Le schéma corporel en sophrologie

Objectifs professionnels

Connaître l'ensemble des constituants du schéma corporel, à la base du premier principe de la sophrologie.

Le développement positif du schéma corporel étant ce qui différencie notre art de la plupart des autres approches de l'équilibre psychique, cette connaissance est fondamentale pour le sophrologue et débouche directement sur les compétences que sont :

- . Connaître les pratiques les plus adaptées pour développer tel ou tel constituant du schéma corporel,
- . Quels mots utiliser pour en harmoniser la conscience, en rapport avec l'équilibre psychologique de nos clients,
- . La compréhension des troubles et les altérations possibles du schéma corporel, permettant de connaître les limites et les contre-indications de la sophrologie.

Plan

- a. Généralités
- b. Quelques notions de neurosciences
- c. Les sensations corporelles : la cénesthésie
- d. L'intéroception et les ressentis vagues.
- e. Les ressentis émotionnels
- f. Les mémoires corporelles émotionnelles
- g. Les sentiments corporels.
- h. Les intrications personnalité –corporalité
- i. L'image du corps.
- j. Les rôles de la sophrologie dans les rétroactions corporelles
- k. Intégration et dissociation du schéma corporel.

a. Généralités

Les phénomènes¹ issus de notre corps

La plupart des grandes traditions orientales portent une attention fondamentale au développement du schéma corporel, aussi bien dans les postures de yoga, les mouvements de gi gong et les pratiques de méditation, dont certaines ont été reprises dans les relaxations dynamiques en sophrologie.

Toutes ces pratiques développent l'intégration dans la conscience des différents phénomènes constituant le schéma corporel qui sont essentiellement :

- Les sensations corporelles, extéroceptives et intéroceptives,
- Les sentiments corporels
- L'image du corps.

Nous allons étudier ces différents composants les uns après les autres.

b. Les sensations corporelles : la cénesthésie

Le ressenti corporel s'édifie à partir d'un ensemble de sensations :

- Les sensations tactiles

Elles sont issues de l'enveloppe cutanée, via les récepteurs à la pression, au froid et à la chaleur, et aussi à la caresse.

La perception d'un moi séparé est fortement liée à cette enveloppe qu'est la peau, qui nous entoure et nous protège de l'extérieur².

. Ce qui tient de la pression est développé essentiellement par le massage, mais aussi par la prise de conscience des points d'appui du corps, par les appuis (coussins, empaumages, bandages, ...),

. La chaleur est développée en utilisant les pierres chaudes, serviettes chaudes, moxas, bains chauds, applications de boues chaudes, ...

. La caresse n'est développée que dans un cadre privé ...

Toutes ces possibilités, une fois mémorisées, peuvent être reprises en imagination (Schultz, ...).

- Les sensations proprioceptives

Elles sont issues des capsules articulaires, des ligaments et des muscles, qui permettent de percevoir la position de chaque articulation du corps.

Elles vont pouvoir être développées par :

. Globalement, toutes les activités physiques et sportives, à partir du moment où est conscient de son corps, donc moins si on court en écoutant de la musique. La gymnastique et l'escalade sont particulièrement intéressants.

---

¹ Le terme phénomène est considéré ici comme en phénoménologie : « Ce qui apparaît à la conscience ».

² <https://psyaparis.fr/le-moi-peau-didier-anzieu>

- . Le stretching (étirements),
- . Le yoga et Pilates (idem + contractions),
- . Le mindful yoga, particulièrement efficace,
- . Le massage coréen.

Les perceptions :

- . De vibration sont perçues avec les bols tibétains, et dans certains massages,
  - . De pesanteur sont développées en Shultz et RD2,
  - . De légèreté sont perçues dans l'eau et en immersion sensorielle
- De posture du corps et notamment de verticalité, sont mises en évidence globalement en yoga, qi gong et sophrologie.

- Nociceptives : la douleur

Trop intense, elle altère l'ensemble du schéma corporel en accaparant l'attention : « Je n'étais plus qu'une douleur ».

