



CAROLE SERRAT
ET CHRISTINE BARRIER

MA BIBLE DE LA SOPHROLOGIE

Le guide de référence

10 BONUS
AUDIO
par Laurent
Stopnicki

LEDUC

LA SOPHROLOGIE, VOTRE ALLIÉE BIEN-ÊTRE

- **Découvrez les fondements et principes de la sophrologie**, technique de relaxation fondée sur la respiration, la visualisation et des postures dynamiques.
- **Tous les bienfaits de cette pratique psychocorporelle** : chassez le stress et les tensions, retrouvez un sommeil de qualité, trouvez votre équilibre émotionnel, préservez votre énergie vitale, régulez votre poids, dites stop aux addictions, aidez votre enfant à s'épanouir (dans cette nouvelle édition, encore plus d'exercices)...
- **Pratiquez facilement et en toute autonomie** grâce à plus de 150 protocoles et exercices détaillés et illustrés.
- **Relaxez-vous en profondeur avec les 10 pistes audio** et les relaxations d'urgence à utiliser au quotidien.

Des spécialistes reconnus

Carole Serrat est sophrologue à l'hôpital Bichat et à la Maternité des Lilas. Formatrice et spécialiste du stress, elle intervient également dans de nombreux médias. Elle est l'auteure de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc.

Christine Barrier, psycho-analyste, coach en développement personnel et sophrologue caycédienne, intervient au Centre Chrisalide.

Laurent Stopnicki, auteur et compositeur, effectue des recherches sur l'impact des sons sur le stress. Il crée avec Carole Serrat des programmes qui allient sophrologie et musicothérapie.

ISBN : 979-10-285-3458-5



29,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Développement
personnel, bien-être

editionsleduc.com

LEDUC

MA BIBLE
DE LA
SOPHROLOGIE

DE CAROLE SERRAT ET LAURENT STOPNICKI, ÉGALEMENT AUX ÉDITIONS LEDUC

La Sophrologie, c'est malin, 2023

Guide de poche de sophrologie, 2023

Ma bible de la sophrologie, 2022

Aider son enfant à bien grandir grâce à la sophrologie, 2018

Mon programme sommeil tout en douceur, 2019

Mon programme minceur tout en douceur, 2019

La Médit-action, 2018

Ma sophrologie antistress, 2018

Ma méthode de sophrologie pour bien dormir, 2016

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Le contenu de cet ouvrage est une reprise du livre *Ma bible de la sophrologie* publié aux éditions Leduc en 2020.
La deuxième partie de cet ouvrage reprend partiellement des titres de Carole Serrat et Laurent Stopnicki déjà parus aux éditions Leduc.

Édition : Isabelle Chave
Maquette : Élise Bonhomme et Fabrice Del Rio Ruiz
Correction : Pascale Braud
Design de couverture : Antartik
Motifs couverture et intérieur : Ophélie Dhayere

© 2025 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur - 75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3458-5

CAROLE SERRAT
ET CHRISTINE BARRIER

MA BIBLE DE LA SOPHROLOGIE

Le guide de référence

LEDUC 

Pour toute information ou demande de renseignement vous pouvez contacter les auteurs :

- Christine Barrier : contacts@bcc-chrisalide.com
www.centre-chrisalide.com/
- Carole Serrat (pour les séances de sophrologie) : carole.serrat@gmail.com
www.caroleserrat.com
- Laurent Stopnicki (pour les musiques et la musicothérapie) : l.stopnicki@gmail.com
www.laurentstopnicki.com



Cet ouvrage est accompagné de pistes audio qui vous permettront de passer facilement de la théorie à la pratique et de vivre pleinement notre sophrologie en musique.

Votre éloge (3'30)

Le retour à terre (3'14)

Miracle of life (4'44)

Introduction (0'22)

La respiration abdominale (2'53)

Détente complète (6'54)

Le havre de paix (6'07)

La source régénérante (2'43)

L'arbre de la confiance (4'16)

Développer l'estime de soi (3'46)

Textes : Carole Serrat et Laurent Stopnicki

Musiques interprétées et composées par

Laurent Stopnicki

Voix guide : Carole Serrat

Voix sur « Développer l'estime de soi » :

Laurent Stopnicki

Masterisé par Vincent Bruley au studio Piccolo



Avec ce livre, découvrez 10 pistes exclusives et écoutez-les sur votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur.

