Sophrologie 201214.qxp_Mise en page 1 14/12/2020 17:44 Page 344

Table des matières

Préface

PREMIÈRE PARTIE
Qu'est-ce que la sophrologie

Qu'est-ce que la sophrologie ? Définition expresse ! 11
Qu'est-ce que la conscience ? 13
Le créateur de la sophrologie 13
Genèse et historique de la sophrologie 14
Application de la sophrologie 24
Le développement de la sophrologie aujourd'hui 25
Ma propre découverte de la sophrologie 26
Pourquoi devrait-on pratiquer la sophrologie ? 35

DEUXIÈME PARTIE
Sophrologie – un entraînement existentiel

L'image anthropogène de la sophrologie 41
Apprendre à exister 42
Symbole de l'homme équilibré
Étude de cas :
la sophrologie appliquée dans le domaine de la dépendance 55
L'épistémologie,
quelques bases théoriques de la sophrologie 64
Les états de conscience 66
Les niveaux de conscience 69
Le niveau sophroliminal 71
La conscience humaine 72
La vivance et le processus vivantiel de l'être 77
L'intégration dynamique de l'être 80
Étude de cas :
la sophrologie aide à mieux dormir 84
Les structures phroniques 88

La région phronique 93
Les tableaux de valeurs de la sophrologie 107
La parole qui soigne – le terpnos logos 114
Étude de cas :
la sophrologie aide à atténuer
et à faire disparaître des angoisses 125
Les trois lumières :
les bases philosophiques de la sophrologie 131
Première lumière : l'herméneutique (la caverne de Platon) 132
Deuxième lumière : la phénoménologie
(l'influence de la philosophie d'Edmund Husserl sur la sophrologie) 142
Troisième lumière : l'axiologie
(l'influence de la philosophie de Max Scheler sur la sophrologie) 150
Étude de cas:
la sophrologie pour prendre conscience de ses valeurs 162
L'influence de la philosophie existentialiste en sophrologie 165

TROISIÈME PARTIE

La méthodologie de la sophrologie, 175
Les trois cycles
La pratique de la sophrologie
Des chemins vers l'intérieur 184
La sophrologie : un guide sur le chemin vers l'intérieur 185
La respiration 191
Vivre le niveau sophroliminal 196
L'activation intra-sophronique :
le mouvement, les exercices statiques 199
L'intentionnalité axée sur le positif 201
Étude de cas :
la sophrologie pour préparer un examen 208
Les 5 systèmes et les techniques clés 211
Le corps : les sensations, la corporalité, le schéma corporel 224
L'esprit : le mental et la liberté de l'esprit 227
La rencontre corps-esprit 233
Étude de cas :
la sophrologie aide à mieux gérer une maladie chronique 244
La tridimensionnalité du temps 247

Sophrologie 201214.qxp_Mise en page 1 14/12/2020 17:44 Page 346

Les valeurs 254
L'essence 261
L'existence sophronique 284
Vivre la tridimensionnalité comme valeur 285
La liberté et la responsabilité 292
La dignité 299
La conscience sophronique 304
La projection de la nouvelle quotidienneté dans l'existence : la transportation 304
Étude de cas : la sophrologie – pour toute une vie 310
La phénodescription 314
L'analyse vivantielle de l'être 322
Phénodescription finale 325

Glossaire 329
Bibliographie 337
Informations utiles 341