

MEMOIRE DU DIPLOME EUROPEEN
de la Fédération des associations « Vivre son deuil »
Fribourg – Suisse
Responsables pédagogiques : Dr Michel Hanus et Dr Rosette Poletti

Travail sur la conscience et travail de deuil

Mise en place d'un cours de sophrologie
pour les personnes endeuillées

Table des matières

1 Mon parcours	3
2 Présentation	5
2.1 Le sujet.....	5
3 Dimension pratique	6
3.1 Influence du questionnement sur l'endeuillé.....	6
3.2 Nature du stress.....	7
3.3 Utilité du questionnement.....	8
4 Dimension théorique	9
4.1 Recherches étymologiques.....	9
4.1.1 Spirituel.....	9
4.1.2 L'esprit.....	9
4.1.3 Le mental.....	9
4.1.4 L'intellect.....	9
4.1.5 Comprendre.....	10
4.1.6 L'ego.....	10
4.2 La nature de l'esprit.....	10
4.2.1 Le pouvoir de l'instant présent [ET1].....	10
4.2.2 Zen! La méditation pour les nuls [SB1].....	10
4.2.3 Le livre tibétain de la vie et de la mort [SR1].....	11
4.2.4 Vers une écologie de l'esprit [GB1].....	12
4.2.5 Types Psychologiques [CGJ1].....	13
4.3 Le lien pensées-corps.....	14
4.3.1 La solution intérieure [TJ1].....	14
4.3.2 La biologie des croyances [BHL1].....	14
5 En résumé	16
6 La sophrologie	18
6.1 La méthodologie de la sophrologie.....	18
6.2 Le cours.....	20
6.2.1 Premier degré: la corporalité.....	21
6.2.2 Le deuxième degré: le ressenti.....	22
6.2.3 Le troisième degré: le pressenti.	23
6.2.4 La spécificité du cours par rapport au travail de deuil.....	24
6.2.5 État des lieux.....	24
6.2.6 Ressources.....	24
6.2.7 Publicité.....	25
6.2.8 Difficultés et obstacles éventuels.....	25
6.2.9 Cadre du cours.....	26
6.2.10 Avantages et désavantages des cours de sophrologie.....	27
7 Conclusion	29
7.1 Ce que j'ai appris.....	29
7.2 Ce que je vais en faire.....	30
8 Annexe	31
8.1 Transformer l'absence extérieure en présence intérieure.....	31
8.1.1 Souvenez-vous.....	31
8.1.3 Support audio.....	32
9 Bibliographie	33

1 Mon parcours

J'exerce depuis plus de vingt ans le métier d'ingénieur en informatique. Métier fascinant qui, malgré l'environnement matériel parfois impressionnant, reste avant tout une entreprise purement humaine avec comme moteur la créativité et comme carburant la communication.

En 2002, après un divorce et une dépression, je commence un cours de Programmation Neuro-Linguistique (La programmation neuro-linguistique (PNL) est un ensemble de modèles et de techniques de développement personnel originaires des États-Unis et destinés à améliorer la communication entre individus et à s'améliorer personnellement. Elle peut être employée dans des cadres personnels, ou d'entreprises. Le terme a été inventé par John Grinder et Richard Bandler dans les années 1970. La PNL s'inspire du travail d'autres psychothérapeutes, dont Milton Erickson, Virginia Satir et Fritz Perls). J'en sort enthousiaste et je commence une formation en PNL jusqu'à l'obtention d'un certificat de Praticien PNL.

La PNL constitue une très bonne école pour appréhender les relations humaines et les possibilités de développement de chacun. Par contre, je suis dérangé par la nécessité d'être toujours dépendant d'un thérapeute. Bien sûr, suivant la gravité du problème, cela peut se justifier mais, dans la vie de tous les jours, il y a beaucoup de comportements qui sont dérangeants et qu'il serait intéressant de pouvoir changer; par exemple, ne plus s'énerver au volant, ne plus se stresser au travail, être capable d'écouter, etc. Pourquoi devoir toujours faire appel à une personne qui vous guidera avec la technique adéquate ? Ne serait-il pas possible de travailler par soi-même, à son propre rythme ?

Je me rappelle alors des cours de sophrologie que j'avais commencés quelques années auparavant mais que je ne pratiquais plus. La sophrologie, c'est un ensemble de techniques scientifiques et naturelles de relaxation du corps et de l'esprit. L'idée dans la sophrologie est d'apprendre ces techniques et, ensuite, de les utiliser soi-même dans la vie quotidienne, à son propre rythme. Je reprends donc la pratique, ainsi que les cours. Avec le temps, les résultats commencent à venir: finis les problèmes chroniques de dos, diminution du stress, des angoisses, amélioration du sommeil, etc. De plus, la sophrologie complète parfaitement ce que j'ai appris dans le cadre de la PNL. Cela devient une passion et je décide de commencer, fin 2005, la formation de sophrologue que j'ai terminée au début de cette année.

C'est durant cette formation, au hasard de la lecture du livre « la méditation pour les nuls » [SB1], que je tombe sur un passage suggérant l'utilisation de la méditation pour affronter la mort. Et tout d'un coup je comprends que la mort n'est pas l'ennemi ultime qu'il faut repousser à tout prix, c'est un moment de la vie qui peut être vécu comme tel, pour autant qu'on y soit préparé! C'est dans cet état d'esprit que je m'inscris à l'IRFAP au

cours d'accompagnement pour les personnes en fin de vie. Ensuite, en discutant avec un ami directeur d'un EMS, je réalise que la période de fin de vie n'est pas forcément la plus propice pour développer le concept de la mort: on meurt comme on a vécu! Il est peut-être trop tard ? Par contre, l'entourage de la personne qui meurt est aussi confronté à la mort... Qu'en fait-il ?

Je m'inscris alors au cours d'accompagnement des personnes endeuillées également organisé par l'IRFAP et, de fil en aiguille, j'enchaîne avec le diplôme européen de la fédération des associations « Vivre son deuil » pour lequel j'écris le présent mémoire.

Actuellement, je travaille à 80% dans l'informatique. Le reste de mon temps est partagé entre mon épouse, mes enfants et mes élèves (actuellement, 5 personnes en cours individuel) qui suivent les cours de sophrologie que je donne en tant qu'indépendant.

Dans ce mémoire, il va être question de sophrologie. Bien entendu, il existe d'autres méthodes qui permettent de développer la conscience. Mon but n'est pas de faire ici l'apologie de la sophrologie, mais plutôt de montrer comment un travail sur la conscience peut aider le travail du deuil. La sophrologie est donc présentée ici comme une possibilité parmi toutes celles qui existent, tout simplement parce que c'est la méthode que je pratique, que j'enseigne et que je connais le mieux.

Ne confondez pas le doigt qui montre la lune et la lune!

2 Présentation

2.1 Le sujet

Depuis que j'ai commencé la formation pour l'accompagnement des endeuillés, ce qui me frappe le plus à travers les témoignages des personnes participant directement au cours ou lors de café deuil, c'est tout le questionnement des personnes qui ont perdu un être cher.

Ce processus mental est encore plus exacerbé lorsqu'il s'agit d'un deuil traumatique. Je me souviens d'une mère dont la fille, une jeune journaliste, avait été violemment assassinée dans un pays d'Asie. Cette mère disait à quel point elle était hantée par les images du corps que la police locale lui avait montré. Elle ne pouvait s'arrêter de se demander comment et pourquoi cela était arrivé.

Il y aussi le témoignage de cette mère dont le fils s'est suicidé et qui explique dans un livre [EJD1], sa quête pour comprendre. Elle cite dans la préface un petit texte de J. Lamon qui se termine ainsi: « Seigneur donne-moi une réponse... dis moi pourquoi ! ».

Enfin, aussi lors d'un café deuil, une mère ayant perdu son jeune enfant témoigne que la souffrance du deuil est devenu plus supportable lorsqu'elle a réussi à transformer le « pourquoi » en « pour quoi » faire.

