

LA SOPHROLOGIE QUE JE VOUS PROPOSE, TROUVE SES ORIGINES DANS LA GRÈCE ANTIQUE

2800 ans avant Jésus-Christ, Homère décrit dans l'Odyssée comment Ulysse est blessé à la jambe par un sanglier. Pendant qu'on lui panse la blessure, l'un de ses amis entonne une sorte de cantique utilisant la parole dans un but curatif appelé « épode » : suggestion verbale provoquant à travers la parole un état fait de calme bienfaisant entraînant la « guérison des blessures ». Là semble naître historiquement ce que l'on pourrait appeler le premier « traitement psychosomatique », paroles douces agissant sur le psychisme et pansements agissant sur le corps.

Dans le texte de **Platon** « Charmide », le terme **sophrosuné** est utilisé pour définir un état de calme, de sérénité et de concentration.

Aujourd'hui, son enseignement provient de l'école d'André Daprey (voir réf. ci-dessous)

Cette méthode, sans exercices à refaire entre les séances, correspond parfaitement aux nouvelles attentes des patients d'aujourd'hui qui souhaitent être plus responsables, plus autonomes et assurer la prise en charge de soi-même par soi-même. Elle vous accompagne sur votre cheminement intérieur pour une harmonie corps-esprit. Peuvent être traités les états dépressifs, le stress, les phobies, les addictions, les préparations à tout type d'examens, à l'accouchement, à des événements importants, gestion de la douleur...

C'est le professeur Pedro Lain Entralgo qui prononça en 1963, le premier, le vocable « sophrosuné ». Ce terme signifie : vertu de tempérance, repos, ataraxie (quiétude absolue de l'âme, selon le petit Larousse compact), paix.

C'est ce même docteur Baldomero Sol qui a introduit en 1965 la sophrologie en France (hôpital Lariboisière à Paris, service d'implantologie maxillo-faciale)

Le terme « Sophrologie » a été créé selon le docteur Hervé Jézic, par le professeur Entralgo de la faculté d'Histoire de l'Université de Barcelone.

Il fut associé à Alphonso Caycédó, neuropsychiatre colombien, lors de sa première conférence à Paris, organisée par R. Cherchève et J.P Hubert en 1971. La sophrologie créée par Alphonso Caycédó est différente de la sophrologie de André Daprey.

Sophrologie signifie

SOS = paix, harmonie, sérénité

PHREN = esprit, conscience, cerveau

LOGOS = discours, science, étude

Sources et pour en savoir davantage :

<http://andredaprey.blogspot.com>

http://www.faculté-sophrologie.org/page.php?rub=presentation_sophrologie

http://www.faculté-sophrologie.org/page.php?rub=origine_enseignement_sophrologie&langue=fr