

**Caroline** a 39 ans. Elle doit être opérée d'un cancer du sein. Patrick-André Chéné, son gynécologue accoucheur, est aussi directeur de l'Académie de sophrologie caycédienne de Paris. Il lui propose de l'aider à traverser son épreuve grâce à cette méthode. PAR **ERIK PIGANI**



## Surmonter une opération avec la **sophrologie caycédienne**

« L'idée la plus importante de la sophrologie caycédienne est d'activer la conscience dans le corps », explique Patrick-André Chéné, gynécologue et sophrologue, auteur de livres professionnels sur cette méthode et d'un ouvrage plus grand public, *Initiation à la sophrologie*<sup>1</sup>. « Je connaissais Caroline depuis longtemps, car je l'avais accouchée de ses deux enfants qui, au moment du diagnostic de son cancer, avaient 14 et 17 ans. Comme il fallait recourir à la chirurgie pour ôter la tumeur, je lui ai préparé un protocole de séances préopératoires et postopératoires. Nous avons donc commencé la première session avec la prise de conscience du corps. » Debout, en suivant les indications du

thérapeute, Caroline se concentre successivement sur différentes parties de son corps, tend un muscle, le relâche, effectue quelques mouvements, essaie de ressentir les tensions, leur localisation précise... Il s'agit d'une « relaxation active », mise au point et codifiée par Alfonso Caycedo (encadré p. 200). « Cette technique permet à la personne de ressentir son corps, sa forme, sa structure. Elle vit son corps. C'est ce qu'Alfonso Caycedo appelle la "vivance". Cette première étape est fondamentale car, en étant attentif aux informations perçues dans les différentes parties du corps, on peut décrire les phénomènes avec précision, sans interprétation ni jugement. C'est l'approche phénoménologique. >>>

>>> une autre grande particularité de la sophrologie caycédienne. » La deuxième partie de la séance consiste à évacuer le négatif. « Cette séquence d'une dizaine de minutes est basée sur la respiration. Il s'agit de prendre conscience des zones de tensions et de projeter ces sensations négatives à l'extérieur. Ensuite, nous passons à la troisième séquence, pendant laquelle nous installons du positif et de l'énergie vitale. » En prenant sa respiration, Caroline doit alors imaginer qu'elle inspire l'énergie qui l'entoure pour l'envoyer dans chaque cellule de la zone du corps sur laquelle elle se concentre. Le thérapeute l'invite aussi, toujours au rythme d'une respiration lente et profonde, à penser à une sensation ou une émotion agréable, un souvenir heureux ou un projet enthousiasmant. La séance terminée, Caroline est rentrée chez elle avec un enregistrement audio de cette session. L'entraînement quotidien est important, car il permet d'intégrer le travail, et d'acquérir les outils pour pratiquer la sophrologie dans toutes les circonstances.

« Au cours de la deuxième séance, nous avons fait des projections de guérison, poursuit Patrick-André Chéné. Toujours en suivant la même technique, la personne doit projeter des sensations corporelles, des perceptions et des émotions positives en relation avec son état de guérison. Le thérapeute la guide, mais cette manière de procéder apporte une véritable confiance en soi, parce qu'elle incite à trouver en soi-même les stratégies pour guérir. » Avec Caroline, le sophrologue a ainsi fait quatre séances de vingt minutes avant l'intervention, une séance préparatoire pour l'intervention elle-même, et une séance postopératoire. « Nous avons travaillé sur le processus de cicatrisation et, puisqu'on lui avait enlevé un sein, sur son nouveau schéma corporel, ajoute Patrick-André Chéné. Nous avons enfin consacré quelques séances à ce que nous appelons le "redéploiement existentiel" : la vie quotidienne avec le cancer, et le renforcement des valeurs qui donnent des raisons de vivre et d'exister. »

*1. Initiation à la sophrologie de Patrick-André Chéné (Éllébore Éditions, 2003).*



**À LIRE**  
**Force vitale**  
de Paule Vern  
Préfacé par Alfonso Caycedo, un ouvrage complet, avec les techniques, les aspects théoriques et les applications, qui révèle l'esprit et l'essor de cette méthode (La Méridienne/Desclée de Brouwer, 2000).

## L'historique

**Né en 1932** en Colombie, Alfonso Caycedo fait ses études de médecine et de chirurgie en Espagne, avant de se spécialiser en neurologie et en psychiatrie, puis de se tourner vers l'hypnose. **En 1959**, il fonde la Société espagnole d'hypnose clinique et expérimentale, mais rapidement cherche d'autres moyens de « mettre le moi en veilleuse ». **En 1960**, il crée le terme sophrologie (du grec *sôs*, « harmonie », *phren*, « esprit », et *logos*, « étude »), et fonde le premier département de sophrologie clinique en hôpital, à Madrid. **À partir de 1965**, il se rend en Inde, dans l'Himalaya et au Japon, où il s'initie au yoga, aux états modifiés de conscience, à la méditation, qui lui permettront de développer sa méthode et son approche. Le premier congrès mondial de sophrologie a lieu à Barcelone **en 1970**. Cette discipline connaît ensuite un bel essor dans le monde entier. **Créée en 1989**, la Fondation Alfonso-Caycedo est garante de la méthode et de l'éthique de toutes les écoles de formation.

## Les praticiens

**Académie de sophrologie caycédienne de Paris**  
Créée en 1991, cette école dirigée par Patrick-André Chéné propose une formation ouverte à tous, des séminaires de perfectionnement, des modules d'initiation. On trouvera sur le site Internet un annuaire des praticiens certifiés.

*Rens. : 01 45 57 27 20 et [academie-sophrologie.fr](http://academie-sophrologie.fr).*

**Fondation Alfonso-Caycedo**  
Cet organisme comprend la Fédération mondiale de sophrologie caycédienne, la section académique (Sofrocay), le conseil académique, le conseil supérieur de déontologie sophrologique. Il fournit une liste de toutes les écoles françaises agréées.

*Rens. : +376 83 86 48 (Principauté d'Andorre) et [www.fondation-alfonso-caycedo.com](http://www.fondation-alfonso-caycedo.com).*

D'autres stages de développement personnel dans la rubrique « Formations » sur [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com).