Pourquoi ce questionnement, d'où provient-t-il, quelle est sa nature, quelle influence a-t-il sur l'endeuillé, est-il utile ? Si oui, en quoi est-il utile et si non peut-on l'arrêter?

3 Dimension pratique

3.1 Influence du questionnement sur l'endeuillé

Par ma pratique personnelle de la sophrologie, j'ai appris à observer comment les pensées ont une influence directe sur le corps et, réciproquement, comment le corps influence directement les pensées. En dehors d'une pratique de relaxation, on peut déjà remarquer que, lorsqu'on s'imagine des choses agréables, on se sent bien physiquement alors que lorsqu'on s'imagine des choses désagréables, on se sent mal physiquement.. Par exemple si vous rencontrez un excellent ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps, vous vous sentirez bien. Par contre si vous êtes stressé dans votre travail et que vous regardez la pile de dossier en vous disant « je n'y arriverai jamais », là vous allez vous sentir mal physiquement. Lorsque l'on est en relaxation, on peut observer avec plus de détail comment les pensées entraînent une réponse physiologique, par exemple au niveau du rythme cardiaque, de la respiration, de la température du corps, des sensations au niveau de la peau, de l'estomac, etc. Ensuite, ces réactions physiologiques vont à leur tour entraîner d'autres pensées, qui vont à nouveau entraîner d'autres réactions physiologiques, et ainsi de suite.

On se trouve ainsi pris dans un cercle qui peut amener l'esprit n'importe où. Lorsqu'on observe ce processus en état de relaxation à partir de souvenirs positifs, ou alors sur un morceau de musique que l'on apprécie, c'est très agréable.

Dans la vie pratique, face un événement négatif, on se trouve confronté à ce processus avec des pensée négatives et on s'engage très vite dans des boucles de pensées négatives qui peuvent nous paralyser complètement ou alors, au contraire, provoquer des réactions instinctives incontrôlées; c'est ce qui est appelé en psychologie les réactions de fuite ou de défense.

Il arrive aussi que ces pensées négatives tournent en boucle de fond 24 heures sur 24: l'intensité psychique et physiologique est peut-être plus faible, il n'empêche, l'influence est toujours là sans compter que le moindre petit événement peut déclencher, à chaque instant, une boucle de pensée négative intense.

Ceci me fait penser au stress. Le mot stress vient de l'anglais et signifie contrainte. En psychologie, le stress est défini comme le syndrome général d'adaptation. L'influence du stress sur le corps est aujourd'hui bien étudié. Mais, le deuil ne sert-il pas justement à s'adapter à la disparition d'un être proche ? On ne sera donc pas surpris de l'effet de ce stress au niveau physique et physiologique.

3.2 Nature du stress

Quelle est la nature du stress pour une personne en deuil, est-il pareil aux autres types de stress de la vie, est-il lié au questionnement ? Une citation de Gandhi a attiré mon attention:

*Vos croyances engendrent vos pensées,
Vos pensées engendrent vos paroles,
Vos paroles engendrent vos gestes,
Vos gestes engendrent vos habitudes,
Vos habitudes engendrent vos valeurs,
Et vos valeurs engendrent votre destin.*

Gandhi suggère donc que les croyances sont à la source de notre destin. Au niveau du deuil, quelles sont les croyances qui engendrent un questionnement parfois si intense ?

La réponse est venue en deux fois lors des sessions du diplôme. Deux cours différents données par des pasteurs: c'est à un questionnement d'ordre spirituel que la séparation d'un proche nous expose. Ces questions ont été très bien présentées par Mme Anne-Marie Fatzer lors de son cours:

1. **Les questions sur le sens:** Comment est-ce que je comprends ma vie passée, présente et future ?
2. **Les questions sur la transcendance:** *Comment est-ce que je comprends ce qui précède et dépasse notre monde ? Comment est-ce que je m'y sens relié ? Qu'est-ce que je vis en relation avec Dieu (ou une force, un être suprême) ?*
3. **Les questions sur les valeurs:** *Qu'est-ce qui est important pour moi, qui oriente ma vie et me permet de faire des choix ?*
4. **Les questions sur l'identité:** *Comment est-ce que je comprends ma place dans le monde et parmi mes proches, ma valeur, le rôle que je joue, les masques que je mets ?*
5. **Les questions sur l'appartenance:** *Comment est-ce que je comprends et vis un attachement au monde, aux autres, à ce qui est plus grand que moi (Dieu, l'univers, le cosmos, etc) ? A qui, à quoi est-ce que je me sens relié ?*
6. **Les questions sur les rituels:** *Qu'est-ce qui m'aide à structurer mon temps, à marquer les moments forts de ma vie et à manifester les valeurs qui me sont importantes ?*

Et c'est vrai que la mort d'une personne très proche ne peut que refaire surgir ce type de questionnement. Le Docteur Hanus dit « le deuil fait penser à la mort... » [MH1] et donc à sa propre mort. Et, on peut très bien imaginer le stress lorsqu'il n'y a pas de réponse, ou

lorsque la réponse n'est pas satisfaisante. Ou encore lorsque, carrément, le questionnement n'est pas pris en compte. Et on peut aussi très bien imaginer que d'autres situations dans la vie mènent aussi à ce questionnement comme un divorce, une perte d'emploi, de liberté, une diminution physique, etc.

Il est intéressant de rajouter que le questionnement spirituel n'est pas lié à une religion; que l'on soit chrétien, musulman, bouddhiste, zen, athé, etc , nous allons tous nous poser ces questions. Toutes les traditions religieuses ont pour but de donner une signification à ces questions, parfois depuis des millénaires. Le fait d'être membre d'une communauté religieuse ne signifie pas forcément que l'on ait intégré, digéré la réponse!

3.3 Utilité du questionnement

Le stress étant une réaction d'adaptation, il ne peut être considéré comme mauvais au premier abord. Il en va de même pour le questionnement d'ordre spirituel; quoi de plus normal que de se demander ce que l'on fait sur cette bonne vieille Terre et vers quoi nous allons. Mais comment répondre à ces questions ou encore, est-ce que ces questions sont toujours prises au sérieux? Et lorsqu'on n'a pas de réponse, comment cela se passe?

4 Dimension théorique

Par rapport à mes expériences et réflexions personnelles, il m'est apparu important de voir ce qu'il existait dans la littérature par rapport à l'homme et son questionnement ainsi que l'influence de ce questionnement. Comme il s'agit de questions spirituelles, je me suis plutôt orienté vers des auteurs abordant cet aspect.

Les livres cités n'ont pas forcément un lien direct avec le deuil. Cependant, à partir de mes réflexions, je pense que les questions d'ordre spirituel dépassent le cadre du deuil: Le deuil est un événement particulier pendant lequel, elles prennent beaucoup plus d'ampleur.

4.1 Recherches étymologiques

Tout d'abord, il me paraît important de préciser certains mots qui sont souvent utilisés dans la littérature d'ordre spirituel, afin de bien comprendre de quoi il s'agit. Pour définir ces mots, j'ai recherché l'étymologie et l'histoire du mot à l'aide du site <http://www.cnrtl.fr>.

4.1.1 Spirituel

2^e moitié du X^e siècle *esperitiel* « de nature immatérielle, de l'ordre de l'esprit » (*St Léger*, éd. J. Linskill, 172); *ca* 1165 « surnaturel » (Benoît de Ste-Maure, *Troie*, 24002 ds T.-L.).

4.1.2 L'esprit

Souffle vital, principe de vie. Fin du X^e s. *spiritus* « principe de vie, âme » . Début XII^e s. « vent, souffle, air ».

4.1.3 Le mental

1374 fém. *mentele* «qui se fait dans l'esprit». Qui appartient au mécanisme de l'esprit; qui fait appel aux facultés intellectuelles.