Très curieusement, des « douleurs » modérées peuvent être appréciées quand par ailleurs il y a beaucoup d'endorphines dans le corps, comme dans certains sports et relations amoureuses.

La douleur peut aussi être sublimée dans des pratiques rituelles et religieuses.

- Intéroceptives

Ces sensations sont issues des récepteurs situés dans les viscères, elles transitent vers le cerveau principalement via le nerf vague.

(Voir plus loin les actions possibles sur le système vagal).

Elles émergent à notre conscience quand nous portons notre attention, d'une certaine manière c'est-à-dire avec une présence bienveillante, dans notre bas ventre, notre abdomen, notre thorax (cœur, poumons) et le devant de notre cou.

En conclusion

Un entraînement régulier à la perception des différents ressentis corporels nous permet peu à peu de devenir plus vivants, plus résonnants au monde, et plus conscients.

« Dieu nous rend souvent visite,
 Mais la plupart du temps,
 Nous ne sommes pas chez nous ... »

Maître Eckhart.

c. Quelques notions de neurosciences

Le système nerveux périphérique transmet toutes les perceptions corporelles au cerveau qui va cartographier le corps : il organise toutes les informations qui lui parviennent et les premières sont d'origine corporelle, au départ inconscientes³. L'hypothèse centrale de la sophrologie, étayée par les recherches récentes en neurosciences⁴, est que **le corps est le fondement de l'esprit conscient**, et que la cartographie corporelle est la principale clef des recherches pour élucider la question de la conscience.

D'un point de vue neuroanatomique, la transmission des perceptions corporelles s'effectue successivement du corps vers de multiples aires cérébrales, où toute la cartographie corporelle est représentée :

- Le tronc cérébral,
- Le thalamus,
- Le cortex insulaire, qui est l'endroit essentiel où s'effectue la prise de conscience du ressenti corporel des émotions,
- Le cortex pariétal,
- Les réseaux de neurones miroirs, quand nous ressentons en nous le mouvement d'autrui,
- Les cortex moteur et prémoteur, quand nous imaginons notre corps bouger, marcher, se mouvoir.

Toutes ces structures cérébrales sont littéralement et inextricablement attachées au corps qui leur envoie des signaux continuellement, alors que le cerveau renvoie tout aussi continuellement des signaux au corps, ce qui crée une *boucle de résonance* permanente.

Le corps et le cerveau sont continuellement et intimement reliés, indissociables.

Le corps est ainsi le socle sur lequel est bâti le soi, tandis que celui-ci est le pivot autour duquel tourne l'esprit conscient⁵.

L'importance donnée en sophrologie au schéma corporel – à travers son premier principe – l'intègre directement au cœur des **approches dites psychocorporelles**, essentiellement via les relaxations dynamiques.

---

³ L'autre moi-même. Les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience et des émotions
Antonio Damasio. Ed. O. Jacob. Page 27

⁴ Ibid. Page 116

⁵ Ibid. Page 30

d. L'intéroception et les ressentis vagues.

Expérience

Cette pratique permet, dans un esprit de découverte et sans induction, d'explorer les sensations présentes dans les racines et les résonances antérieures des points d'intégration de chaque système.

Nous échangerons sur les différences et les complémentarités de ces ressentis.

Alors que le schéma corporel d'origine extéroceptive se manifeste plutôt dans les bras, les jambes et l'arrière du corps, le schéma corporel d'origine intéroceptive se manifeste plus facilement dans le tronc et plus particulièrement dans ses régions antérieures ; La plupart de ses sensations est transmise au cerveau par le nerf vague.

Le nerf vague est un des principaux composants du système nerveux de régénération du parasympathique.

En pathologie, son hyperactivité est responsable des malaises vagues.

Un malaise vagal se manifeste par une sensation de faiblesse, les jambes molles, un flou visuel, une impression que l'on va s'évanouir et tomber par terre. L'ensemble de ces symptômes est lié à une chute de la tension artérielle, et il faut vite s'allonger et même surélever les jambes pour que la tension remonte rapidement. Si on en néglige les prémisses, le risque est la chute.

