

# L'alliance sophronique : le contrat de confiance

Ce terme "alliance sophronique" désigne la relation spécifique entre le sophrologue et celui qui vient suivre une séance de sophrologie (le sophronisant). C'est un élément essentiel en sophrologie qui découle naturellement de la "réalité objective". Il s'agit d'une relation "sujet-sujet" (et non comme presque toujours "sujet-objet"), qui permet donc au sophronisant de prendre toute sa place et de s'autoriser à exister pleinement. « Pendant l'alliance sophronique, le sophrologue renonce au caractère directeur, impératif et se limite à l'enseignement des méthodes et procédés sophroniques que le patient ou élève réalisera suivant sa propre initiative. » (Caycedo fondateur de la sophrologie, 1972).

Alain Zuili, directeur d'une école de sophrologie près d'Avignon et Christine Eglème, présidente du Syndicat des Sophrologues Professionnels répondent à nos questions.

**Alain Giraud :** Quand un sophrologue reçoit un client, une relation spéciale s'instaure entre le sophrologue et le sujet, l'alliance sophronique. Le sophrologue doit être le moins directif possible. Pourquoi ?

**Alain Zuili :** Chaque fois qu'un individu rencontre un autre individu, il établit une relation. Cette relation suppose la mise en présence de deux personnalités, autrement dit de deux composantes qui vont, s'ils sont de bonne foi, chercher la communication. Cette situation particulière peut être à but thérapeutique, à but relationnel, simple. Elle va donc "orienter" la relation et imposer au moins, à un des deux êtres qui la vit, une occultation d'une partie de son être : si le personnage A rentre en relation avec un personnage B sans aucun a priori, ils vont communiquer à différents niveaux de leur personnalité, intellectuel, affectio-émotif et vital.

Ainsi, le type de relation qui s'établit entre thérapeute et patient dans l'école freudienne porte le nom de transfert. Celui-ci est un processus par lequel le patient déplace sur son analyste des sentiments, des idées qui proviennent de personnes qui ont été, jadis, importantes dans sa vie. Un processus par lequel il établit une relation à son analyste comme s'il était quelque objet ancien dans sa vie. Il projette sur son analyste des représentations objectales acquises par des introjections antérieures (projections). En d'autres termes, dans cette relation particulière, lorsque le sujet traite des conflits qui lui sont propres, avec la personne qu'il a en face, il aura tendance à reproduire des attitudes et des comportements qui seront en relation, non pas avec ce qu'il est en train de vivre sur l'instant, mais avec des comportements anciens qu'il aura expérimentés dans des situations antérieures lointaines, enfance ou petite

enfance. Il donne donc à la personne qu'il a en face de lui, l'image d'une autre personne et en réalité, il n'est pas en train de vivre une situation actuelle, mais de vivre un moment actuel avec des sentiments d'un vécu ancien.

**Quelle différence faisons-nous entre cette situation transférentielle et ce que Alphonso Caycedo a baptisé "l'alliance sophronique" ?**

**A. Z. :** Caycedo, lui-même n'en a jamais donné une définition, car dans le *Dictionnaire abrégé de sophrologie*, il écrit : « terme utilisé en sophrologie pour désigner la relation spéciale qui existe entre le médecin et le malade pendant le traitement en sophrothérapie. On désigne du même nom la relation spéciale qui existe entre le sophrologue et l'élève pendant l'apprentissage de techniques sophrologiques, sophro-prophylactique ». Ce terme tente de remplacer le concept de transfert utilisé par d'autres écoles dans des situations différentes et concrètes. Pendant l'alliance sophronique, le sophrologue renonce au caractère directif, impératif et se limite à l'enseignement des méthodes et procédés sophroniques que le malade réalisera suivant sa propre initiative. Cette alliance sophronique a des qualités spéciales.

« L'alliance sophronique a des qualités spéciales »

Je crois que pour mieux comprendre ce dont il est question, il faut se référer à cette notion de conscience naturelle et conscience sophronique. Lorsque le sujet est en état de conscience naturelle, "les choses sont ce qu'elles sont", autrement dit un objet est appréhendé tel qu'il se présente à première vue. Nous le percevons au travers du filtre de nos habitudes et nos conventions. L'objet est alors "subjectif". Par contre, en état de conscience sophronique (conscience juste au bord du sommeil), nous sommes censés vivre dans le présent absolu, donc être débarrassés de toute subjectivité par

rapport aux éléments avec lesquels nous rentrons en contact. Que ce soient des êtres ou des objets, nous sommes à même de les recevoir dans leur réalité propre. Il y a donc là, dans cet acte de présence à soi-même, une présence parfaite à l'autre ou à l'environnement. L'être se trouve comme nettoyé de tout ce que les vécus antérieurs risquent d'avoir laissé en lui pour l'appréhension du moment présent. Nous comprenons là fort bien qu'il n'y a plus aucune relation entre ce que peut être l'alliance sophronique ou le transfert.

**Concrètement, lorsqu'un client arrive dans le cabinet d'un sophrologue, comment cela se passe-t-il ?**

**Christine Eglème :** Il s'agit de vraiment accueillir le client et d'établir avec lui une relation de confiance. Lorsque le sophrologue est formé à la relation d'aide et d'écoute, il peut mieux ajuster son attitude et sa position vis-à-vis de son client.

À ce sujet, je prends comme référence Carl Rogers qui pose les trois principes de l'Ecoute Active avec l'attitude empathique, la congruence et l'acceptation positive inconditionnelle. Lorsque le client se sent "accueilli", il va pouvoir exprimer plus facilement sa demande. Le sophrologue pourra alors, en fonction de la demande, proposer des axes de travail et d'entraînement en sophrologie. C'est comme un "contrat de confiance", où le client, en tant que sujet, va décider si la proposition lui convient, et le sophrologue, comme un guide ayant une bonne connaissance du terrain, initiera les pratiques qui vont permettre à son client d'avancer sur son chemin. Le sophrologue communique avec son client par un langage simple, accessible et concret, et il est à l'écoute des retours du client, des mots que celui-ci va utiliser pour exprimer ses ressentis. L'alliance est comme le garant d'une relation saine entre les deux personnes,



Il faut établir une relation de confiance

où chacun va être à sa place. Le client pourra alors s'autonomiser, exercer davantage son libre-arbitre et se sentir responsable de sa vie.

**L'alliance sophronique est vraiment une belle notion qui donne toute sa valeur à nos démarches et nos interventions en tant que sophrologues professionnels.**