4.1.4 L'intellect

Emprunté au latin *intellectus* « faculté de comprendre » formé sur le supin de *intelligere* « comprendre ».

4.1.5 Comprendre

Emprunté au latin classique *compre(he)ndere* (composé de *cum* « avec » et *prehendere* « prendre, saisir ») littéralement « saisir ensemble, embrasser quelque chose, entourer quelque chose »

4.1.6 L'ego

Chez Kant et ses héritiers: sujet pensant en tant qu'unité synthétique a priori des représentations ou expériences. Terme de philosophie au sens logique, calqué de l'allemand. *das Ich (denke)*, proprement « le je (pense) » (Kant, *Krit. der reinen Vernunft* ds Lal.); voir aussi *moi*.

4.2 La nature de l'esprit

Voici quelques livres qui décrivent la nature de cet esprit qui questionne.

4.2.1 Le pouvoir de l'instant présent [ET1]

Dans ce livre très accessible, Eckhart Tollé, un écrivain canadien anglais d'origine allemande (né en 1948) habitant Vancouver et qui prône la valeur spirituelle de l'attention, explique que c'est l'identification au mental, c'est-à-dire aux pensées qui fait que la pensée devient compulsive générant un bruit incessant. Pour arrêter ce bruit, il propose des exercices fondés sur de courts moments de méditation pour développer l'éveil de la conscience de soi, le sens de l'écoute et l'attention perceptive (corporelle). Cette pratique vise à faire taire quelques minutes le courant de la pensée ordinaire dans le but d'avoir une conscience de soi plus profonde. Elle vise le relâchement des conflits ou malaises propres à l'homme contemporain.

4.2.2 Zen! La méditation pour les nuls [SB1]

Ce livre de Stephan Bodian est aussi très facile d'accès. L'auteur est psychothérapeute et il pratique et enseigne avec succès la méditation depuis 30 ans. Ce qui est très intéressant c'est sa description détaillée de comment l'esprit peut nous stresser. Il parle de bavardage de l'esprit, de scénarios négatifs de la vie passant en boucle. C'est aussi ce bavardage qui peut provoquer des réactions excessives et inappropriées tout simplement parce qu'on n'est plus capable de percevoir la réalité. On est comme on dit « à côté de la plaque ».

En page 85, Stephan Bodian dit de ne pas oublier que je cite « *c'est cette fiction intérieure qui est la cause de la plus grande partie de votre souffrance et de votre stress. Cela ne veut pas dire que la vie ne vous réserve pas votre part de difficultés et de situations*

douloureuses ni que les SDF ou quelque millions d'enfants affamés de par le monde ne souffrent pas. L'esprit ne fait que rajouter une couche supplémentaire et inutile de souffrance aux épreuves de la vie en faussant l'interprétation de nos expériences ».

La méditation est proposée afin d'entraîner la concentration et la maîtrise des pensées compulsives.

4.2.3 Le livre tibétain de la vie et de la mort [SR1]

Ce livre de Sogyal Rinpoché préfacé par le Dalaï-Lama présente le point de vue du bouddhisme tibétain sur la vie et la mort. L'auteur, est un lama Dzogchen de la tradition Nyingma du bouddhisme tibétain. Dans la première partie du livre consacré à la vie, quelques chapitres sont consacrés à la nature de l'esprit. Dans le bouddhisme tibétain, l'esprit est révélé comme base universelle de l'expérience. Parmi tous les aspects de l'esprit, on en distingue particulièrement deux. Le premier est appelé *sem*. C'est l'esprit ordinaire. *Sem* est l'esprit qui pense, intrigue, désire, manipule, s'enflamme de colère, crée des vagues d'émotions et de pensées négatives et qui s'y complaît. Il est souvent comparé à un petit singe bondissant sans répit de branche en branche. Le deuxième aspect, c'est *rigpa*. Cet aspect est la nature même de l'esprit, son essence la plus profonde, qui n'est jamais affecté par le changement ou la mort. Et c'est la pratique régulière de méthodes, dont notamment la méditation qui permettrait d'être et de rester dans le *rigpa*.

4.2.4 Vers une écologie de l'esprit [GB1]

Gregory Bateson est un anthropologue, psychologue, épistémologue américain qui introduit un outil très intéressant permettant de comprendre ce qui se passe au niveau de l'interprétation des expériences que l'on vit. Il s'agit des niveaux logiques qui seraient les différents niveaux de compréhension d'une expérience:

1. **L'environnement:** c'est l'environnement dans lequel se passe l'expérience. C'est-à-dire, où, quand, comment. Ce niveau est extérieur à la personne, on a donc très peu de possibilité, de le gérer.
2. **Le comportement:** définit les actions qu'on entreprends en rapport avec cette expérience.
3. **Les capacités:** c'est le savoir-faire que l'on possède actuellement et qu'on peut utiliser dans cette expérience.
4. **Les valeurs, les croyances:** c'est ce qu'on croit et ce qui nous motive par rapport à cette expérience.
5. **L'identité:** c'est qui on est. Éventuellement, quelle est notre mission de vie. En fait, il s'agit de croyances spécifiques à propos de soi-même.
6. **L'appartenance:** pour qui et avec qui on vit cette expérience. Avec quoi on est relié de plus vaste, en tant que groupe, communauté, système de pensée. C'est en fait à nouveau des croyances encore plus profondes.

Ces six niveaux sont structurés de bas en haut, c'est-à-dire que l'appartenance va structurer l'identité qui, va structurer les valeur et croyances, et ainsi de suite jusqu'à l'environnement.

Avec ce modèle, on se rend compte que les trois premiers niveaux logiques sont du domaine de la technique, de la science. Alors que les quatre derniers sont du ressort de la philosophie. Comme ces différents niveaux sont liés par une structure hiérarchique, on comprend aussi que d'une part, pour se sentir bien, il est nécessaire que tous les niveaux soient alignés et que si il y a un problème dans un niveau logique seule une modification du niveau logique supérieur aura un impact suffisant. Par exemple, si je crois que tous les chiens sont dangereux (croyance), ce n'est pas en évitant tous les chiens (comportement) que je vais modifier ma peur: en fait j'évite le problème!

Lorsqu'un événement tel que le deuil d'un proche survient, on comprend que l'alignement des niveaux logiques puissent vaciller. Ça permet aussi de voir que le questionnement n'est en fait qu'un symptôme montrant que la tour représentant les niveaux logiques qui a été bâtie et qui tenait jusqu'à présent n'est plus adaptée à la nouvelle situation. Si je ne trouve pas de réponse me convenant dans l'environnement dans lequel je vis c'est que je

ne suis pas adapté. C'est comme si ma carte du monde ne correspondait plus au monde. Le questionnement est comme un message qui avertit que la carte du monde doit être mise à jour. Et tant que je n'aurai pas réussi à mettre à jour ma carte, à aligner ma tour des niveaux logiques, je ne pourrai me sentir bien physiquement et/ou psychologiquement.

Anecdotique: les niveaux logiques peuvent aussi s'appliquer à une famille, une entreprise, un pays. Cela forme un système de poupées russes !

4.2.5 Types Psychologiques [CGJ1]

Dans ce livre très développé, Jung décrit les caractéristiques de la psychologie humaine. Pour faire cette description, Jung se base sur l'histoire des types psychologiques en parcourant l'antiquité, la période médiévale jusqu'à nos jours avec entre autres, Schiller, Nietzsche, Goethe, etc, ainsi que sur son expérience de psychanalyste praticien.

Tout d'abord, il distingue deux types généraux qui sont l'introverti et l'extraverti qui montre l'orientation générale de la psyché. L'intérêt de l'introverti va toujours vers son propre intérieur alors que pour le type extraverti, son intérêt va plutôt en direction de l'objet.