Comment télécharger ces contenus exclusifs ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-contre.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :

<https://blog.editionsleduc.com/mabibledelasophrologieluxe.html>



SOMMAIRE

Introduction	9
Partie 1 • Approches historique et théorique de la sophrologie.....	13
Histoire de la sophrologie	15
Les bases théoriques et la terminologie.....	35
Les piliers de la sophrologie	45
Les fondements phénoménologiques	53
La pratique sophrologique	67
Les principes et techniques clés de la pratique sophrologique	87
Axologie et valeurs	105
Les relaxations dynamiques de Caycedo	115
Les applications	141
« Tous les chemins mènent à Rome... ».....	151
Partie 2 • Pratiques et exercices de sophrologie.....	157
Sophrologie et musique	163
Les étapes antistress	169
Développer vos ressources antistress	213
Bien gérer les émotions négatives.....	243
L'antistress au quotidien	257
La sophrologie pour les étudiants.....	279
Bien communiquer avec les autres.....	291
Retrouver le sommeil	309
Mincir tout en douceur.....	339
Accompagner son enfant	381
Sophrologie et acouphènes	414
Partie 3 • Informations pratiques.....	427
Devenir sophrologue aujourd'hui	429
Les formations de sophrologues	435
Table des petits guides.....	447
Index.....	449
Bibliographie	457
Remerciements	461

INTRODUCTION

Quand Carole Serrat m'a proposé de participer, avec elle, à la création d'un livre sur la sophrologie qui se nommerait *Ma bible de la sophrologie* j'ai été à la fois honorée et perplexe.

Honorée de sa confiance et heureuse de pouvoir mettre, grâce à elle, le pied à l'étrier de l'écriture, tant préconisée par mon entourage professionnel et relationnel.

Perplexe, car nous avons une approche et une pratique de la sophrologie très différente, mais, qui, à bien y regarder, s'avère complémentaire.

À l'issue de sa formation en sophrologie, dans une école parisienne, Carole Serrat s'est approprié la méthode pour créer des protocoles en s'appuyant sur les bases de la sophrologie caycédienne® et en y injectant sa propre sensibilité créative. Ainsi, elle a ouvert un large champ d'applications, en fonction des besoins et des demandes soumis par sa patientèle.

Quant à moi, Christine Barrier, je suis plutôt « orthodoxe » dans l'application de l'enseignement caycédien et proche des concepts fondamentaux. En ce sens, on pourrait dire que je manque, un peu, de créativité artistique... Cependant, ce type de structure permet de rester au plus près du créateur de la sophrologie, à savoir Alfonso Caycedo. Tel le mât qui soutient tous les cordages pour permettre au chapiteau de tenir debout, ou encore le mât d'un voilier qui maintient les voilures.

Nous avons donc observé que nos deux approches, loin de s'opposer, venaient, bien au contraire, se compléter, voire s'enrichir de nos différences.

C'est pourquoi, avec Carole Serrat, nous avons décidé de réunir nos deux pratiques pour en faire bénéficier le lecteur qui trouvera dans cet ouvrage :

- une première partie théorique et technique qui présente et explicite la théorie et les principes de la méthode caycédienne et phénoménologique ;
- une deuxième partie, qui propose différents protocoles conçus par Carole Serrat et son mari Laurent Stopnicki : comment gérer son stress, mieux dormir, perdre du poids, etc. ;

- des ponts entre la première partie technique et la deuxième pour une mise en application de la théorie ;
- une troisième partie qui donnera des informations pratiques sur les écoles, les syndicats, leur intérêt, ainsi qu'une bibliographie et un index.

Nous souhaitons que cet ouvrage non seulement apporte des informations et des clarifications sur la sophrologie caycédienne®, mais, aussi, ouvre sur les champs des possibles par des pratiques simples et adaptables dans beaucoup de situations de la vie quotidienne et ses petits ou gros problèmes à vivre.

Alfonso Caycedo enseigne, entre autres, que la sophrologie caycédienne® est une science de l'existence. Avec Carole Serrat, nous disons que la sophrologie est un art de vivre, une respiration nouvelle, un état d'être qui génère une présence à l'instant présent.

Nous avons tenté de simplifier, autant que faire se peut, les développements scientifiques et phénoménologiques et nous vous invitons à vous approprier cette bible, à la faire vôtre.

Ne vous attardez pas sur des parties théoriques, phénoménologiques, voire philosophiques, si elles vous semblent complexes. Faites confiance à votre intuition, votre bon sens, votre potentiel, et vous découvrirez, en vous donnant le temps d'une pratique, que votre corps vous guidera sur la meilleure voie pour vous, la plus juste, la plus appropriée, celle qui est faite pour vous.

