

Je suis Sophrologue et Psychanalyste Clinicienne sur Paris, depuis plus de 10ans

Après avoir exercé pendant de longues années en milieu hospitalier, j'ai pu évaluer les avantages, les inconvénients et les limites de ces méthodes et *processus* thérapeutiques que sont , la sophrologie, la psychanalyse, la sophro-psychanalyse et la psychothérapie psychanalytique.

Ces thérapies ont le point commun de s'adresser à l'inconscient « grand orchestrateur »

- Quand volonté et imagination sont en lutte « c'est toujours l'imagination qui l'emporte », dit le sophrologue
- Quand le phantasme et la réalité s'affrontent « c'est toujours le phantasme le plus fort », dit le psychanalyste.

Imaginaire et phantasme, que nous avons mis en place dès l'enfance, ont parcouru notre adolescence et accompagnent notre vie actuelle *d'adulte* .

Ils se manifestent sous forme de souffrances psychiques :

- Angoisses, terreur, impuissance, limitation

Et sous forme de symptômes :

- Dépression, burn-out, phobies, hystérie, addictions ....

Nous disons que :

- Dans la sophrologie, le relâchement musculaire permet la détente mentale(respiration, relaxation)
- Dans la psychanalyse, la détente mentale (exploration profonde par le langage) permet la détente physique.
- L'une suggère : la sophrologie
- L'autre laisse advenir la psychanalyse

La sophrologie est basée sur la suggestion en état de relaxation, accompagnée d'images positives

La psychanalyse , sur les libres associations d'idées accueillies de façon neutre par le psychanalyste, en un lien transférentiel.

Plus précisément :

## **1/ LA SOPHROLOGIE CARCAEDIENNE**

Est une méthode douce à la portée de tous (mais .....pas sophrologue)  
basée sur l'auto-suggestion en état de relâchement (défense).

Elle a été élaborée en 1960 par le professeur Alphonso Caecedo pour qui c'est « la plus grande expression de l'harmonie »

Cette méthode se compose de trois niveaux appelés « degrés »

1° / degré s'acquiert par un apprentissage de la respiration profonde, de la relaxation et de la concentration.

2° / degré permet l'intégration du schéma corporel par des exercices d'activation du tonus musculaire et de la perception de la sensation de récupération de la détente.

3° / degré joue sur le renforcement de la personnalité.

### **La séance :**

La séance se fait assis, debout ou couché.

Je la pratique en séance individuelle à un rythme hebdomadaire.

Elle vise à l'apprentissage d'une méthode utilisable de manière autonome à terme et pour cela un travail personnel (en plus de la séance), chez soi de 10 à 15 mn.

### **Le Sophrologue**

Le sophrologue est un « passeur », il n'utilise pas le transfert thérapeutique contrairement à l'analyste.

Méthode facilement accessible qui n'a pas la prétention de déconstruire pour reconstruire ce qui c'est mal organisé *pendant l'enfance*, mais permet à chacun de trouver de nouvelles ressources et *d'améliorer* sa qualité de vie par une meilleure estime de soi et une meilleure relation aux autres.

### **A qui s'adresse t – elle ?**

Elle s'adresse particulièrement aux personnes anxieuses, qui respirent mal, qui dorment mal, qui affrontent difficilement les relations sociales et familiales et colorent volontiers leur vie en noir ou en gris (projection phantasmatique et négative)

## 2/ LA PSYCHANALYSE

Processus qui permet au Patient d'explorer son inconscient pour résoudre les conflits intérieurs qui ont leur source dans son enfance et restent présents dans son existence actuelle.

L'exploration profonde du « Moi » inconscient passe par une libre association d'idées, de souvenirs et par l'interprétation des rêves ; cela permet une mise à jour des résistances, des constructions rigides, des phantasmes dans le cadre d'un cabinet de psychanalyse.

Commentaire [nc1]:

Contrairement à la sophrologie, le transfert du Patient, est pris en compte et est utilisé thérapeutiquement, ainsi que le contre-transfert. (transfert : report de la souffrance et des émotions sur le Thérapeute

### Le Psychanalyste

Le psychanalyste assis en retrait, dans une écoute bienveillante, avec une attitude neutre et empathique va permettre au Patient, allongé sur le divan, de libérer ses émotions, ses doutes, ses angoisses.

### La séance

La séance dure 45 mn, le nombre de séance est fixé d'un commun accord.

### A qui s'adresse t – elle

Elle s'adresse aux personnes en souffrance, qui se sentent perdues, dans une incapacité à ASSUMER UN TRAVAIL, une VIE AFFECTIVE ou UNE VIE SOCIALE.

## 3/ LA SOPHRO-ANALYSE

Comme son nom l'indique la sophro- analyse participe de la sophrologie et de l'analyse.

De la sophro : la séance commence par relaxation qui se prolonge par un travail analytique et associations libres ou de souvenirs.

Elle intègre les dimensions analytiques et corporelles en les associant, c'est-à-dire associe les méthodes de respiration, de relaxation à un processus analytique de prise de conscience de souvenirs refoulés dans l'inconscient de l'imitations, de ressentis « curieux » ou « mal placés » de sentiments inappropriés dans notre vie quotidienne.

La mise en route du corps peut faciliter la mise en route de l'esprit et ainsi comprendre les causes de ce qui nous affecte.

### **La séance**

Comme la sophrologie, les séances hebdomadaires sont de 1h en position allongées, si nécessaire on peut modifier le nombre de séance.

Méthode intéressante facilitant une prise de conscience corporelle, toute tension corporelle a d'abord été une tension psychique.

C'est donc « une psychothérapie méditative » dont le corps est partie prenante, qui aide à mieux respirer, à mieux s'aimer, ou être en meilleure relation avec les autres, ce qui veut dire mieux vivre.

### **3/ LA PSYCHOTHERAPIE PSYCHANALTIQUE**

Dans la psychothérapie psychanalytique nous retrouvons comme dans la psychanalyse, une thérapie basée sur le langage, les associations d'idées, le transfert, le contre-transfert, les interprétations mais la présence du thérapeute sera plus visible, moins discrète, les séances se passent en face à face et les interventions du thérapeute seront plus nombreuses.

#### **La séance**

Ce processus, moins « rude », mais tout aussi efficace que l'analyse se pratique en face en face, le thérapeute neutre et accueillant, face au patient, dure 45 mn comme l'analyse, à raison d'une séance par semaine.

#### **Le Psychanalyste**

Le thérapeute prend en compte la demande du patient qui peut se résumer à la disparition d'un symptôme particulier, nous pouvons, alors, parler là d'une thérapie brève.

Les options et les choix de la méthode sont à discuter et à poser lors des premières séances, pour fixer un cadre qui pourra évoluer lors du traitement.

Le Thérapeute tenu au secret professionnel, fixe le montant des séances et travaille à l'épanouissement du Patient.

#### **A qui s'adresse t – elle**

Aux personnes qui éprouvent des difficultés de vie, de travail, de liens avec les autres.

oooooooooooooooooooooooooooo

Comme le dit le Psychiatre-psychanalyste J-D NASIO nous pouvons nous considérer comme guéri si :

- Nous nous sentons libres
- Nous aimons l'enfant que l'on a été et qui continue à vivre en nous
- Nos contraintes de vie sont librement consenties et assumées