

## RD4 : Phénoménologie existentielle Vivance Phronique des Valeurs Fondamentales de l'Être Constitution de la région phronique

### Indications

- . Perte du sens de sa vie faisant suite à un bouleversement (divorce, licenciement, trauma, harcèlement, ...) ou une remise en question des valeurs antérieures.
- . Désarroi, perte de motivation, perte de l'énergie vitale
- . Contre-indication : état dépressif patent (cf. test de Beck dans le doute)

### Préalables

- . Les valeurs proposées par le Dr Caycedo et qu'il appelle « fondamentales » sont :
  - La liberté et l'autonomie
  - La responsabilité
  - La groupéité (l'engagement envers les proches aimés)
  - La société (l'engagement envers les groupes d'appartenance)
  - L'universalité (la conscience des points communs à l'humanité)
  - La divinité

*Ce dernier point pouvant être aussi dénommé « la spiritualité »*

Ces valeurs peuvent être nommées ainsi en groupe, et dans les situations où la personne n'arrive pas à les définir d'elle-même clairement. En général, on en choisit une ou deux.

### . Les valeurs individuelles

Elles vont être définies lors de l'anamnèse : on se base pour cela soit sur les besoins fondamentaux de Maslow, soit sur celles qui ont pu être déclenchées lors d'une souffrance personnelle (cf. le cours de psychologie positive).

On choisit de faire vivre une valeur par séance, au maximum deux.

### Manence – Rétromanence

. Il est préférable mais pas indispensable d'expérimenter cette vivance avant de présenter la Sophro Présence aux Valeurs (SPV).

. En rétromanence, la conscience rentre dans les sensations corporelles, comme au cours de l'endormissement. On y ancre les expériences de notre vie.

En manence, la conscience s'éveille et retourne vers le monde et la manifestation, habitée du sens que l'on souhaite donner à notre vie : « Pourquoi je me lève le matin ».

Cela peut se vivre en fermant et ouvrant les yeux alternativement, et en portant à chaque fois notre conscience sur le monde « comme si c'était la première fois », et habité par nos valeurs.

## Déroulé complet du protocole : résumé

### Préalables

- . SBV debout et activation des 5 systèmes : 5 minutes
- . SBV assise et invitation d'une valeur : 5 minutes

### Première vivance : 15 minutes

- . Manence vivantielle de la valeur
- . Rétromanence debout
- . Constitution de la région phronique assis

### Deuxième vivance : 15 minutes

- . Identique : manence, rétromanence et région phronique

### Marche phronique du nouveau regard : 20 minutes

Possibilité de faire une 3<sup>e</sup> vivance suivie d'une nouvelle marche (20 minutes)

### Pause de totalisation

### Recueil de phénodescription

-----

Le terpnos qui suit est tiré du livre de Patrick André Chéné : Sophrologie 1. Fondements et méthodologie.

*Les parties en italiques présentent, à titre indicatif, les façons de conduire qui viennent de la pratique personnelle de Gilles Pentecôte.*

## Préalables

### SBV debout

Pratiquez une légère SBV : inspir, rétention – tension, expir – détente.

*Prenez le temps de vous positionner dans votre bassin, les pieds bien ancrés dans le sol, conscient de votre verticalité et de votre lien au ciel.*

### Activation des cinq systèmes

Les bras montent à la verticale à l'inspiration et redescendent à l'expiration pour toucher successivement les points d'intégration des cinq systèmes.

*En inspirant, je vous propose de monter les bras en posture du quatrième degré. Puis en expirant de poser les doigts doucement sur le point d'intégration du premier système. Présence dans la détente aux sensations de cette région.*

*Inspirez à nouveau en montant les bras. Puis expirez et posez doucement les doigts sur le point d'intégration du deuxième système. Présence aux sensations de cette région dans la détente.*

*Inspirez à nouveau, montez les bras. Puis expirez et posez les doigts sur le point du troisième système. Présence aux sensations de cette région dans la détente.*

*Pratiquez de la même façon pour le quatrième et le cinquième système.*

Et venez vous asseoir en posture du 2<sup>e</sup> degré. Détente de toute la corporalité.