N'oublions pas que notre deuxième cerveau se situe dans la sphère abdominale. Le corps souvent nous parle, mais nous l'entendons rarement... Ne dit-on pas « avoir la peur au ventre », « prendre ses jambes à son cou », « être bien dans sa peau », « être dos au mur », « sauver sa peau », « prendre son cœur à deux mains », « trouver le chemin du cœur », « avoir du coffre », « faire contre mauvaise fortune bon cœur », « si le cœur vous en dit », « tenir à cœur » etc. ? Autant d'expressions qui donnent la parole au corps pour exprimer nos émotions.

L'apport de la technique structurera votre connaissance de la sophrologie caycédienne®. La voix de Carole Serrat, les pratiques proposées et la musique de Laurent contribueront à vous faire évoluer dans le plaisir d'être bien en vous et dans votre environnement.

La vie est avant tout un processus de création, plus qu'un processus de découverte.

La découverte et la connaissance venant nourrir la création, nous vous proposons cet ouvrage qui vient, sans doute, bousculer les chemins conventionnels et quelque peu conformistes pour oser la créativité paradoxale et singulière dans le respect des origines de la sophrologie caycédienne®.



LES PISTES MUSICALES

Cet ouvrage est complété par 10 pistes que vous pourrez écouter au moment de réaliser certains exercices que nous vous proposons dans la deuxième partie de cet ouvrage.

Vous pourrez alors bien sûr vous approprier son contenu et l'utiliser quand bon vous semblera dans votre propre pratique.



Partie 1



Approches historique et théorique de la sophrologie





CHAPITRE 1

HISTOIRE DE LA SOPHROLOGIE

La discipline sophrologique vient de loin et ses sources sont multiples.

Le mot « sophrologie » vient du grec *sos* (harmonie, paix, sérénité), *phren* (esprit, conscience, cerveau) et *logos* (discours, science, étude). On retrouve une étymologie commune à la *sophia*, la sagesse des philosophes, mais aussi la *sophrosunê* (vertu de tempérance, repos, paix spirituelle) de Platon.

Si la sophrologie en tant que « sagesse et harmonie » instruite par les philosophes tels que Platon ne s'est pas éteinte, c'est grâce à Alfonso Caycedo qui approfondira cette approche avec la création de la sophrologie caycédienne® dès les années 1960.

PORTRAIT D'ALFONSO CAYCEDO

Alfonso Caycedo est né le 19 novembre 1932 à Bogota, capitale de la Colombie ; il est mort le 11 septembre 2017 à Barcelone en Espagne à l'âge de 85 ans. Il est le fondateur de la sophrologie qu'il nommera plus tard « sophrologie caycédienne® ».

Son père, Marcos Caycedo Burgos, est architecte. C'est un homme calme, intelligent et travailleur. Sa mère, Olga Lozano Caballero, est une femme active et entreprenante, qui, tout en se vouant à sa famille, s'investit dans la vie politique locale et l'écriture d'ouvrages historiques et sociaux. Le couple aura trois enfants. Alfonso, le deuxième, manifeste très tôt une intelligence et une intuition vives et sensibles.

Le père d'Alfonso ayant un problème cardiaque important, le couple va devoir quitter Bogota pour s'installer dans le nord-ouest de la capitale. De ce fait, les enfants sont confiés, en tant qu'internes, au collège franciscain Virrey Solis où Alfonso fera ses études primaires et secondaires.

Le jeune Alfonso grandira dans l'atmosphère chaleureuse d'une famille unie et aimante, ainsi que dans un collège qui transmet les valeurs de la vie, mais aussi dans une ville dangereuse où règne un climat de violence et d'insécurité. En effet, de 1948 à 1958, Bogota sera le terrain de troubles politiques violents au cours desquels on recensera 200 000 morts.

Il va se construire une personnalité forte, pugnace, indépendante et entreprenante. Il obtient son baccalauréat à 18 ans et part pour l'Europe et, plus exactement, pour l'Espagne, où il poursuit ses études universitaires à la faculté de médecine de Madrid. Après l'obtention de sa licence en médecine et chirurgie, il reçoit le titre de docteur et opte finalement pour la neurologie et la psychiatrie. Il se rapproche alors du célèbre psychiatre Juan José López-Ibor et devient l'un de ses plus proches collaborateurs.

Alfonso Caycedo commence à exercer en qualité de psychiatre à l'hôpital provincial de Madrid. Les traitements brutaux, voire barbares, imposés aux patients (électrochocs, coma insulinique) le bouleversent tant qu'il va orienter toutes ses recherches vers l'étude de la conscience et la découverte de nouvelles thérapies mieux adaptées à la psychiatrie.