Un point très intéressant dans l'analyse de Jung, c'est le rapport compensatoire qui existe entre le conscient et l'inconscient au niveau des types généraux et qui fait qu'une personne du type extraverti peut présenter tout à coup des réactions introverties au niveau de l'inconscient qui peuvent totalement désarçonner l'entourage; par exemple, une personne très humaniste peut tout-à-coup se comporter comme un tyran s'il sent que son idéal humaniste est attaqué. En général, lorsque c'est l'inconscient qui s'exprime, les réactions sont infantiles; laissant l'entourage pantois.

Ensuite, il distingue 4 types fonctionnels: le type sentiment, rationnel, sensation et intuition. Les 4 types fonctionnels sont toujours présents: ils peuvent être plus ou moins présents au niveau du conscient, sinon ils vont œuvrer, par compensation au niveau de l'inconscient.

Jung nous avertit que les types psychologiques ne sont pas des caractères et qu'ils ne peuvent en aucun cas être utilisés pour étiqueter les gens. D'ailleurs, il n'existe pas de type pur extraverti ou introverti, pas plus que pour les types fonctionnels. Cette description sert uniquement à aider à comprendre le fonctionnement de la psyché.

Ce qui est intéressant avec cette approche, c'est de considérer que sur ces 4 types fonctionnels le type rationnel et sentiment sont des types qui font appel au jugement; avec la logique on est soit juste, soit faux et avec le sentiment on aime ou on n'aime pas. Les types sensation et intuition sont irrationnels, c'est-à-dire qu'ils sont instantanés, qu'ils s'appuient sur la force absolue de la perception; lorsque vous avez une forte intuition, vous n'avez aucun doute. Et lorsque vous sentez que vous vous brûlez la main, là aussi il n'y a pas besoin de démontrer la chose.

Si on regarde la caractéristique de chacune des fonctions, on a :

- la rationalité qui permet de décortiquer un problème de manière logique.
- La sentimentalité qui permet d'évaluer de manière plus globale. Par exemple est-ce que ça me convient?
- La sensorialité qui permet de sentir et de ressentir dans le sens de sentir à nouveau.
- L'intuition qui permet de comprendre instantanément des problèmes sans logique ou avec trop d'inconnues ou encore dont les paramètres varient trop, comme par exemple les questions spirituelles.

On ne peut prétendre qu'une fonction tant au niveau des deux types généraux que des types fonctionnels soit « meilleure » que les autres; elles sont en fait toutes complémentaires.

Donc, le but ne serait-il pas d'équilibrer ces quatre fonctions ainsi que les deux types généraux (introverti, extraverti) ?

Dans son livre, Jung parle de son expérience où il constate qu'une des quatre fonctions est toujours dominante chez l'homme et que notre culture actuelle favorise largement les types rationnels. Outre le fait des habitudes sociales, cela ne pourrait-il pas expliquer la volonté de cacher la mort puisque celle-ci n'est pas logique et qu'elle aurait tendance à provoquer des sentiments désagréables?

Il est aussi important de prendre conscience des deux orientations générales de la libido et de les équilibrer, au risque de devoir subir leurs contre-réactions dans l'inconscient.

4.3 Le lien pensées-corps

Voici deux livres qui décrivent comment les pensées influencent le corps et vice versa.

4.3.1 La solution intérieure [TJ1]

Un livre très bien documenté avec des références sur des études scientifiques écrit par Thierry Janssen, docteur en médecine, chirurgien et psychothérapeute qui explique l'influence des pensées sur le corps. L'effet positif des émotions positives et des techniques de relaxation, méditation, yoga, etc ,étudiés dans les laboratoires de neuroscience.

4.3.2 La biologie des croyances [BHL1]

Écrit par Bruce H. Lipton, docteur en biologie cellulaire, ce livre résume ses découvertes faites durant des recherches effectuées entre les années 1987 et 1992 révélant que

l'environnement opérant à travers les membranes des cellules contrôle le comportement et la physiologie des cellules et entraîne l'activation ou l'inhibition des gènes des cellules. Cette découverte remet en question le fait établi jusqu'à présent que la vie est contrôlée par les gènes.

Dans ce contexte, le corps humain peut être vu comme une communauté de 100 billions de cellules. Ces 100 billions de cellules se divisent en 250 types de cellules qui sont spécialisées dans des fonctions particulières: les cellules de la peau, musculaires, osseuses, globules blancs, globules rouge, cellules nerveuses, etc. Le rôle des cellules nerveuses est de faire circuler l'information et de synchroniser la communauté de cellules entre elles pour que l'ensemble puisse fonctionner harmonieusement. Toute la communauté agit donc en fonction de l'information qui lui est transmise par le système nerveux (le cerveau, la moelle épinière, etc).

En se rappelant la citation de Gandhi, on comprend que si on considère sa vie comme un monde hostile, on programme tout son organisme pour survivre dans ce monde hostile; c'est comme si la communauté vivait en état de siège, prêt à se défendre au moindre signal d'attaque! Et que se passe-t-il dans une ville en état de siège ? La vie ne se développe plus.

5 En résumé...

La perte d'un être cher remet en question les proches qui se retrouvent face à la réalité de la vie. Cette confrontation va remettre en question tout les niveaux logiques à savoir la transcendance, l'identité, les valeurs et les croyances, les capacités, le comportement et l'environnement. En fonction de l'alignement des niveaux logiques, un processus d'adaptation va se mettre en place; c'est le processus de deuil. En quelque sorte, la mort révèle, comme une photo instantanée, la conscience. Par conscience, j'entends le corps, l'esprit et l'âme.

Le questionnement de l'endeuillé n'est qu'un reflet du processus de deuil, c'est en fait la manifestation de la pensée. Cette pensée est extraordinairement puissante, et elle joue un rôle primordial dans ce processus de deuil; Gandhi nous dit que ce sont nos croyances qui engendrent nos pensées et, petit à petit, notre destin. Et au moment du deuil, toutes les croyances qui sont inadaptées sont ébranlées et cet ébranlement va se répercuter dans tous les plans de l'être.

Avec les types psychologiques de Jung, on comprend l'avantage d'un équilibre des fonctions de la psyché. Déjà, au niveau de l'extraversion et de l'introversion; l'équilibre entre s'accrocher aux autres ou s'enfermer dans ses ruminations. Au niveau des types fonctionnels, la prédominance des types rationnels risquent de nous plonger dans le jugement et de renvoyer dans l'inconscient les questions existentielles alors que la prédominance des types irrationnels peut nous faire perdre le contact avec la réalité ou alors nous perdre dans la contemplation de notre souffrance. Sans compter l'effet compensatoire. Par contre l'équilibre de toutes les fonctions constitue un avantage indéniable. Alors comment trouver cet équilibre? Ou alors faut-il tout déconnecter en espérant que la machine reparte par elle-même?

Une remarque intéressante, c'est que la pensée est le point commun de tous les types fonctionnels; en effet, que vous soyez un rationnel introverti ou un sentimental extraverti, etc, toutes les fonctions génèrent des pensées. La pensée joue ici un rôle clé. Et l'avantage c'est que la pensée peut-être consciemment dirigée. Est-ce que cette pensée consciente ne peut pas constituer une sorte de levier qui permettrait de neutraliser la pensée compulsive ? Car cette pensée compulsive ne peut être arrêtée. Par contre, elle pourrait être neutralisée.

Le lien entre les pensées et le corps permet de comprendre les somatisations que peuvent entraîner le questionnement lorsqu'il commence à devenir compulsif parce qu'aucune réponse satisfaisante ne survient ou, pire parce qu'il est chassé du conscient pour être pris en charge par l'inconscient.