Ces malaises concernent les sophrologues car ils peuvent survenir lors des RD effectuées en position debout, quand ils sont guidés en invitant une relaxation.

Les malaises vagues les plus fréquents sont liés à :

- . Des troubles digestifs (nausées, diarrhée, douleurs abdominales, ...)
- . La période du cycle menstruel, surtout en cas de douleurs pelviennes,
- . Une période de fatigue, de manque de sommeil, un syndrome grippal, ...
- . Des sensations émotionnelles (les nœuds au ventre de l'angoisse, l'oppression thoracique du stress, ...).

Dans toutes ces situations, il convient d'estimer si le choix de conduire des RD est indiqué, l'alternative étant de les guider d'une façon « éveillante », plus mindful.

Parmi les RD stimulant plus particulièrement le nerf vague, citons :

- . Ujjayi pranayama
- . Kapalabhati
- . L'exercice respiratoire n° 1,
- . Le tra-tac du Raja yoga.

La pression des globes oculaires stimule aussi le nerf vague, ainsi que la technique de stimulation nasale (sympathicothérapie du naturopathe)

Toutes ces pratiques contribuent d'ailleurs à faire céder une crise de tachycardie⁶.

---

⁶ https://fr.wikipedia.org/wiki/Man%C5%93uvre_vagale

e. Les ressentis émotionnels

Une question essentielle en sophrologie, et qui surprend nos clients est : « Comment et où ressentez-vous vos émotions ? ». La réponse peut sembler évidente : « Dans notre corps », mais elle ne va pas de soi pour la majorité de nos clients qui les perçoivent « Dans leur tête ».

Les émotions les plus fréquemment vécues sont la peur, la colère, la tristesse, la honte pour les émotions de survie ; la joie, la gratitude et l'état de flow (entre autres) pour les émotions « positives », nourrissantes, constructives et résilientes⁷.

Expérience

Revue en imagination des principales émotions et de leurs ressentis corporels, à travers une guidance inspirée du Yoga Nidra.

Comprendre et vivre nos émotions dans leur impact corporel est fondamental à considérer, car **notre art nous conduit à prendre soin de l'émotion à travers justement cette approche corporelle**. Lors de notre anamnèse, quand un client vient avec une demande particulière concernant une émotion, nous allons lui demander où il la ressent dans son corps.

Nous choisirons ensuite nos pratiques en fonction de la réponse de notre client, de sa force vitale et surtout de sa volonté de traverser ou pas son émotion : certains préfèrent éviter de s'y confronter, notamment dans des périodes de fatigue physique ou morale, et d'autres sont prêts.

. Si nous ne souhaitons pas confronter notre client à ces sensations, parce que nous craignons qu'il en soit submergé, qu'il est fatigué ou qu'il ne le souhaite pas, nous conduirons nos guidances dans des régions corporelles différentes, là où l'émotion ne sera pas perceptible, ou bien nous pratiquerons des SDN.

. Si au contraire notre intention est d'accompagner notre client dans la confrontation à ces émotions, nous l'inviterons alors à porter son attention sur ces régions corporelles, de différentes manières (en relaxation, en RD, en visualisation, ...) sachant qu'il existe d'autres méthodes comme Tipi, Emdr ou encore la méditation de pleine conscience).

Cette approche qui est celle de la réalité objective, nécessite cependant une grande expérience, car elle est susceptible de faire émerger des mémoires douloureuses (Cf chapitre suivant).

---

⁷ Cf ici une étude qui a pu objectiver l'impact corporel (en couleurs) de nos émotions : <https://www.pnas.org/content/111/2/646.figures-only>.

f. Les mémoires corporelles émotionnelles

Assez souvent, les difficultés voire les traumatismes psychologiques que nous avons traversés dans notre vie laissent une empreinte dans notre corps :

. Soit sous forme de **tensions musculaires**, bien développé par W. Reich à travers son concept des cuirasses musculaires⁸,

. Soit sous forme de **sensations en général oppressantes, angoissantes**, de boule, de nœud ou de pression, situées sur le devant du cou, du thorax, du plexus solaire ou du périnée,

. Soit par des **douleurs ou des maladies** ayant atteint le corps physique, mais dont l'origine est clairement psychosomatique (attention, tout n'est pas psychosomatique),

. Soit sous forme d'une **absence de sensations** dans la région du corps considérée. L'absence de sensations d'une partie du schéma corporel est au moins aussi intéressante à considérer qu'une région malade ou douloureuse, c'est un symptôme fondamental.