La genèse d'une science nouvelle

Dès 1960, à l'âge de 28 ans, profondément humain et sensibilisé à la souffrance physique et psychique de ses patients, respectueux de sa formation médicale et scientifique, Alfonso Caycedo imagine une nouvelle discipline dont l'objectif sera l'étude de la conscience et l'investigation de méthodes qui permettent de développer l'équilibre de la personne, à savoir : la sophrologie, qu'il ne cessera jamais de faire évoluer.

Son vif intérêt pour l'étude de la conscience le guide vers Edmund Husserl (1859-1938), un philosophe, logicien et mathématicien allemand réputé et dont la méthode phénoménologique conduit à la connaissance et à la compréhension de la conscience pure, une nouvelle approche philosophique encore inconnue en médecine.

Dans les années 1960, Alfonso Caycedo se forme à l'hypnose tout en travaillant à l'hôpital provincial de Madrid. Il rencontre, plusieurs fois, le docteur André Cuvelier, à Nancy, psychiatre et expert en hypnose et ils deviennent amis. Alfonso Caycedo présente sa thèse de doctorat : *L'École hypnologique de Nancy*. Le jury présidé par son maître López-Ibor lui accorde la mention très bien, avec les félicitations, à l'unanimité.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Juan José López-Ibor naît à Solana, dans la province de Valence, le 22 avril 1908 et meurt en 1991 à Madrid. En 1940, il devient professeur de psychiatrie de l'Institut de médecine Ramón et Cajal du Conseil supérieur de recherches scientifiques. En 1943 il est chef du département de neuropsychiatrie de l'hôpital central de Madrid. En 1950, il entre à l'Académie royale de médecine, chargé de la chaire de psychologie médicale. Il crée la Société de médecine psychosomatique et de psychothérapie. Son parcours riche, fécond et prolifique influencera le parcours d'Alfonso Caycedo.

Cependant, son expérience professionnelle de l'hypnose le conduit à abandonner cette voie, considérant que la technique hypnotérapeutique tend à induire une dépendance chez le sujet, entravant sa liberté sans lui permettre d'être acteur de son traitement et de gagner en autonomie. Il se tourne alors vers d'autres techniques comme l'entraînement autogène de Schultz.

L'inspiration phénoménologique de la sophrologie

En 1962, Alfonso Caycedo rencontre Colette Desprez à Madrid. C'est une jeune Française d'Halluin, près de Lille, fille de Pierre Desprez, ingénieur, et de Louise Pierson, une des premières femmes pharmaciennes du nord de la France. Ils se marient un an plus tard. Colette Desprez est une femme sensible, intelligente, persévérante et discrète. Malgré les différences de culture et de langue, le couple s'organisera autour d'une belle et harmonieuse complémentarité qui fera que, l'un sans l'autre, la sophrologie ne serait pas ce qu'elle est devenue aujourd'hui.

En 1962, également, Alfonso Caycedo décide de tout laisser à Madrid – sa carrière, les honneurs, la reconnaissance – et malgré les observations éclairées de son maître et ami le professeur López-Ibor, il part pour la Suisse avec sa femme. Il va devoir attendre deux ans et travailler dans la clinique de La Métairie, près de Genève, où il s'installe avec sa femme, avant d'être accepté et accueilli, en 1964, au sanatorium Bellevue à Kreuzlingen, fief de la famille Binswanger. Alfonso Caycedo va se donner les moyens de découvrir, de pratiquer et d'intégrer la phénoménologie et ses différents concepts à travers les RDC (voir chap. 8).

En 1964, en Suisse, dans le cadre de ses recherches sur la conscience, Alfonso Caycedo coopère avec le professeur Ludwig Binswanger (1881-1966), qui avait créé en 1950 l'analyse existentielle (*Daseinsanalyse*), une nouvelle approche de l'être humain inspirée par la phénoménologie (science des phénomènes vécus, plutôt que des objets extérieurs). La phénoménologie se révèle à Alfonso Caycedo telle une méthode de recherche pure de la conscience humaine qu'il va adapter à la sophrologie pour créer des techniques qui s'en inspirent pour aborder cette même conscience de façon pratique.