On ne peut échapper à ce processus, car la structure de la conscience n'est pas adaptée à la vie présente et la tendance de la conscience est de retrouver l'équilibre. Une mère

ayant perdu un jeune enfant dans un accident puis son deuxième dans un suicide, disait « le deuil est comme un mur que l'on ne peut ni contourner, ni passer par dessus: on doit passer à travers! »

Alors comment, pratiquement trouver la porte pour passer à travers le mur ? Pour reprendre le modèle des niveaux logiques, on sait comment changer son environnement, on comprend qu'on puisse modifier certains comportements. Au niveau des capacités on est toujours prêt à se former, par contre comment modeler ces valeurs et croyances, son identité et plus encore son appartenance ?

L'intuition semble être la fonction la plus appropriée pour aborder les questions spirituelles qui sont par définition irrationnelles. Quand à la sensorialité elle permet d'être en contact avec la réalité.

6 La sophrologie

Alfonso Caycédó donne comme définition de la sophrologie: science de la conscience et des valeurs de l'existence. Une école scientifique inspirée de la phénoménologie, qui étudie la conscience et une nouvelle profession clinique et prophylactique, qui se spécialise dans la conquête des valeurs de l'existence [PAC1].

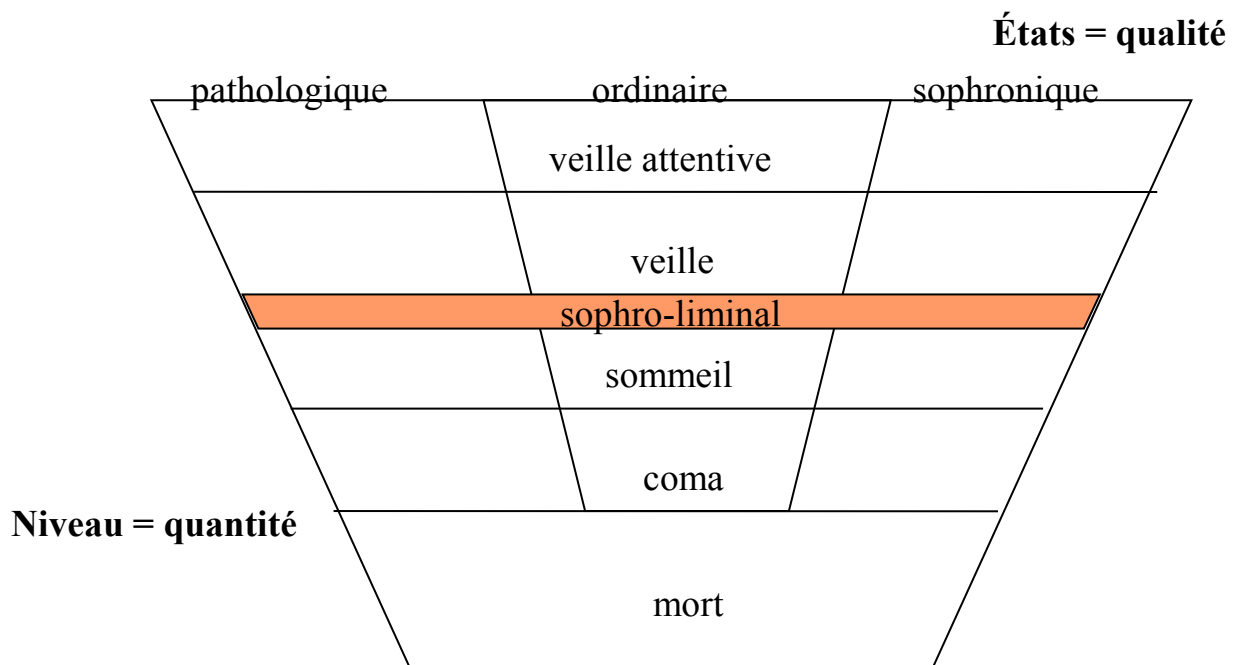
C'est cette conquête des valeurs de l'existence va aider le travail de deuil.

Comment se passe cette conquête des valeurs de l'existence?

6.1 La méthodologie de la sophrologie

La méthodologie de la sophrologie se base sur le yoga raja, le zen et certaines techniques tibétaines. Ces différentes techniques ont été adaptées pour quelles soient accessibles à tout le monde dans une méthode précise et cohérente dépouillée de toute implication religieuse et politique, afin que la conscience humaine soit mieux connue.

La sophrologie étudie la conscience humaine et les moyens de la modifier. La conscience peut être modifiée par des moyens chimiques (par exemple l'alcool, les médicaments), physiques (courir, écouter de la musique) ou psychologiques (le stress, la relaxation). La conscience humaine peut se représenter avec le tableau suivant:

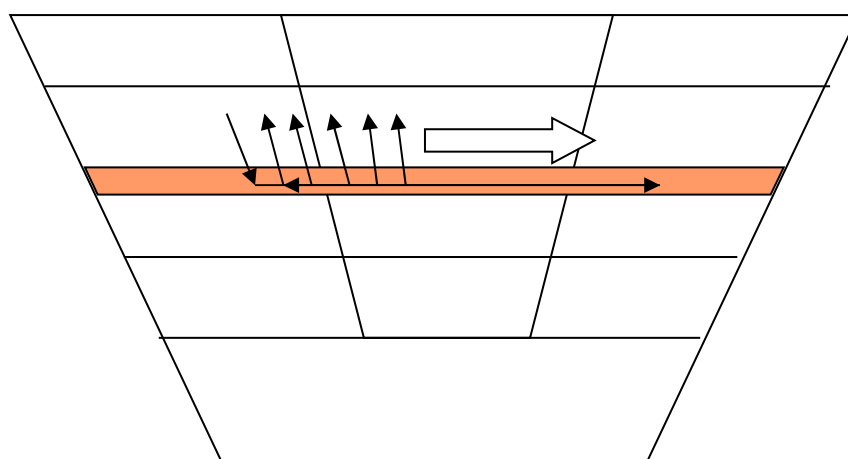


Sur l'axe horizontal sont représentés les états de la conscience qui sont une mesure de la qualité de la conscience. Au milieu, on trouve l'état de conscience ordinaire. C'est l'état de

conscience de la majorité des gens; parfois heureux, parfois triste, etc. À l'extrême gauche se trouvent les états de conscience pathologiques qui sont le domaine de la psychiatrie avec la dépression, l'hystérie, la névrose, la psychose, l'arriération mentale et la démence irréversible. À l'extrême droite se trouve l'état de conscience sophronique qui est un état de conscience dans lequel on est en harmonie avec soi-même, son entourage et son environnement.

Sur l'axe vertical sont représentés les niveaux de la conscience qui sont une mesure de la quantité de conscience. Il y a le niveau de veille qui est le niveau que vous vivez maintenant en lisant ce texte. Plus haut, se trouve le niveau de veille attentive qui est comme le niveau de veille avec en plus une disharmonie; par exemple, quand on cherche ses lunettes que l'on a sur le nez. Plus bas, il y a le niveau du sommeil qui peut être décrit avec ses différentes phases, ensuite le coma et puis la mort. En orange se trouve le niveau sophro-liminal qui est un niveau que l'on traverse au moins deux fois par jour: le soir en s'endormant, on a parfois l'impression « de tomber » dans le sommeil. Le matin, lorsqu'on vient juste de se réveiller, on se sent bien et on a plein de pensées qui nous passent par la tête.

Le but de la sophrologie est d'améliorer la qualité de la conscience en partant de l'état de conscience pathologique ou ordinaire pour arriver dans l'état de conscience sophronique. La méthode consiste à passer de l'état de veille au niveau sophro-liminal et de le maintenir afin d'accéder à l'état de conscience sophronique dans lequel on accumulera du potentiel positif. Ensuite, on revient en arrière et on remonte au niveau de veille en libérant le potentiel positif accumulé. Ainsi, on aura progressé un petit peu vers l'état sophronique. On voit ainsi l'importance de la pratique régulière qui elle seule permet de progresser sur le chemin en direction de la conscience sophronique.



Ci-dessus, prenons l'exemple d'une personne dépressive. Avec la pratique, elle peut progressivement passer de l'état pathologique à l'état ordinaire et si elle veut continuer, elle peut accéder à l'état sophronique.