Ainsi **notre schéma corporel est le réceptacle des mémoires de notre vie**, les sensations perceptibles dans notre corps étant associées aux images, odeurs, sons et souvenirs de ce qui a été vécu alors. Mais pas toujours consciemment. La mémoire enfouie peut alors se réveiller simplement au moment même où nous invitons notre client à poser son attention sur la partie du corps considérée. Elle peut être agréable, inconfortable, ou parfois réveiller un traumatisme passé non résolu.

La phénodescription sera alors fondamentale, la reformulation attentive, et nous ne manquerons pas de juger de notre compétence à continuer de suivre seul, e notre client, ou bien de l'adresser en parallèle à un professionnel psychologue ou psychiatre au moindre doute.

---

⁸ https://fr.wikipedia.org/wiki/Cuirasse_caract%C3%A9rielle

g- Les sentiments corporels.

Expériences

Au niveau des mains

. Tout d'abord, croisons les doigts de nos mains comme nous le faisons habituellement, et prenons le temps d'écouter ce qui se passe en nous ... La plupart du temps, nous ne noterons rien de spécial, tellement c'est habituel. Repérons à présent si nous avons l'index droit au-dessus du gauche, ou l'inverse. Et maintenant, décroisons les doigts et installons-les de telle sorte que l'ordre des index soit inversé, et à leur tour tous les autres doigts. Intéressons-nous alors au ressenti global qui émerge de la posture de ces doigts. Ce sentiment diffuse-t-il dans le reste du corps, comme une humeur ? ...

Et que se passe-t-il si nous réinstallons nos doigts comme initialement ... ?

Dans la posture du tronc

. Une autre expérience : en position assise ou debout, les bras ballants, ouvrons les épaules, portons les paumes des mains vers l'avant, et levons légèrement la tête. Que ressentons-nous ... ? **Quel sentiment émerge de cette posture ... ?**

Puis maintenant, fermons les épaules, portons les paumes en arrière et baissions légèrement la tête. Quelles modifications de notre humeur nous apparaissent ? Nous pouvons alterner ces deux postures pour mieux en ressentir la différence.

. Une autre, amusante : en position assise, plaçons nos pieds sur une table, légèrement plus haute que notre chaise. Nous sommes un peu affalés sur le dossier de la chaise. Quel sentiment pouvons-nous découvrir ?

Au niveau du visage

. La modification avec nos doigts de notre mimique faciale s'effectue en plaçant nos doigts à l'extérieur des sourcils ou des commissures des lèvres, puis en alternant leur élévation et leur abaissement.

Nous notons comment cette simple posture artificielle permet d'induire des ressentis corporels complètement différents.

Différentes façons de marcher

Nous expérimentons différentes façons de marcher, en plaçant les pieds, le bassin, les épaules, la tête différemment, en marchant à grands pas, en sautillant, en se balançant, ...

Nous repérons à chaque fois les ressentis, les humeurs induites.

Et si nous recherchions la marche de la confiance et de l'assurance ? De la joie et du bonheur ? De la tendresse et de la bienveillance ?

h- Les différentes intrications personnalité – corporalité

Nos postures : toujours choisies ?

Dans la vie, nous prenons souvent des postures pour parler, pour communiquer, pour nous affirmer et montrer notre position. Quand nous nous savons regardés, ou quand nous sommes seuls.

Ces postures sont le témoin « non-verbal » de notre posture psychologique interne. Elles peuvent nous servir quand elles sont en accord avec ce que l'on dit, ou bien nous desservir quand elles semblent témoigner du contraire ...

Quand nous regardons quelqu'un marcher, se tenir debout ou assis, quand nous écoutons sa façon de parler, nous pouvons deviner assez facilement son caractère, une partie de sa personnalité. 80% disent les études. Ainsi nos émotions, nos sentiments, se lisent dans nos postures, notre intimité s'y dévoile.