La découverte du yoga et du zen

C'est en observant sa femme, Colette Desprez, pratiquant des séances de yoga qu'Alfonso Caycedo s'interroge sur l'Orient, l'Inde, les yogis, les *ramdas* (philosophes indiens). Binswanger l'invite alors à mettre en actes ce qui lui tient à cœur et à se donner les moyens d'aller en Inde, non en touriste mais pour y vivre, rencontrer et côtoyer ces *ramdas* ainsi que des médecins et des yogis. De 1965 à 1968, Alfonso Caycedo voyage donc en Orient, notamment en Inde, au Tibet et au Japon. Il séjourne même pendant deux ans avec sa femme à New Delhi.

À Dharamsala, au Tibet, Alfonso Caycedo s'initiera, auprès de bouddhistes tibétains, à plusieurs formes de méditation et, plus particulièrement, à la *méditation dhyana* (unir, rattacher, maintenir) qui développe la concentration, la méditation et la contemplation. Il porte attention à leur façon d'utiliser le son et de réciter durablement des mantras. Plus tard, il s'inspirera de ces techniques pour les adapter à la relaxation dynamique.

Alfonso Caycedo a ainsi pu se familiariser avec les cinq grandes écoles de yoga :

- le *raja-yoga* relatif à la vie spirituelle ;
- le *hata-yoga* avec des exercices physiques et mentaux ;
- le *gnana-yoga* ou yoga de la connaissance ;
- le *bhakti-yoga* ou yoga de la dévotion ;
- le *karma-yoga* ou yoga de l'action, du travail.

De toutes ses pratiques des différents yogas, Alfonso Caycedo retiendra essentiellement un dénominateur commun, à savoir l'expérience de la présence du corps, l'attention portée à la présence du corps dans la conscience, la concentration sur le corps et ses manifestations.

Le couple Caycedo s'attarde ensuite au Japon pour permettre au professeur d'étudier le bouddhisme zen issu du *dhyana* (méditation), souvent recommandé par le *raja-yoga* d'origine indienne. Alfonso Caycedo se rapprocha des maîtres zen, les *roshis* dont la mission est de guider le disciple sur la voie de la réalisation de soi.

Fort de ses multiples découvertes et expériences à travers le yoga, le zen et le bouddhisme, Alfonso Caycedo étaye sa conviction profonde que la pratique répétée des exercices de sophrologie, qu'il structure et organise, favorise aussi bien la connaissance de soi que le développement d'une vie harmonieuse et adaptée.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Si Alfonso Caycedo s'est intéressé aux différentes et nombreuses techniques et disciplines orientales, c'est pour approfondir sa connaissance du fonctionnement de la conscience. La sophrologie, qu'il a créée, est avant tout une science, une science de l'existence, permettant de connaître la conscience et de développer les valeurs de l'existence. Elle est apolitique et aconfessionnelle.





QUELQUES DATES IMPORTANTES

19 novembre 1932

Naissance d'Alfonso Caycedo à Bogota, capitale de la Colombie, dans la Cordillère orientale à 2 600 m d'altitude.

1959

Création, à Madrid, de la Société espagnole d'hypnose clinique et expérimentale.

1960

Octobre : A. Caycedo crée le terme « sophrologie » et fonde le premier département de sophrologie clinique à Madrid à l'ancien hôpital provincial Santa Isabel, dans le service de neuropsychiatrie du professeur López-Ibor.

1963

19 août : mariage, à la cathédrale Notre-Dame de Genève, en Suisse, d'A. Caycedo avec une Française, Colette Desprez, passionnée de yoga.

1963-1964

- Rencontre à Kreuzlingen, en Suisse, avec Ludwig Binswanger, père de la psychiatrie phénoménologique. Le docteur Caycedo entre comme médecin neuropsychiatre stagiaire au sanatorium de Bellevue de Kreuzlingen, propriété de la famille de L. Binswanger dont il sera le dernier élève, pratiquant, deux fois par semaine, des rencontres existentielles avec le maître, dans la ligne de la *Daseinsanalyse*, lui permettant de s'initier à la phénoménologie existentielle.
- C'est dans la clinique de L. Binswanger qu'A. Caycedo décide de démocratiser la phénoménologie existentielle et d'étudier la façon de la rendre plus adaptée tant aux sciences de la santé qu'aux sciences de l'homme.

1965-1968

- A. Caycedo entreprend un long voyage d'études, de recherches et d'expérimentations en Inde, au Tibet et au Japon pour y étudier les phénomènes de conscience auprès des grands mystiques de l'Orient.
- Il va s'inspirer de ces apprentissages pour construire les trois premiers degrés de la relaxation dynamique avec une vision nouvelle.
- Publication de deux ouvrages en anglais, à New Delhi : *Letters of Silence* et *L'Inde des yogis* qui obtiendront un franc succès auprès de la société indienne.