La méthode de la sophrologie décrit les protocoles précis à effectuer pour accéder au niveau sophro-liminal, le maintenir, accéder à son potentiel positif, l'accumuler, le fixer et l'apporter dans le niveau de veille.

L'activation et la libération du potentiel positif peut se comprendre avec le modèle de la structure de la conscience. Cette structure est divisée en trois parties: les structures présentes représentent le monde des phénomènes présents. C'est l'équivalent du conscient. Les structures latentes représentent le monde des phénomènes latents qui contient nos contenus et nos expériences individuelles. C'est l'équivalent de l'inconscient. Les structures sous-jacentes sont le monde des phénomènes biologiques qui sont liés à notre biologie au niveau cellulaire et moléculaire.

Le contenu de ces structures est fait de valences qui représentent en quelque sorte nos potentiels, nos ressources. Certaines de ces valences sont positives dans le sens où elles ont la capacité de modifier positivement l'état de la conscience; alors que d'autres sont négatives car elles ont la capacité de modifier négativement l'état de la conscience. Certaines sont neutres, c'est à dire qu'elles n'ont pas encore d'impact sur la conscience. Enfin d'autres sont muettes, elles sont ignorées dans la conscience ordinaire, ce qui n'empêche pas qu'elles agissent avec leur langage. C'est ce qu'on appelle la psychosomatique.

Pendant un exercice de sophrologie, nous plongeons soit dans le monde latent ou sous-jacent pour activer des valences positives. Une fois activées, celles-ci vont s'amplifier ce qui aura un impact sur les valences voisines. Ensuite on remonte ses valences au niveau des structures présentes. Ainsi globalement, on aura augmenté le nombre de valences positives de la conscience.

6.2 Le cours

Quand j'ai commencé la sophrologie avec M. Pascal Mottet, Master en sophrologie caycédienne, il avait déjà organisé les techniques de base dans un cours divisé en 3 degrés. C'est plus tard, lorsque j'ai fait ma formation de sophrologue avec lui que j'ai mis en relation les trois degrés du cours avec les fonctions de Jung; l'idée est donc de développer les types de fonction sensation, sentiment et intuition. Le rationnel n'est pas pris en compte directement, car il est souvent déjà suffisamment présent, voire dominant dans notre société.

6.2.1 Premier degré: la corporalité

Le corps est comme l'ancre d'un bateau qui permet de le stabiliser dans la tempête. A travers différents exercices, l'élève va apprendre à percevoir son corps afin d'enrichir son schéma corporel. En même temps, petit à petit, la technique de relaxation va être introduite et intégrée afin de devenir partie intégrante de la personne.

Voici le programme du cours:

6.2.1.1 RELAXATION PHYSIQUE, ACTIVATION POSITIVE DU MENTAL

Dans cet état de relaxation conscient, toutes nos fonctions s'harmonisent. Renforcement de nos structures par l'activation positive du mental.

6.2.1.2 LA RESPIRATION, LA PROTECTION DU SOMMEIL

Protection sophro-liminale du sommeil afin d'améliorer la qualité du sommeil.

6.2.1.3 RELAXATION INTEMPORELLE, LA RECHARGE ENERGETIQUE

Jala neti, lavage des voies nasales pour favoriser le passage de l'air dans le nez et améliorer la vivacité physique et mentale.

Recharge énergétique avec stimulation de notre vitalité.

6.2.1.4 LE LIEN PENSÉES-CORPS

Prendre le temps d'écouter pour découvrir notre sensibilité émotionnelle et comprendre nos différentes réactions.

6.2.1.5 INTRODUCTION A LA DÉTENTE RAPIDE ET SUGGESTION POSITIVE

Introduction à la détente rapide. La suggestion: comment accentuer une qualité en soi ou modifier un comportement qui nous dérange.

6.2.1.6 LES ÉMOTIONS

Comprendre le processus des émotions et leur gestion. La respiration totale pour diminuer rapidement nos tensions inutiles et nous revitaliser.

6.2.2 Le deuxième degré: le ressenti

Dans ce deuxième cours, on passe au ressenti dans le sens que chaque événement perçu est évalué par la mémoire qui compare cet événement avec tout le vécu de la personne. Ce processus va générer des sensations, des pensées, des émotions, des sentiments qui sont un amalgame des expériences en relation avec l'événement. Ainsi la personne va ressentir (dans le sens de sentir à nouveau). Si le corps est l'ancre qui stabilise le navire dans la tempête, le ressenti est la boussole qui va permettre au bateau de se diriger afin de sortir de cette tempête.

Tout d'abord tous les exercices, à part le premier se dérouleront en position assise avec aussi des exercices dynamiques en position debout. Le but c'est que la relaxation devienne de plus en plus naturelle. Car, suivant les situations, on a pas toujours le temps de faire une relaxation; dès fois il faut que cela soit instantané.

6.2.2.1 LE CIRCUIT ÉNERGÉTIQUE

Connaissance des principaux centres d'énergie vitale. Débloquer et ouvrir nos principaux circuits d'énergie.

6.2.2.2 LES CHANGEMENTS

Tout en prenant conscience que rien est immobile, se débarrasser de tous ce qui nous empêche d'évoluer.

6.2.2.3 L'INTUITION

Découvrir, développer, utiliser l'intuition comme outil pour mieux dialoguer avec l'inconscient.

Mieux comprendre nos rêves.

6.2.2.4 LA PEUR

Comprendre et apprivoiser ce qui nous fait peur.

Utiliser la peur comme langage précieux de notre corps.

6.2.2.5 LES FACULTÉS SENSORIELLES

Activation de nos cinq sens.

Développer le sens de l'équilibre et du bien-être.

Prise de conscience de nos valeurs primordiales.

6.2.2.6 LES MÉMOIRES

Gérer nos mémoires sensorielles, sociale à court, moyen et long terme, et autistique.

6.2.3 Le troisième degré: le pressenti.

Comme notre bateau est sorti de la tempête nous allons pouvoir utiliser les étoiles pour nous diriger vers notre île. Les étoiles représentent notre intuition.

6.2.3.1 LE MONDE, NOTRE MIROIR

Ma vie est le reflet de moi-même et l'Univers attire mon attention.

- Observer ce qui s'est passé en soi et autour de soi.
- Harmoniser d'éventuelles disharmonies.
- Se mettre en accord avec son Être profond.

6.2.3.2 LE MASCULIN, LE FÉMININ

Nous avons tous un aspect masculin et féminin (Yin et Yang).

- Prendre conscience de son aspect masculin : l'action.
- Prendre conscience de son aspect féminin : l'intuition.
- Recevoir l'énergie créatrice (féminin) et l'exprimer dans le monde de l'action.

6.2.3.3 LES NIVEAUX DE CONSCIENCE

Nous vivons à travers différents niveaux de conscience.

- Découvrir la possibilité et la liberté que nous avons d'observer ou de vivre une expérience selon notre niveau de conscience.
- Par exemple le sentiment d'amour peut se situer par une évaluation, « j'aime ou j'aime pas » mais encore par le sentiment d'amour inconditionnel, au niveau supérieur.

6.2.3.4 LA VALLÉE ET LA RIVIÈRE

L'origine de sa vie.

Buts :

- Comprendre le corps contenant ses circuits énergétiques, sanguins et ses pensées en comparaison avec la terre.
- Remonter jusqu'à nos origines les plus lointaines en observant le courant de notre vie.

6.2.3.5 LA TRANSCENDANCE

Vivre sa mort.

Buts :

- On sait ce que devient le corps après la mort, que devient la conscience?
- Voir sa vie sous une autre perspective.
- Réussir sa vie pour réussir sa mort.

6.2.3.6 LA MÉDITATION

Le sujet tend vers l'objet pour arriver à une fusion

Buts :

- Être conduit vers son centre pour atteindre l'unification.
- Être UN avec SOI-MÊME.
- Prendre conscience de la Conscience.

