

LA PREPARATION MENTALE PAR LA SOPHROLOGIE

Cdt P.MUSSCHOOT (Belg)

A. QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE?

CAYCEDO, neuropsychiatre d'origine Colombienne crée l'école de SOPHROLOGIE en 1960 en Espagne.

La sophrologie est une science qui étudie la conscience et les moyens de modifier la conscience (le mental).

La conscience est la connaissance qui accompagne les actes et les sensations.

L'état de ma conscience c'est ce que j'appelle dans le langage de tous les jours mon état mental.

CAYCEDO distingue des états et niveaux de conscience:

Les niveaux de conscience se subdivisent en:

- Niveau de veille
- Niveau de sommeil
- et entre les deux, un niveau "entre veille et sommeil" par lequel nous passons tous au moins deux fois par jour, juste avant de nous endormir et juste avant de nous réveiller.

Les états de conscience se subdivisent en:

- Etat pathologique: c'est la maladie mentale.
- Etat normal: on se sent relativement bien, on ne se pose pas de questions, on n'essaye pas de porter un regard nouveau sur les choses.
- Etat supérieur: caractérisé par la créativité, le dynamisme, l'abandon des à-priori, le questionnement, l'ouverture d'esprit.

Lors d'un exercice de sophrologie, on induit d'abord un état de détente, puis on fait l'exercice proprement dit et enfin on pratique une "reprise" qui a pour but de ramener le sujet à l'état de veille.

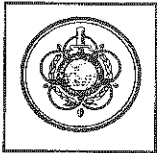
Si le même exercice avait été effectué sans l'induction de la détente, l'effet aurait été beaucoup moindre car dans le niveau entre veille et sommeil les résistances psychiques diminuent, le raisonnement n'est plus rationnel.

B. QUELLE EST LA SPECIFICITE DE LA SOPHROLOGIE?

La sophrologue s'intéresse à toutes les techniques qui influencent le mental. Elle englobe donc dans ses études:

- la relaxation: relaxation progressive de Jacobson,...
- entraînement autogène de Schultz,...
- les techniques orientales: yoga, zen,...
- etc...

QU'EST-CE qui fait alors que je puisse faire de la sophrologie alors que je fais par exemple de l'entraînement autogène.



La sophrologie va utiliser toutes les techniques influençant la conscience, mais en:

- respectant les trois principes sophrologiques
- adoptant l'attitude phénoménologique.

1. LES TROIS PRINCIPES SOPHROLOGIQUES

1.1. ACTION POSITIVE

La sophrologie active le positif qui est en nous. En utilisant les exercices sophrologiques, il s'agit de noyer le négatif en amplifiant le positif et de ne pas s'attaquer de front au négatif.

Avant le départ d'une compétition un athlète a des éléments positifs et négatifs présents à sa conscience. Un élément négatif peut être: tel athlète est inscrit à la compétition et il m'a toujours battu, il pleut et quand il pleut je cours toujours mal.

En sophrologie on ne va pas parler de ces points négatifs, on va, par des exercices augmenter et amplifier les éléments positifs. Les éléments négatifs seront noyés dans le positif.

1.2. VIVRE A TRAVERS SON CORPS

Vivre à travers son corps c'est:

- avoir une image de son corps;
- avoir conscience des sensations, des états et attitudes de son corps;
- situer son corps dans l'espace.

C'est un retour au corps, la corporalité. La plupart des gens n'ont conscience de leurs corps que lorsqu'ils souffrent. Pourquoi ne pourraient-ils pas avoir conscience des sensations agréables que leur procure constamment leur corps?

1.3. RECHERCHE DE LA REALITE OBJECTIVE

Pour ce faire, celui qui utilise la sophrologie doit être conscient:

- de l'état de sa propre conscience;
- de l'état de la conscience de ceux avec qui il travaille.

Celui qui utilise la sophrologie doit aussi être conscient que la sophrologie n'est pas une profession, mais bien un outil à utiliser dans le cadre de sa profession.

2. L'ATTITUDE PHENOMENOLOGIQUE

HUSSERL (1859-1938) est le fondateur de la phénoménologie.

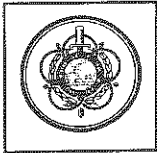
La phénoménologie est tout d'abord une méthode et une attitude de pensée qui s'applique à la philosophie, aux sciences.

L'attitude phénoménologique s'oppose à l'attitude naturelle.

L'ATTITUDE NATURELLE

C'est croire que ce que je perçois par mes sens est la réalité.

Dans ce cas, j'y place en fait mon intentionnalité. En voyant un cube en pierre telle personne dira: "voici un presse papier". Il y place en fait son intentionnalité car celui qui a fabriqué ce cube de pierre voulait peut-être faire un socle pour un trophée.



L'ATTITUDE PHENOMENOLOGIQUE

- C'est supprimer tous les à-priori;
- Suspendre le jugement lors de la survenue d'un phénomène;
- Mettre entre parenthèses le phénomène;
- Pratiquer l'expérimentation et la vérification systématique;
- Déterminer les lois fondamentales par réduction eidétique (réduction à l'essentiel).

Il s'agit en fait de supprimer tous les à priori. Lorsqu'un sujet déclare après un exercice qu'il a ressenti des picotements dans les bras, il faut se refuser d'en tirer tout de suite des conclusions, en prendre bonne note et, si le sujet cherche à donner des explications, l'arrêter. Le jugement est donc suspendu et le phénomène mis entre parenthèses. Ce n'est que si les picotements se reproduisent de nombreuses fois et pratiquement à chaque répétition de l'exercice (expérimentation et vérification systématique) qu'un jugement pourra être porté: les picotements sont des critères de détente pour le sujet.