1968

- Retour en Occident et fin de la période de fondation de la sophrologie.
- Du 28 au 30 septembre, A. Caycedo assiste au II^e congrès de la société française de sophrologie, au palais des congrès de Versailles, en France. La sophrologie est reconnue, dans sa diffusion internationale, par les scientifiques de ce congrès.
- A. Caycedo est nommé professeur à l'école de psychiatrie de la faculté de médecine de Barcelone. Il y restera plus de douze ans et réalisera un important travail de recherche et de diffusion des méthodes de la sophrologie, organisant les deux premiers congrès mondiaux et créant la relaxation dynamique en trois degrés.
- À l'Institut A. Caycedo, il donne des cours et exerce la psychiatrie. Un nombre important de participants viennent s'entraîner.
- A. Caycedo est nommé professeur agrégé de la chaire de psychiatrie.
- Création des techniques les plus importantes du cycle *réductif* de sa méthode.
- Parution de son premier livre, aujourd'hui épuisé : *Progrès en sophrologie*.

1969

Du 1^{er} au 3 février, I^{er} symposium espagnol à Barcelone, sur le « progrès en sophrologie ». Discours d'inauguration prononcé par A. Caycedo.

1970

Du 1^{er} au 5 octobre, A. Caycedo organise le I^{er} congrès mondial de sophrologie, à Barcelone, qui a pour thème : « Sophrologie, médecine d'Orient et d'Occident ». Des médecins internationaux, de tous horizons, sont présents ainsi qu'une délégation d'Orient – 1 400 spécialistes y participent, 42 pays seront représentés.

1972

- Alfonso Caycedo publie le *Dictionnaire abrégé de la sophrologie et de la relaxation dynamique* avec lequel il donne à la sophrologie sa première terminologie.
- Symposium espagnol à Madrid et I^{er} symposium en langue française dans l'amphithéâtre Charcot de l'hôpital de La Salpêtrière et dans la grande salle des congrès de la Domus Medica.

1973

Symposium européen de Lausanne.



1974

- Symposium européen de Bruxelles sur le thème « Principales indications des techniques sophrologiques ».
- Inauguration à Paris de l'entraînement sophrologique collectif.
- Alfonso Caycedo dirige, avec sa méthode d'entraînement sophrologique collectif, pour la première fois en France, un groupe important de participants dans la grande salle de la Domus Medica de Paris XVII^e.
- Affaire *Paris Match* dans laquelle A. Caycedo, qui avait ouvert la sophrologie au champ de la prophylaxie sociale, s'oppose fermement à l'école française qui diffuse une sophrologie mondaine de salon.

1975

Octobre : II^e congrès mondial à Barcelone sur le thème : « Congrès de l'harmonie au sein de la civilisation du drame ».

1976

Création du Conseil international permanent (CIP).

1977

- A. Caycedo nomme cette année : « Fin de sa première parenthèse sophrologique ».
- Du 25 au 29 août : I^{er} symposium panaméricain de sophrologie sous la direction du professeur Lamartine-Hollanda au Brésil à Recife.
- Le 25 août, Alfonso Caycedo prononce un discours de réception lors de sa nomination comme professeur *honoris causa* de Pernambouc (Brésil), discours qui sera connu sous le nom de « Déclaration de Recife » ou « Déclaration des valeurs de l'homme ».
- Constitution de l'Union internationale pour le développement sophrologique de la conscience humaine (UNIDESCH) qui deviendra plus tard : Fondation Alfonso-Caycedo (FAC).
- En octobre : inauguration de la sophrologie sociologique à Madrid au cours du IV^e symposium européen.
- Première pratique d'entraînement sophrologique collectif donné à plus de 700 personnes, au cours de ce IV^e symposium européen à Madrid.

1982

- Dans les années 1980, face à la réalité sociale difficile en Colombie, A. Caycedo va mettre en place la sophrologie sociale au service des pays du tiers-monde.



L'approche phénoménologique, sur ce terrain, est riche mais complexe car il est important d'aider les gens à survivre, puis à exister : ainsi prend corps la dimension existentielle de la sophrologie. Le quatrième degré de la relaxation dynamique de Caycedo est conçu.

- Du 18 au 21 août 1982, se déroule le III^e congrès mondial au Club des employés officiels de Bogota auquel assistent plus de 1 200 délégués.

1985

- Voyage en Europe à La Salpêtrière à Paris.
- Dans l'amphithéâtre Charcot, Alfonso Caycedo présente le quatrième degré de la relaxation dynamique devant un ensemble de participants qui ne saisissent pas vraiment ces nouveaux concepts et le tournant radical de la sophrologie caycédienne®.