### SBV assise

Je vous propose de vous installer maintenant en posture du 3<sup>e</sup> degré, avec les mains posées l'une sur l'autre sur le bas-ventre au niveau du centre Hara.

Prenez votre temps pour bien sentir l'ensemble de votre posture, votre ancrage, votre verticalité, *votre dignité*.

Vous allez maintenant pratiquer une SBV : inspirez, rétention de l'air avec une légère tension de tout le corps, expiration et relaxation, *quelques respirations libres* en prenant conscience de la détente.

### Invitation d'une valeur

Je vous propose maintenant de laisser venir une valeur à votre conscience : soit une valeur fondamentale (les présenter), soit la valeur que vous avez choisie précédemment, *soit une autre valeur qui vous apparaîtrait juste maintenant*.

Laissez émerger une de ces valeurs, librement, une valeur qui vous tienne à cœur.

### Manence progressive des 5 systèmes avec la valeur

#### Première vivance

Vous allez maintenant vous installer en position debout.

*Prenez le temps de vous positionner dans votre bassin, les pieds bien ancrés dans le sol, conscient de votre verticalité et de votre lien au ciel.*

*Et si c'est le cas et sans rien forcer, vous pouvez vous relier à votre spiritualité. Ou pas.*

Pratiquez à nouveau une légère SBV : inspir, rétention – tension, expir – détente, Puis à la prochaine inspiration vous allez monter doucement les mains, les poings fermés, jusqu'au cinquième système.

Effectuez une légère tension de ce système, prenez conscience de toutes les sensations présentes à cet endroit.

*Vivance de la valeur choisie à cet endroit.*

*Au moment où vous invitez la valeur dans votre esprit, notez comment son évocation amène une sensation dans ce cinquième système. Ne forcez rien, laissez l'expérience se vivre naturellement.*

Expiration, détente, conscience des sensations.

A la prochaine inspiration, les mains montent devant le quatrième système, qui se met en discrète tension légère *en se portant légèrement en avant*.

Poursuite avec le même processus à ce niveau.

A la prochaine inspiration, les mains montent devant le troisième système, qui se met en discrète tension légère *en portant les épaules légèrement en arrière*.

Poursuite avec le même processus.

A la prochaine inspiration, les mains montent devant le deuxième système, qui se met en discrète tension légère *en portant la tête légèrement en arrière*.

Poursuite avec le même déroulé.

A la prochaine inspiration, les mains montent devant le premier système, qui se met en discrète tension légère *avec une légère ouverture du visage et un demi-sourire s'il vient spontanément aujourd'hui.*

Poursuite avec le même déroulé.

A la prochaine inspiration, les mains montent doucement avec tout le corps pour ce placer en posture du 4<sup>e</sup> degré, *l'ensemble du corps en légère ouverture* et la tête en arrière, *chacun en respectant ses besoins.*

Chacun vit la présence de cette valeur avec tous les systèmes.

... .. Avec tout son corps ... ..

Nous « faisons phénomène » avec la vivance de cette valeur dans tout notre corps.

... ..

Prenons tout notre temps pour cette vivance, laissons venir tous les possibles, comme ils viennent et au moment où ils viennent, sans à priori.

### Rétromanence vivantielle

Chacun à votre rythme vous allez maintenant laisser redescendre les mains devant chaque système.

Au niveau du premier système, conscience des sensations d'ancrage de la vivance.

Les mains descendent : conscience des sensations dans le deuxième système.

Les mains continuent de descendre : conscience des sensations du troisième système.

Puis du quatrième système.

Et du cinquième système.

### Constitution de la région phronique

Vous pouvez maintenant vous asseoir en posture du deuxième degré, en relaxation au fond de la chaise.

Ramenez à nouveau à votre esprit la présence de votre valeur.

Cette valeur choisie va s'intégrer et faire vivre votre région phronique.

