

Sophrologie versus mindfulness

J'entends couramment dire, de la part des sophrologues qui n'ont pas étudié en profondeur la méditation et le mindfulness en particulier : « Le mindfulness, c'est de la sophrologie, cela ne nous apporte rien de plus à ce que nous ne pratiquions déjà ».

Or, les sophrologues que je forme sont *tous d'accord* pour dire la grande complémentarité d'approche de la méditation et de ses outils, que je délivre lors de mes formations.

J'ai déjà eu l'occasion d'enseigner, en tant que formateur, la méditation dans une dizaine d'écoles de sophrologie et de groupes de sophrologues, ayant tous des couleurs et des spécificités différentes. Avec cette expérience, je vous livre quelques idées – celles qui m'apparaissent aujourd'hui - sur les différences entre la sophrologie et la méditation.

J'écris ce petit texte sans prétention, car je pressens que la sophrologie gagnerait immensément à ne rejeter ni craindre le mindfulness, et même à l'intégrer en son sein ce qui, compte tenu de nos formations de base, peut se réaliser relativement facilement.

Dans les lignes qui suivent, après avoir rapidement rappelé les domaines abordés par la sophrologie qui ne sont pas du tout dans le mindfulness, je vais présenter ce que la méditation d'une part précise en sophrologie, et d'autre part ce qu'elle apporte de réellement nouveau.

Cependant, il est certain que ce point de vue est à mettre en relief avec la manière d'aborder notre art, qui varie parfois considérablement d'une école à l'autre et d'un sophrologue à l'autre. Ce n'est qu'une généralisation de ce que j'ai constaté en ayant formé environ 250 sophrologues en 7 ans.

- Les plus de la sophrologie par rapport au mindfulness :

Il est évident que la sophrologie présente bien plus de champs d'action que la méditation ou le mindfulness, et pour ne citer que quelques exemples : la sophrologie travaille sur le passé, le présent et le futur, alors que le mindfulness ne s'intéresse qu'à l'instant présent (même si les souvenirs ou les projections s'invitent dans l'instant présent, on ne les y considère que comme des phénomènes transitoires).

La sophrologie possède une multitude de RD s'adressant aux différents étages de la psyché, elle s'intéresse fondamentalement aux ancrages corporels ce que ne fait pas la méditation, elle propose de nombreuses visualisations, des métaphores, elle travaille sur les valeurs et dans de multiples autres domaines ; je pourrais développer encore, mais ce n'est pas le propos de cette réflexion.

- Ce que le mindfulness peaufine et précise dans la sophrologie :

. L'approche phénoménologique est fortement considérée, même si le nom n'est jamais cité. C'est fondamental, au point qu'elle imprègne toutes les séances, dans le terpnos, l'accueil des pensées et jusqu'au feed-back et à la reformulation ;

. La présence fine et absolue à l'instant présent possède un terpnos et un non-verbal spécifiques ;

. Le non jugement est poussé jusqu'à ne pas proposer de termes de représentations des phénomènes (« portons notre attention sur cet objet », plutôt que « ... sur ce grain de raisin ») ;

. La non induction dans le terpnos, qui peut nous sembler évidente, n'est pas comprise par la majorité des sophrologues qui viennent à mes formations, et dont les guidances sont très souvent inductives. Le mindfulness a affiné profondément le terpnos permissif ;

. Le développement du schéma corporel qui, abordé dans un esprit d'éveil, amène des perceptions découvrautes nouvelles, souvent rapportées par les sophrologues.

. Le principe d'action positive, en mindfulness, est implicite et non explicite. Il est surtout non suggestif (ce qui je dois le dire, est déjà réalisé dans certaines écoles de sophrologie).

. Et essentiellement, le principe de réalité objective +++ est respecté le plus loin qu'il soit possible : le fait de ne pas nommer les représentations des phénomènes et de résonner avec eux (et notamment les émotions) sans jugement permet plus facilement de « voir le monde au-delà des apparences ».

- Ce que la méditation et le mindfulness apportent de réellement nouveau :

. L'entraînement à la *vigilance soutenue*, nécessitant plusieurs dizaines d'heures selon le degré de « tendance ruminative » du pratiquant, présente de multiples avantages attentionnels ; ainsi par exemple passer ½ heure par jour, juste dans une attention soutenue à la sensation de l'air au niveau des narines stimule une région postérieure du cortex cingulaire et nous permet d'être plus présent aux phénomènes, qui d'ailleurs acquièrent alors et sans rien faire d'autre, une vivance bien plus pétillante et profonde.

. Le travail avec les pensées, qui sont *considérées comme des phénomènes* transitoires, et avec lesquelles nous rentrons dans une relation phénoménologique, comme tout autre phénomène ; Ce rapport aux pensées n'est pas abordé en sophrologie Caycédienne, sauf en les « laissant passer », alors qu'elles possèdent un lien émotionnel, une résonance corporelle, une impermanence à repérer, des couleurs, des textures, des relations – souvenirs, ...

. La méditation propose souvent des *expériences d'éveil*, et non de sophroliminal : pour certaines personnes, le sophro-liminal possède une fonction « recouvrante » qui favorise l'évitement, alors que l'accueil curieux, attentif et bienveillant de la méditation est très très souvent vécu comme plus découvraut.

. Le processus *d'accueil de l'inconfort*, qui se réalise sans chercher aucunement à le modifier. Il existe toute une posture de l'instructeur, soutenu par des guidances spécifiques, pour apprendre à accueillir les inconforts, de façon attentive, ouverte et si possible bienveillante. Il s'agit là d'une compétence fondamentale des approches méditatives.

. Dans le cycle MBSR notamment, l'apprentissage du *mindfullyoga*, métaphore corporelle parfaite de la gestion du stress dans la vie quotidienne, est d'une immense richesse.

. L'invitation répétée à repérer *l'impermanence* des phénomènes, y compris celle des émotions et des pensées, favorise un processus d'acceptation de la vie tout à fait guérisseur, dans un lâcher-prise qui permet à notre résilience naturelle de se dérouler.

. Les diverses méditations de la bienveillance (qui normalement ne sont pas du tout inductives) autorisent la bienveillance fondamentale de l'être humain à émerger, *quand c'est possible*, et à colorer la conscience que nous avons des phénomènes.

. La pratique de l'écoute méditative, dite aussi « Ecoute profonde », où l'on apprend à écouter l'autre au-delà de ses mots, dans un silence méditatif, et bien sûr sans jugement et en résonance avec son interlocuteur.

Toutes ces notions sont développées à travers des protocoles suivant des terpnos spécifiques et précis.

Les sophrologues que je forme au mindfulness en trois fois deux jours espacés sur 3 mois en moyenne, décrivent tous cette formation comme *très dense, impliquante et découvvrante*, apportant de nombreux éclairages nouveaux, au point que certains viennent faire des journées de rappel pour mieux intégrer les notions et les guidances parfois subtiles.

De mon point de vue, je constate avec bonheur que cette approche enrichit tellement la sophrologie, qu'elle nous permet de devenir de meilleurs sophrologues. J'entends même parfois dire : « Je me sens encore plus sophrologue qu'avant ».

Je crois sincèrement que nous n'avons pas à être frileux, ni allergiques, et encore moins évitants, mais que nous avons au contraire tout à gagner à nous situer en harmonie avec les approches méditatives, et même à les intégrer un peu plus précisément dans nos formations de base et complémentaires.