due aux périodes d'examen ; ils peuvent également éprouver un stress lié à l'examen final et à la prise de leur identité professionnelle.

---

<sup>1</sup> Le niveau de conscience I. So. Cay., pour « *Intégration Sophrologique Caycédienne* », correspond dans la théorie à une conscience vécue comme claire, limpide et en harmonie qui permet la progression vers une autonomisation de la conscience du pratiquant vis-à-vis des contingences de la vie.

## **La méthodologie**

Cette étude s'est déroulée en 5 semaines. Les deux groupes ont rempli un questionnaire portant notamment sur leur niveau de stress lors de la première rencontre ; ils l'ont de nouveau rempli au terme de la cinquième semaine. Entre ces deux passations, le Groupe Sophro a suivi cinq séances de pratique à raison d'une séance par semaine, le même jour et à la même heure. Les conditions étaient toujours identiques. Le Groupe Témoin a simplement rempli le questionnaire également à cinq semaines d'intervalle, il n'a été soumis à aucune pratique en lien avec la prise en charge de ses émotions. En outre, le calendrier universitaire a fait que la seconde passation du questionnaire a eu lieu à brève échéance des examens.

## **Pratique**

Avant de débiter la première séance, le sophrologue fait une présentation rapide de la respiration comme outil de détente, des différentes phases et des cinq systèmes corporels. Les cinq séances ont suivi une progression classique menant à une technique spécifique de gestion du stress. Chaque sujet du groupe Sophro reçoit un polycopié de la technique pratiquée le jour même et un tableau de phénodescription à remplir système par système. Il leur est demandé de pratiquer chez eux au minimum trois fois par semaine la technique de sophrologie vue lors de la séance.

## **Mesure du critère de jugement**

L'outil de mesure : Questionnaire sur la santé SATIN V2.0.1 «modifié» (l'original est accessible sur <http://sites.google.com/site/questsatin/>).

Pour mener notre étude nous avons choisi le questionnaire SATIN V2.0.1 [6] qui est un questionnaire d'évaluation de la santé au travail. Nous l'avons modifié, avec l'autorisation des auteurs, pour l'adapter aux étudiants. Nous avons opté pour un questionnaire sur la santé car nous ne voulions pas que les étudiants se focalisent sur le stress. Le questionnaire administré comporte 76 questions, réparties en 7 grandes rubriques : votre situation personnelle, vous et votre santé, les exigences de vos études et vos capacités, les caractéristiques de votre environnement d'étude, vous et votre profession, vous et vos examens, vous et votre vie personnelle.

Ne seront traités que les items en lien avec le stress. Les items retenus portent sur : la perte de moral, le manque d'énergie, la présence de douleurs (au niveau de la poitrine, du dos, des membres supérieurs et inférieurs), les difficultés à dormir, les maux de tête, les problèmes de digestion, les angoisses, la surconsommation de produits calmants ou excitants (tabac, alcool, drogues, antidépresseurs...).

Les items sont cotés sur une échelle en cinq points ; le score est fait de manière à ce qu'un score faible corresponde à un niveau de stress élevé et inversement, le score élevé correspond au niveau de stress bas.

Pour établir le score final de chaque étudiant, les scores sont additionnés puis le total est divisé par le nombre d'items (17). L'écart entre les mesures avant et après permet d'évaluer l'évolution différentielle des deux groupes.

## Méthode d'analyse statistique

Nous évaluons les résultats avec une méthode d'analyse statistique suivant les règles scientifiques actuelles, c'est-à-dire une analyse descriptive de l'échantillon suivie d'une analyse comparative bi variée dans chacun des groupes.

L'étude statistique a été effectuée au département d'information médicale du CHU de Nancy sous la direction du Dr Matthieu Schockmel.

## Résultats

Les deux groupes sont comparables sur les critères sexe et âge (proportions similaires de garçons et de filles, moyennes d'âge proches).

Avant l'intervention, le niveau de stress tel qu'appréhendé au moyen du questionnaire du groupe Sophro (3.17/5) est significativement plus élevé que celui du Groupe Témoin (3.37/5).

Ceci laisse penser que le Groupe Sophro est plus stressé que le Groupe Témoin.

Après les cinq semaines de pratique, le niveau de stress du Groupe Sophro (3.76/5) est devenu significativement moins élevé que celui du Groupe Témoin (3.15/5). Le Groupe Sophro apparaît moins stressé que le Groupe Témoin et a vu son niveau de stress baisser significativement (amélioration moyenne de 0.59), alors que le Groupe Témoin voit son score se dégrader de -0.22. Par conséquent, le sentiment de stress du Groupe Sophro s'améliore et celui du Groupe Témoin se dégrade entre le début et la fin de l'expérience.

## Critique des résultats

La S.C. a une limite : elle requiert l'implication de la personne. La personne doit être volontaire ; nous ne pouvons donc pas choisir la population en aveugle, c'est-à-dire de telle sorte que les participants ne sachent pas sur quoi porte l'étude. Il aurait été préférable de constituer un échantillon deux fois plus important et de pouvoir tirer au sort parmi les volontaires l'appartenance au Groupe Témoin ou au Groupe Sophro.

- La population que nous avons recrutée est une population saine. Il ne s'agit pas de personnes sélectionnées pour un niveau élevé de stress chronique, mais plutôt de jeunes confrontés conjoncturellement à un stress aigu (épisodique), ici pour partie, lié à leur période d'examen.
- Nous tenons à signaler que la seconde passation du test a été réalisée à la veille d'un examen. Face à ce stresser ponctuel, les résultats suggèrent que le groupe Sophro est moins affecté comparativement au Groupe Témoin.

## Conclusion

L'évaluation de la pratique de la S.C. que nous avons menée sur cinq semaines, a permis d'objectiver, chez un groupe volontaire de trente étudiants de troisième année, une amélioration de la gestion du stress. Il ressort de ce travail que le Groupe Sophro, bien que plus stressé que le Groupe Témoin avant notre intervention, l'est moins après avoir réalisé des séances régulières. Il semble donc que cette méthode permette une certaine gestion du stress.

Nous pouvons donc penser que la pratique régulière de la S.C. chez une population d'individus jeunes et globalement en bonne santé, a permis une baisse statistique significative des manifestations physiques, émotionnelles, cognitives et comportementales liées au stress.

Tout comme cela été attesté scientifiquement pour des méthodologies proches (cf. introduction), on peut penser que la pratique répétée d'une telle méthode permettrait la réduction des médicaments psycho-stimulantes et psycho-sédatives et laisserait donc envisager des avantages socio-économiques pour l'individu et la collectivité.

## Références

1. Fiorletta, P. Exemples de cas pratiques de sophrologie caycedienne<sup>®</sup>, en Masso-kinésithérapie, Kinésithérapie la revue 2010;103:37-43.
2. Briner RB, Harris C, Daniels K. How do work stress and coping work? Toward a fundamental theoretical reappraisal. Brit J Guid Couns 2004;32:223-34.
3. Durand de Bousingen R, La relaxation, Que sais-je ? 1996, p125.
4. Chéné PA. Sophrologie Tome I, Fondements et Méthodologie, Les Editions Ellébore, 2008.
5. Ganic Alden. Evaluation de la sophrologie caycedienne<sup>®</sup> sur le stress et sa gestion. Mémoire de fin d'étude. Institut de Formation en Masso-kinésithérapie de Nancy, 2011.
6. Grosjean V, Kop JL, Formet-Robert N, Parmentier C. SATIN. Un questionnaire d'évaluation de la santé au travail pour la prévention, le diagnostic et l'intervention. Manuel d'utilisation. – NS 272, 2007.