1988

Du 10 au 13 novembre, A. Caycedo organise le IV^e congrès mondial au centre Roc-Blanc d'Escaldes, dans la principauté d'Andorre. Juan José López-Ibor Alino (fils du premier maître d'Alfonso Caycedo), professeur de psychiatrie de la faculté de médecine de Madrid, inaugure ce IV^e congrès.

1989

- On observe de nombreuses dérives par rapport à la sophrologie caycédienne®. En effet, de nombreux sophrologues sont restés sur un apprentissage superficiel de la sophrologie et ont inventé une diversité de pratiques sophrologiques des plus originales comme : l'hypno-sophrologie, l'astro-sophrologie, la tarot-sophrologie, sophrologie transpersonnelle, holistique, etc.
- A. Caycedo décide alors une grande amnistie et réunit tous les sophrologues en Andorre. Le terme « amnistie », investi d'un sens fort en français, est utilisé, ici, dans une acception espagnole de « réconciliation, retrouvailles ».
- A. Caycedo réorganise la sophrologie, structure son enseignement. La formation de base est confiée aux directeurs d'écoles sophrologiques caycédiennes, tandis que le cycle Master à visée phénoménologique existentielle s'accomplit en Andorre.
- A. Caycedo réalise, en Andorre, un important travail de recherche phénoménologique. Il fonde les trois cycles de sa méthode d'entraînement phronique vivantiel qui englobe les étapes réductive, radicale et existentielle et organise la sophrologie en deux grandes branches : médicale et socio-phrophylactique.



1992

- Le 20 juin, A. Caycedo inaugure l'Université internationale de sophrologie caycédienne® (Sofrocay), en qualité de recteur.
- En octobre, paraît le n° 1 de *Sophrologie caycédienne en médecine et en sciences humaines*, revue de la Fondation Alfredo-Caycedo et de l'Université internationale de sophrologie caycédienne® pour les pays de langue française.
- Du 3 au 7 novembre, A. Caycedo participe au VI^e congrès européen de psychiatrie à Barcelone, auquel 2 000 psychiatres étaient présents.

1993

- Réunion constitutive des écoles de sophrologie.
- Création d'une structure scientifique
- Réglementation des écoles
- Mise en place du programme de l'Université Sofrocay Vivantiel Système® (SVS).

1994

A. Caycedo établit les structures de la sophrologie avec quatre principaux points :

1. Création de deux catégories :

- la sophrologie comme école scientifique de recherche de la conscience ;
- la sophrologie caycédienne® comme nouvelle professionnalité clinique et socio-prophylactique.

2. Transformation de l'Université internationale en Académie post-universitaire de sophrologie caycédienne-Sofrocay à la mémoire de Platon et à l'influence de sa pensée dans l'école sophrologique.

3. Établissement du programme vivantiel suivi par les sophrologues dans leur formation professionnelle, qui prend le nom de « Sofrocay Vivantiel System® » (SVS). Programme suivi pour toutes les académies, écoles et institutions déléguées par la Fondation Alfonso-Caycedo (FAC). Le SVS se compose de trois structures : la méthodologie, l'épistémologie et la sémantique.

4. Les termes « sophrologie caycédienne® » et « entraînement phronique vivantiel d'A. Caycedo® » ou « méthode caycédienne® » sont déposés pour protéger légalement et juridiquement, au niveau international, la sophrologie caycédienne® des dérapages, compte tenu du mot « sophrologie » tombé dans le langage commun.



1995-2001

A. Caycedo achève la structuration finale de la Méthode Alfonso Caycedo®, comme base fondamentale de la sophrologie qui se décline en 12 degrés de la RDC (relaxation dynamique de Caycedo) et ses techniques spécifiques, orientées par la technique d'analyse vivantielle caycédienne (AVC).

2001

Au décours de ses études, A. Caycedo observe que la philosophie s'est toujours, et depuis ses origines, intéressée aux valeurs. Compte tenu de son propre parcours, dès son adolescence, il va, lui aussi, se préoccuper des valeurs de l'être humain.

A. Caycedo va donc approfondir et développer l'axiologie, en tant que science des valeurs. Pour ce faire il se tourne, entre autres, vers Max Scheler (philosophe allemand, 1874-1928), considéré comme fondateur et promoteur de l'axiologie et dont l'apport scientifique est incontestable.