Certes, nous avons construit nous-mêmes ces façons de nous tenir, de marcher, de placer nos mains, de sourire et même de respirer. Cela s'est parfois fait de façon consciente quand nous avons voulu ressembler à tel ami ou telle actrice ... C'est ce que nous appelons la fonction modèle, l'apprentissage par mimétisme.

Mais cela a pu se réaliser de façon bien moins consciente : sans le vouloir, nous avons peut-être modélisé la façon de marcher de notre père, la gestuelle en communication de notre sœur, ou encore le mode d'expression de colère de notre mère ? Avons-nous réellement *choisi* de parler avec l'accent Marseillais ou Breton ?

Expériences

Nos postures influencent notre façon de considérer les événements de la vie⁹

. Prenons un stylo et une feuille, asseyons-nous sur une chaise en face d'une table basse que nous plaçons devant nous et sur laquelle nous allons écrire. Nous nous penchons ainsi en avant pour y inscrire toutes les qualités que nous nous connaissons et qui nous viennent à l'esprit. Au bout de deux petites minutes, levons-nous, plaçons notre feuille sur un endroit plus haut, au niveau disons de notre poitrine, prenons le temps de nous installer dans cette nouvelle posture, et reprenons l'exercice d'écrire nos qualités pendant deux nouvelles minutes.

Que constatez-vous ? Notre posture influence-t-elle notre façon de nous considérer ?

. Si nous cherchons à comprendre quelque chose, c'est plus facile les bras semi-fermés que les bras tendus devant soi.

---

⁹ Pour plus de détails et d'autres expériences, voir ce qui a trait au terme d'« embodiment ». <https://fr.wikipedia.org/wiki/Embodiment>

Marches, prétérisme ou futurisation

. Une expérience proche peut être faite debout en marchant : marchons en arrière tout en imaginant nos prochaines vacances, et notons ce qui se passe dans notre esprit.

Puis poursuivons le même exercice en marchant en avant. Que constatons-nous ... ?

Et maintenant, marchons en avant en faisant de grandes enjambées, tout en continuant de nous projeter dans nos vacances.

Que découvrons-nous dans les images et les pensées qui nous viennent ?

Le sourire et l'humeur

. Une autre est amusante : nous allons feuilleter notre album photo de famille avec un crayon entre les dents : dans un premier temps en le tenant par une extrémité entre les lèvres et sans le toucher avec les dents.

Si nous connaissons cette expérience, vivons-là sans attente, découvrons comment nous vivons l'expérience de regarder les photos, quelles sont les mini pensées qui émergent ... ?

Puis dans un deuxième temps, nous poursuivons en tenant le crayon entre les dents, sans le toucher avec les lèvres (ou peu).

Est-ce que nos pensées qui naissent à mesure des images qui défilent, sont différentes ... ?

D'importantes études se sont intéressées aux injections de botox (toxine botulique qui permet d'enlever certaines rides du visage), et de leur influence sur l'humeur. Une importante étude portant sur 45.000 personnes déprimées donne des résultats très étonnants¹⁰.

En conclusion :

Notre caractère, notre personnalité s'incarnent dans notre corps, en induisant des tensions musculaires et des ressentis corporels qui déterminent nos façons de nous tenir, de marcher, de sourire, de respirer, de parler, ...

A l'inverse, toutes ces « postures » corporelles nous maintiennent dans notre caractère, nous conduisant à douter : « On ne change pas, le naturel revient au galop ».

Si nous modifions nos façons de considérer la vie, si nous réalisons un travail de développement personnel, si nous laissons se résilier nos mémoires difficiles, il est important que ce travail se réalise **jusque dans notre corps**. C'est fondamental, et c'est à ce niveau que le sophrologue possède des compétences extraordinaires, tout à fait complémentaires des autres approches de psychothérapie.

---

¹⁰ <https://www.medisite.fr/troubles-psychologiques-le-botox-pourrait-soigner-la-depression.5571511.107.html>