(Au moment d'inspirer l'air, invitez un profond sentiment de bien-être avec la découverte de votre région phronique par la présence d'une valeur).

*Au moment d'inspirer l'air, invitez un profond sentiment de bien-être en découvrant où et comment la vivance de votre valeur s'inscrit dans votre corps.*

*Expirez ... puis à nouveau inspirez en rentrant en contact avec tout le positif lié à cet ancrage de votre valeur dans votre corps.*

*Poursuivez ainsi avec quelques respirations.*

-----

## Deuxième vivance

Elle se déroule suivant le même protocole : posture du 3<sup>e</sup> degré, invitation d'une valeur, manence d'une valeur en remontant le long des cinq systèmes, rétromanence puis constitution de la région phronique.

Le terpnos rapporté par P.A. Chéné indique maintenant, lors de la manence et les mains devant chaque système :

« Conscience de sa forme, de sa présence. L'énergie de la conscience en vous. L'énergie Omicron, celle qui vient de toute votre réserve biologique, l'énergie de la phylogenèse, celle qui remonte à l'apparition de notre espèce.

En montant les mains au quatrième système, faites comme si vous vouliez faire monter l'énergie.

Au niveau du troisième système : présence de l'énergie Oméga qui est l'énergie de la vie. « Soigne ton cœur et ton cœur prendra soin de ta vie ».

Au niveau du premier système : conscience de la valeur dans votre cerveau, énergie Epsilon, celle qui vient de toute la force de votre esprit. »

### *Terpnos personnel sur la manence*

*Dans un instant quand je vous le dirai, vous allez monter doucement les mains jusqu'au cinquième système, en choisissant maintenant la position de vos mains qui correspond à votre valeur. Prenez le temps d'imaginer la position de vos mains : les poings serrés comme précédemment, ou bien ouvertes et les paumes vers le corps, ou encore les paumes tournées vers le ciel, ou vers l'avant, ou jointes en prière.*

*Inspirez maintenant en laissant monter vos mains devant le cinquième système.*

*Effectuez une légère tension de ce système, prenez conscience de toutes les sensations présentes ainsi que de la vivance de la valeur choisie à cet endroit.*

*Laissez venir à votre conscience tout ce qui pourra se vivre avec cette valeur dans votre existence : des images, des pensées, des émotions, des actes.*

*Et notez comment ces images activent les sensations dans le cinquième système.*

*Expiration, détente, conscience des sensations.*

*Le déroulé sera le même dans les autres systèmes et dans la posture finale du 4<sup>e</sup> degré, sans oublier à chaque fois la légère tension en ouverture de chaque système.*

## Fin de la deuxième vivance

Désormais, au fil des entraînements et au fil du temps, vous allez avoir un espace en vous pour l'existence de vos valeurs et apprendre à exister avec elles.

*Désormais, au fur et à mesure de vos entraînements, vous allez sentir progressivement se constituer en vous un espace où vous pourrez percevoir se vivre vos valeurs, dans votre corporalité, espace que vous pourrez contacter tous les matins en vous levant, comme à tout autre moment de votre vie.*

## Marche phronique du nouveau regard

Terpnos rapporté par P.A. Chéné

Dans cette première marche phronique du nouveau regard, vous allez avoir la certitude que votre entraînement se projette vers l'avenir, sur la conquête de toute votre existence avec vos valeurs.

Vous allez marcher pendant environ vingt minutes. Vous pouvez rester dans cette pièce, ou même sortir marcher dehors, en regardant le monde comme si c'était la première fois.

Vous allez pratiquer en même temps avec le regard intermittent : quelques fois avec les yeux semi-ouverts, quelques fois avec les yeux fermés.

Vous déplacez doucement la tête à droite et à gauche avec les yeux semi-ouverts en regardant les êtres et les objets comme si c'était la première fois. Et avec les yeux fermés vous essayez de vivre la présence de la valeur que vous avez choisie en vous. Quelques fois avec les yeux semi-ouverts vous essayez de voir le monde, les objets et les êtres comme si c'était la première fois.