2009

Le 12 décembre 2009, un hommage est rendu à A. Caycedo, au sein du Collège des médecins de Barcelone, qui signera un tournant essentiel dans l'histoire de la sophrologie. Le professeur s'exprimera, pour la dernière fois, en public, sur cette discipline qu'il a créée, organisée, structurée, perfectionnée et toujours fait évoluer.

2010

En août, A. Caycedo, demande à sa fille, Natalia Caycedo, de reprendre le flambeau.

11 septembre 2017

Décès d'A. Caycedo fondateur et créateur de la sophrologie caycédienne®.

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

À son origine et selon son étymologie, la sophrologie s'intéresse à « l'étude de la conscience en harmonie ». À travers ses recherches, Alfonso Caycedo va préciser sa définition de la sophrologie caycédienne® :

« La sophrologie caycédienne est une discipline basée sur la phénoménologie existentielle qui propose l'utilisation de la méthode Alfonso Caycedo en médecine et en prophylaxie sociale, comme moyen de lutte contre la "maladie de masses" dont souffre l'humanité. »

Il précise les valeurs de l'homme :

« Les valeurs de l'homme sont les qualités spécifiques qui caractérisent l'Être humain et le définissent comme doté d'une conscience indivisible, originale et transcendante dont le développement lui permet la découverte et la conquête d'un monde radical et d'une existence pleine de valeurs qui reçoit le nom d'"existence sophronique". »

Définir et circonscrire la sophrologie par ou dans une définition semble vain, tant elle se montre multiple, issue de divers horizons et diverses philosophies. Selon le professeur Caycedo, « la sophrologie caycédienne® s'intéresse à la science de la conscience et des valeurs de l'existence ».

Alfonso Caycedo structurera une sémantique dédiée à la sophrologie caycédienne® pour lui donner un vocabulaire propre et spécifique permettant à ses membres de partager le même langage et de s'entendre sur l'essence, la qualité et la particularité des mots utilisés. Nous pouvons d'ailleurs observer que beaucoup de corps de métiers comme les avocats, les juristes, les médecins, les philosophes, le corps enseignant, etc., disposent d'une sémantique adaptée à leur exercice professionnel.



LE SAVIEZ-VOUS ?

On entend souvent dire que la sophrologie caycédienne® est un mélange de philosophie et de pratiques orientales et occidentales, sorte d'hypnose, de relaxation avec des propositions de visualisation, s'ajoutant à d'autres approches comme celles de Schultz, de Jacobson, etc. Pourtant la sophrologie caycédienne® n'est rien de tout cela !



C'est une méthode scientifique qui a pour objet d'étudier la conscience humaine et de découvrir les valeurs existentielles de l'être humain.

Elle utilise des procédés qui lui sont propres et dont l'originalité tient à leur caractère « vivantiel » (en train de se vivre).

Des objectifs méthodologiques clairement indiqués

Ces objectifs sont l'étude de la conscience humaine et des valeurs de l'existence. Il s'agit là de la capacité de l'homme à entrer en relation avec le monde ; à être présent suivant des modalités bien précises et qui lui sont propres aux différents objets et êtres qui le peuplent (y compris lui-même). Comment se constitue cette présence ? Quel est le phénomène par lequel ceux-ci nous apparaissent et se manifestent à nous ?

Ce phénomène, en l'absence duquel rien ne se donne à nous dans la présence, est l'essence même de la conscience ; il est « ce sans quoi aucune conscience humaine n'existerait ». Et, lorsque cette présence à soi-même, aux autres et à tous les objets du monde disparaît, lorsque ce lien se rompt, lorsqu'un être humain n'est plus présent à rien, nous disons qu'« il a perdu conscience ».

L'objectif de la sophrologie caycédienne® est donc d'élucider, d'explicitier, d'étudier cette force et ce lien. Ses méthodes n'ont pas d'autres prétentions que de voir, revoir et décrire comment ils se constituent, comment quelque chose comme la conscience apparaît.

Une méthode rigoureuse, précise et adaptée à ce champ d'étude

La conscience, en tant que « phénomène en présence », ne saurait s'étudier comme un objet de la nature qui serait là-devant. On ne peut voir la conscience des autres (tout au plus peut-on, éventuellement, en observer certaines manifestations !). On ne peut que tenter de vivre consciemment le phénomène de sa propre conscience, le phénomène de cet « apparaître » du monde, pour essayer de le saisir et de le décrire. C'est pourquoi la méthode d'étude ne saurait être une méthode spéculative, inductive ou déductive.

Elle s'inscrit donc essentiellement dans une description de cette « présence » en train d'apparaître et de se vivre dans l'expérience de chacun ; une expérience que nous qualifions pour cela de « vivantielle ».