Tout au long des séances, le sophrologue inculque cette façon de penser, éduque les sujets à l'attitude phénoménologique sans laquelle il n'y a pas de sophrologie.

C. QU'EST-CE QUE LA PREPARATION MENTALE?

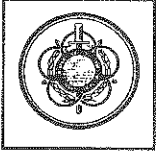
La préparation mentale est l'utilisation d'outils permettant de modifier le fonctionnement mental d'un individu afin d'améliorer ses performances ou de lui permettre de subir une épreuve dans un plus grand confort.

Les outils peuvent être:

- des techniques de détermination d'objectifs;
- l'analyse caractérologique;
- l'utilisation de sociogrammes;
- les techniques de dynamique de groupe;
- les techniques de résolution de conflits;
- les mises en situation à l'entraînement: mises en scène orchestrées par l'entraîneur mais dont les joueurs ne sont pas prévenus;
- l'utilisation de la PNL (programmation neurolinguistique) pour mieux communiquer avec les athlètes;
- L'ENTRAINEMENT MENTAL
- Etc...

L'entraînement mental est donc l'un des outils que peut utiliser le préparateur mental.

Et la sophrologie est l'un des moyens qui peuvent être utilisés pour l'entraînement mental. Un autre moyen est par exemple l'entraînement autogène.



1. L'UTILITE DE L'ENTRAINEMENT MENTAL

Il n'est de secret pour aucun sportif que les processus mentaux et les émotions influencent la performance. Heureusement ces processus mentaux peuvent être entraînés. L'entraînement mental rend possible ou facilite:

1.1. A L'ENTRAINEMENT

- l'acquisition du geste juste
- la récupération
- le sommeil
- la visualisation
- la concentration
- la motivation
- le "penser positif"

1.2. PENDANT LA COMPETITION

- la visualisation
- la concentration
- l'acquisition du niveau optimal de détente et d'énergie (gestion du stress)

1.3. APRES LA COMPETITION

- la récupération
- la remotivation
- l'acceptation d'un éventuel échec

Remarques:

1. La détente ce n'est pas toujours s'approcher du sommeil sans s'endormir, ce serait plutôt avoir le tonus optimal pour une activité déterminée.
2. Le tonus optimal varie selon les individus et selon les disciplines sportives. Pour la plupart des disciplines, un léger stress est cependant nécessaire.

2. UTILISATION D'UNE DEMARCHE EN TROIS TEMPS

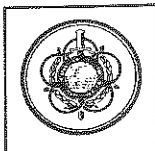
Au début l'apprentissage et la mise au point des techniques se fera en dehors de la pratique sportive. Ensuite l'athlète pourra appliquer les techniques progressivement à l'entraînement. Finalement l'athlète utilisera les techniques en compétition.

Cette démarche exige de débiter l'entraînement au moins six mois avant une compétition importante. Elle exige également un entraînement journalier d'environ 10 minutes.

3. LES GRANDS AXES DE TRAVAIL

Le travail se fera dans plusieurs directions pour arriver après un certain temps à mettre au point une ou des techniques personnelles à chaque athlète.

Les grands axes de travail sont:



- l'acquisition du réflexe de détente
- la concentration
- l'imagerie mentale
- le sommeil de récupération
- la pensée positive

4. LA METHODE DE TRAVAIL

Par rapport à chaque axe de travail, je propose plusieurs techniques que le sportif peut expérimenter, - chaque fois pendant une semaine. Chaque jour il doit consacrer à cet entraînement 10 à 15 minutes. Il inscrit à chaque fois dans un carnet ce qu'il a ressenti, ce qu'il a vécu, comment cela s'est passé. Après avoir testé ainsi plusieurs techniques il peut, avec mon aide et en utilisant ce qui fonctionne le mieux pour lui, mettre au point sa méthode personnelle. A partir de ce moment, le sportif devient autonome. Je reste cependant à sa disposition pour la résolution de problèmes spécifiques.

D. COMMENT SE DERoule UNE SEANCE?

1. COMPTE RENDU DE L'ENTRAINEMENT MENTAL DE LA SEMAINE

Le sujet ou les participants du groupe font un compte rendu de la semaine écoulée, de leur entraînement, de l'application des techniques.
Personne n'est forcé de s'exprimer.

2. PRESENTATION DE L'EXERCICE

Consiste à expliquer le contenu de la séance et à donner, si nécessaire, quelques brèves notions théoriques.
Les exercices se font avec l'accord des participants.

3. L'EXERCICE PROPREMENT DIT

Pour chaque exercice il sera procédé de la façon suivante:

- Induction de la détente
- Exercice proprement dit (visualisation positive, autosuggestion, etc..)
- Reprise (sortie de l'état de détente)
- Le sophrologue propose aux sujets de noter dans un carnet ce qu'ils ont ressenti et de le synthétiser en donnant un titre à l'exercice
- Dialogue: ceux qui le désirent peuvent exprimer ce qu'ils ont ressenti et le sophrologue fait éventuellement des commentaires mais sans jamais porter de jugement.

4. ANNONCE DE LA SEANCE SUIVANTE

Afin d'augmenter la motivation du sujet ou des participants, le sophrologue explique en quelques mots les techniques qui vont être vues à la séance suivante.