6.2.4 La spécificité du cours par rapport au travail de deuil

Reste encore à savoir si ce cours est utilisable pour le deuil. Je répond par l'affirmative car le deuil n'est pas une maladie. C'est un processus naturel d'adaptation à une situation de perte définitive. Et comme nous l'avons vu, cette perte soulève des questions existentielles qui ne viennent pas d'une personne malade, mais plutôt d'une recherche de sens par rapport à sa vie et à la vie qui ne correspond plus à l'image que l'on s'en faisait. Donc au même titre que le deuil ne se soigne pas, il n'y a pas de raison particulière à proposer un cours spécial de sophrologie par rapport au deuil. Par contre, l'encadrement peut être adapté, par exemple en proposant des exercices orientés vers une problématique particulière au deuil. Par exemple, je pense à un exercice de sophro-acceptation-progressive permettant de se préparer aux obsèques.

6.2.5 État des lieux

Le but ici est de savoir si, au niveau du canton de Fribourg il existe déjà des cours de sophrologie pour le deuil. A ma connaissance, en dehors des cours de sophrologie standards, il n'existe rien. En cherchant sur internet dans Google avec les mots clé « sophrologie » et « deuil », je trouve des liens en France. Pour la Suisse Romande, quelques sites mentionnent le deuil dans leurs champs d'application, mais aucun cours spécifique.

6.2.6 Ressources

Au niveau des ressources il y a:

- Lieu de cours:
pour un cours de sophrologie, il faut suffisamment de place pour que les élèves puissent suivre la théorie et ensuite, pour le premier degré puisse tous faire l'exercice couché. Actuellement je donne des cours de sophrologie à Notre-Dame de la Route à Villars-sur-Glâne et à mon domicile.
- Matériel:
le cours nécessite le matériel suivant:
 - des nattes pour les exercices couchés.
 - des chaises adéquates pour les exercices en position assise.
 - éventuellement un rétro-projecteur pour les explications.
 - le matériel nécessaire pour la préparation des résumés des cours.
 - du matériel pour créer les CDs qui constituent la base pour la pratique des exercices.

- **Financement:**
 au niveau du financement, le cours est entièrement à la charge des élèves. En effet, ici la question du bénévolat est compromise par le fait que le travail principal, à savoir la pratique des exercices de sophrologie, va être fait par l'élève. J'ai fait l'expérience de donner des cours gratuitement et malheureusement, à de très rares exceptions cela ne fonctionne pas. Le paiement du cours par les élèves permet de garantir un sérieux dans l'engagement qu'ils prennent en s'inscrivant. Bien entendu, le règlement du cours doit pouvoir être adapté en fonction des possibilités de l'élève. De plus, il y a possibilité de faire le cours en individuel ou en groupe, ainsi que par correspondance.
- **Supervision:**
 Comme dans toute relation d'aide, il est très précieux de pouvoir partager ses expériences, ses difficultés avec un professionnel agréé. Dans mon cas, il s'agit de M. Pascal Mottet déjà cité plus haut.

6.2.7 Publicité

Lorsqu'on a une idée, aussi bonne soit-elle, le dernier pas crucial c'est de l'exprimer au monde afin qu'elle soit comprise, ce qui n'est pas toujours une tâche facile. Dans le cas du deuil ça se complique car comme le dit souvent le Dr Hanus, « le deuil fait penser à la mort et la mort a mauvaise presse! ».

Sans compter l'étiquetage, comme le disait Crétaz, « à force de parler de la mort on risque de sentir le cadavre ».

6.2.8 Difficultés et obstacles éventuels

L'une des principales difficultés du sophrologue est de maintenir la motivation des élèves. Mais cette difficulté n'est pas propre aux endeuillés ! Par contre, il est clair que lorsque le deuil est récent, la personne en deuil peut se sentir sans énergie pour pratiquer quotidiennement les exercices.

Comme tout le premier degré se pratique en position couché, ceci permettra aux élèves de pratiquer même s'ils sont sans force. Normalement, après n'importe quel exercice, on récupère très vite son dynamisme, ce qui permettra de se rendre compte très rapidement des effets positifs de la sophrologie, ce qui peut influencer positivement sa propre motivation. Cela implique l'importance à apporter à la première séance qui est cruciale. Assez rapidement, avec le troisième exercice, on va se focaliser sur la prise d'énergie et la relaxation profonde qui permettent de récupérer rapidement au niveau physique et psychique. Donc, là aussi, il y aura un impact sur la motivation pour la suite du cours.

Néanmoins, la perte de motivation est un élément crucial à surveiller pour le succès du cours. Quitte à refaire un exercice une deuxième fois, ou alors à annuler une séance si l'élève n'a pas pratiqué l'exercice, etc. L'important, c'est de s'adapter au rythme de l'élève avec compréhension et détermination.

6.2.9 Cadre du cours

Le cours de sophrologie peut être modulé en fonction des besoins de l'élève. Pour cela je distingue quatre types de cours: le cours individuel, en groupe, par correspondance et le séminaire).

Le cadre des cours de sophrologie est réglé par le code déontologique de la sophrologie et est appelé l'alliance sophronique. L'alliance sophronique définit la relation entre le sophrologue et l'élève comme une relation du type adulte-adulte et non de la relation de transfert propre aux thérapies. En plus, la relation a un début (la première séance) et une fin (la dernière séance). Pour plus de détail, se référer au livre [PAC1].

Chaque cours est composé de 7 séances dont la durée est d'environ, une heure. La fréquence des cours est d'une fois par semaine pour le premier degré, une fois toutes les deux semaines pour le deuxième degré et une fois toutes les trois semaines pour le troisième. Dans tous les types de cours, la septième séance est toujours individuelle pour que chaque élève puisse s'exprimer librement. Dans cette séance, on fait le bilan de ce que l'on a vu pendant le cours et aussi, on regarde comment utiliser au mieux la sophrologie dans la vie de tous les jours en fonction des désirs de l'élève. On peut aussi, si nécessaire, répéter un exercice qui aurait été mal compris. Cette séance marque la fin de l'alliance sophronique.

Avant l'inscription, chaque élève suit une séance d'information afin de bien comprendre le but , le contenu et le exigences du cours. Cette séance est en fait une rencontre personnelle où va s'établir l'alliance sophronique

Dans le cours individuel, l'élève va suivre avec le sophrologue le cours complet. Dans le cours en groupe, c'est plusieurs élèves qui vont suivre le cours. Les groupes seront limités à 6 personnes afin de garantir un bon contact entre les gens. Le cours par correspondance se donne par l'intermédiaire de courrier normal ou électronique. Cela permet de faire les cours chez soi. Néanmoins, afin de garder un minimum de contact, la séance d'information et la dernière séance se font toujours en tête à tête. Une séance intermédiaire en tête à tête est aussi prévue en milieu de cours pour apprécier l'évolution de l'élève. Enfin il est aussi possible d'organiser les cours sous forme de séminaire. Dans ce cas aussi, la séance d'information et la septième séance sont individuelles. Ensuite, un premier séminaire d'un jour permet de faire les trois premiers cours puis, 3 semaines

après pour le niveau 1, 6 semaines après pour le niveau 2, 9 semaines après pour le niveau 3, un deuxième séminaire termine les 3 dernières séances.

Pour tous les types de cours, les élèves peuvent poser des questions par téléphone ou par courrier électronique pendant le cours et aussi après le cours même si c'est 10 ans après; la conquête des valeurs de la vie ne se fait pas forcément d'un jour à l'autre et avec la pratique et le temps, de nouvelles questions vont survenir. Il est essentiel de pouvoir y répondre.