Et quelques fois avec les yeux fermés vous essayez de vivre la présence du monde, des objets, des êtres et de la valeur choisie comme si c'était la première fois.

Pendant toute cette marche, vous vous rappellerez ces mots.

Vous regarderez votre montre et vous reviendrez ici dans 20 minutes environ.

De retour, vous vous asseyez en posture du 2<sup>e</sup> degré pour une pause phronique d'intégration.

### *Terpnos personnel*

*Dans un instant nous allons vivre la marche phronique du nouveau regard, où nous allons à la fois revisiter notre regard de la vie « comme si c'était la première fois » à partir de nos valeurs, et nous projeter vers l'avenir en ayant donné et ressenti un nouveau sens à notre existence.*

*Nous allons marcher pendant environ vingt minutes, en pratiquant avec le regard intermittent, c'est-à-dire en alternant les yeux semi-ouverts et en les yeux fermés. Je vais commencer à guider cette marche maintenant dans cette pièce, puis nous pourrons chacun choisir soit de rester ici, soit de sortir marcher dehors.*

*Commençons à marcher lentement, nous posons le pied en expirant et nous avançons l'autre pied en inspirant ... ..*

*En expirant et posant le pied, nous fermons les yeux et rentrons dans notre espace intérieur (rétromanence) ; en inspirant et avançant l'autre pied, nous ouvrons les yeux et regardons à l'extérieur (Manence).*

*... ..*

*En expirant, en posant le pied et en fermant les yeux, nous prenons conscience de la vivance de nos valeurs dans notre corps.*

*... ..*

*En inspirant, en avançant l'autre pied et en ouvrant les yeux, nous regardons à l'extérieur comme si c'était la première fois.*

... ..

*Avec les yeux fermés, nous vivons la présence de la valeur choisie dans notre corps.*

... ..

*En ouvrant les yeux, nous attendons d'être surpris de voir le monde, les objets et les êtres comme si c'était la première fois.*

... ..

*Pendant toute cette marche, nous garderons bien en nous ces indications.*

*Nous allons maintenant laisser revenir une marche plus naturelle, peut-être plus rapide et non rythmée par la respiration.*

*Pensons chacun à regarder notre portable afin de nous retrouver ici dans 20 minutes environ, soit vers ... heure.*

*De retour, nous nous viendrons nous asseoir sur notre chaise en posture du 2<sup>e</sup> degré pour une pause phronique d'intégration.*

### Recueil de phénodescription

*« Je suis curieux de connaître votre expérience, qu'est-ce que vous avez pu vivre, qu'est-ce qui a pu vous étonner, voire vous surprendre dans cette pratique, en toute franchise ? »*

### Explications

Ne pas oublier de dire que toute expérience est impermanente, qu'il y aura des jours avec et des jours sans, et que cela ne doit pas altérer notre motivation à s'entraîner.

Il est aussi utile d'indiquer que, même si la conscience de la région phronique s'est bien installée dans notre vie, il est possible qu'elle puisse s'atténuer voire même disparaître dans les moments difficiles comme des passages dépressifs.

Il arrive aussi souvent que, dans les crises de milieu de vie, nos valeurs antérieures (autonomie, travail, ...) soient remises en question. C'est alors le moment de les redéfinir, ce qui peut nécessiter l'aide d'un psychologue, et ensuite de les ancrer à nouveau en RD4.

Cette notion de fluctuation de l'intensité de la présence de la région phronique dans notre esprit est très importante à connaître, car elle évite de se faire « double peine » dans les moments difficiles, quand on remarque qu'on n'y a plus accès.

### Coaching

. Motivation : expliquer l'intérêt de cette pratique pour notre santé physique et notre équilibre psychologique (cf. cours de psychologie positive)

. Concret : quand trouver le temps ? L'idéal étant de définir une heure de pratique à deux ou trois reprises, ce temps allant progressivement pouvoir se réduire à 1/2h puis ¼ heure, en reproduisant l'expérience.

. Dernière étape du coaching : le RV : on en reparle à notre prochaine séance ? 😊