6.2.10 Avantages et désavantages des cours de sophrologie

- Avantages:
 - Prise en compte de la dimension spirituelle de manière neutre et progressive: ici on offre un moyen pour vivre les questions existentielles et les réponses viendront de la personne elle-même; c'est le principe de l'alliance sophronique. Elles sont aussi abordées de manière progressive: la mort, le sens de sa vie sont abordées au 3e degré lorsque la sensorialité, la sentimentalité et l'intuition ont bien été aiguisés.
 - Pour les personnes qui ont de la peine à s'exprimer: je pense que la sophrologie offre, pour ce cas précis, un cadre d'évolution incomparable. Le fonctionnement de la sophrologie se base sur la relaxation qui ne nécessite aucunement d'expliquer son ressenti, ses expériences, etc. L'expérience des émotions, du ressenti, etc se vit concrètement sans passer obligatoirement par l'intellect. Donc, les résultats ne dépendent nullement de l'intelligence émotionnel de l'élève, mais uniquement de la pratique régulière. Et par expérience, en général, même ceux qui prétendent connaître très bien leurs émotions sont surpris par ce qu'ils vivent et ils constatent souvent que cette connaissance n'était qu'intellectuelle. Et aussi, très souvent, les personnes qui ne parlaient « jamais » commencent à s'exprimer et dévoilant une connaissance surprenante prouvant qu'ils n'étaient pas si émotionnellement « stupides ».
 - Le cours est basé sur une méthode pratique, simple ne demandant aucun travail intellectuel, aucune analyse. Il peut tout à fait être suivi en parallèle d'un traitement psycho-médical.
 - Ce cours de base est une méthode éprouvé depuis plus de 20 ans par M. Pascal Mottet à travers ces élèves et moi-même.

- Désavantages:
 - Le temps pourrait paraître un désavantage, dans le sens où les résultats vont dépendre de la régularité de la pratique de l'élève et aussi de son rythme de fonctionnement. Le travail du deuil est dépendant de la relation que l'endeuillé entretenait avec la personne décédé, on ne peut donc prévoir quand le deuil sera terminé, s'il est même possible de le terminer [MH1].

7 Conclusion

7.1 Ce que j'ai appris

Le deuil n'est « jamais » fini, parce que la tour des niveaux logiques doit toujours être ajustée, parce que comprendre le monde dans lequel on vit, remettre à jour la carte du monde, est un processus qui ne s'arrête jamais. C'est une découverte qui se fait à chaque instant sur toute une vie. C'est comme un sage qui disait à propos du concept du Tao: quand vous pensez avoir compris le Tao, c'est que vous n'y êtes plus!

C'est pour cette raison que le monde professionnel autour du deuil est certainement nécessaire mais pas suffisant. Il est primordial de donner à tout le monde des moyens pour que chacun puisse élargir sa conscience à son propre rythme et durant toute sa vie, sans être toujours dépendant d'un « spécialiste ». Chacun a ses propres réponses aux grandes questions de la vie et il est essentiel de laisser la liberté à chacun de pouvoir découvrir, de mettre à jour ces trésors intimes pour ensuite pouvoir les partager, les mettre en commun avec tous les autres.

Il est important que cette quête se fasse dans la liberté, la responsabilité et la dignité, car si l'homme n'est pas libre, il n'est pas digne. L'homme malade n'est pas libre car il n'a pas sa responsabilité. La dignité, c'est la liberté avec la responsabilité.

L'approche de la sophrologie est une excellente méthode pour effectuer ce travail, car à la base, elle s'oriente vers le phénomène tout en permettant d'observer ce qui se passe. On se concentre donc sur l'observation du monde (dont je fais partie intégrante) plutôt que sur son explication car, s'il y a une explication, elle se situe bien au-delà du mental !

Le questionnement est essentiel dans le sens où il nous pousse à trouver une réponse sur le sens de sa vie, de la vie. D'ailleurs, on ne peut stopper ce questionnement, on ne peut arrêter de penser, on peut tout au plus avec le temps le noyer. Mais cela ne l'empêchera de resurgir au niveau de l'inconscient avec tous les effets pervers que cela peut entraîner. Chercher la réponse, c'est prendre le risque de se remettre fondamentalement en question. La recherche et l'acceptation de cette réponse nécessite l'activation de toutes les fonctions de la psyché; elle ne peut se situer au niveau du mental uniquement. La démarche sophrologique va aider à trouver et intégrer le sens de sa vie, de la vie en cohérence avec ses propres valeurs, en harmonie avec son environnement.

Ce que j'ai appris aussi, c'est que tout ce que j'ai écrit ici, je le savais déjà; c'était une graine depuis bien des années. Puis ça a pris racine avec tous ces petits deuils de la vie, ces cabots qu'on se fait en se frottant aux autres. Puis ça a grandi sous la lumière douce de ces personnes qui étaient là comme par « hasard » au bon moment et je voudrais

profiter pour les en remercier ici. Alors maintenant, les fruits sont mûrs et je me réjouis de pouvoir les partager. Et pourquoi pas de pouvoir aussi jeter d'autres graines au vent!

7.2 Ce que je vais en faire

En ce moment où j'écris ce mémoire, la question se conjugue plus au présent. Mon projet est prêt, il ne me reste plus qu'à partir avec mon bâton de pèlerin sur le chemin. Et je pense que ce mémoire est mon premier pas officiel.

8 Annexe

8.1 Transformer l'absence extérieure en présence intérieure

1. **Position** : confortable, couché sur le dos ou assis sur une chaise ou un fauteuil.
2. **Relaxation simple**:
 1. Main droite, main gauche, remonter le long des deux bras jusqu'aux épaules.
 2. Pied droite, pied gauche, remonter le long des deux jambes jusqu'à l'aîne.
 3. La tête, le visage, le cou et nuque, le dos, les fesses, la poitrine, le ventre, le bas-ventre.
 4. Tout le corps.
3. **Récupération**: appréciez cet état de bien-être.
4. **État d'ouverture**: transformer l'absence extérieure en présence intérieure:
 1. Revivez une situation agréable vécu aujourd'hui ou hier.
 2. Pensez à une personne, un animal, une relation, un rôle qui vous aimez beaucoup et qui à disparu.
 1. Revivez un bon moment que vous avez vécu avec cette personne ou animal, dans le cadre de cette relation ou rôle.
5. **Remontée au niveau de veille**:
 1. Prise de conscience de l'endroit où vous êtes et du moment présent tout en conservant l'état de bien-être découvert.
 2. Prise de conscience des points de contact du corps avec son support.
 3. Inspiration, étirements, ouverture des yeux.

8.1.1 Souvenez-vous

Le deuil consiste à transformer l'absence de l'être aimé dans la réalité extérieure en davantage de présence intérieure.

Jeanine Pillot

8.1.2

8.1.3 Support audio

Une version mp3 peut être téléchargée sur :
http://www.sosphren.ch/sites/main/?page_id=1047

9 Bibliographie

- [SB1] Bodian Stephan (2007).Zen! La méditation pour les nuls, Wiley Publishing Inc
- [EJD1] Juillerat-Degoumois Eliane (2006).Peut-on survivre au suicide de son fils ?, Edition à la Carte
- [MH1] Hanus Michel (2007). Les Deuils dans la Vie. Paris,
- [ET1] Tolle Eckart (2000).Le Pouvoir de l'Instant Présent, Ariane Editions inc.
- [SR1] Rinpoché Sogyal (2003).Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort, Editions de la Table Ronde
- [GB1] Bateson Gregory (2008).Vers une écologie de l'esprit : Tome 2, Seuil
- [CGJ1] Jung Carl Gustav (1993).Types Psychologiques, Georg Editeur SA
- [TJ1] Janssen Thierry (2003).La Solution Intérieur, Fayard
- [BHL1] H. Lipton Bruce (2006).Biologie des Croyances, Ariane Editions inc.
- [PAC1] Chéné Patrick-André (2008).Sophrologie, Tome 1, Fondements et Méthodologie, Ellébore