

La Préparation Mentale 2/4

Par Christian Raynaud

La SOPHROLOGIE, dont on parle tant, est une science médicale !

Sans prétendre écrire une histoire de la médecine, il faut bien savoir d'où vient ce mot... récent ! On le doit au neuropsychiatre CAYCEDO qui, bien que praticien formé, n'était pas complètement satisfait de la technique de l'Hypnose. Le « magnétisme » et « l'hypnose » sont connus depuis l'antiquité mais les termes en sont souvent galvaudés et recouvrent aussi bien des phénomènes de foire, les activités de charlatans que des traitements médicaux. Devenu professeur, CAYCEDO invente le terme « sophrologie » en 1960! Curieux et voyageur, il avait observé les lamas tibétains, le yoga, la méditation contemplative, le Zen, etc. Si ces gens, se disait Caycedo, parviennent à une certaine modification de l'état de conscience au moyen de pratiques qui s'apparentent à des philosophies ou religions, pourquoi ne pas utiliser ce qu'ils savent en le confrontant à une analyse rationnelle et scientifique? Depuis, des congrès mondiaux réunissent des spécialistes d'Europe, d'Inde, de Chine, du Japon pour améliorer et développer ce qui est une science mais aussi une philosophie et un Art.

Vous attendez, à me lire, que j'en arrive au SPORT ? Voici :

Nous sommes en Suisse, en 1972. Le Docteur-sophrologue ABREZOL est chargé de la préparation psychologique des skieurs qui vont aux JO d'Hiver de Sapporo. La méthode sophronique s'applique, déjà depuis quelques années, dans sa composante dite « relaxation dynamique » pour parfaire la préparation physique :

- La prise de conscience du schéma corporel améliore la précision du geste.
- Améliorer la sélection des muscles indispensables au geste et la décontraction des autres.

Sur le plan psychologique, mais la chose n'est pas nouvelle, la méthode développe les facultés de concentration et d'attention, la gestion du stress, du trac, de la peur (de gagner comme de perdre), etc.

Là, je dois revenir à un peu de théorie. Le Dr Caycedo, dans ses travaux sur la modification de l'état de conscience, explique que ses techniques de relaxation conduisent à un état « proche du sommeil » dans lequel l'esprit est toutefois extrêmement perceptif : c'est le moment de « l'activation intrasophronique » (ce n'est pas l'hypnose !).

Une descente à ski, un slalom géant, cela va très vite. Le Dr Abrezol est parvenu ainsi à induire dans l'esprit de ses élites une sorte de dilatation du temps, un peu comme s'ils vivaient leurs parcours au ralenti. A la clé de cette préparation : de nombreuses médailles pour la Suisse en 1972 !

Ici, vous aurez compris qu'après avoir lu cela, j'ai voulu DILATER ma perception des séries en 4 secondes pour tirer le « Rapid fire pistol » plus sereinement!

Je vais citer la déclaration d'un tireur aux clays (1) :

« Nous avons environ huit dixièmes de seconde entre le moment où le plateau part et le moment où ne pouvons plus le toucher. Lorsque je fais, avant le concours, une sophronisation simple et que j'arrive à demeurer en état de vigilance concentrée, ces huit dixièmes me paraissent longs : j'ai tout mon temps. »

On comprendra aisément que le TIR, rapide ou non, ne peut que bénéficier de ces travaux. Au moment du lâcher parfait, il est toujours « l'expression dans l'immobilité » (dixit J.R. Germont).

La maîtrise de la sophrologie demande un certain entraînement sous la direction d'un thérapeute mais sa particularité est, au contraire de l'hypnose et au prix d'une pratique soutenue et régulière, de permettre une auto-suggestion capable d'inverser d'une certaine manière le vécu :

- chez le dentiste, la fraise sera agréable parce qu'elle va faire du BIEN.
- Un accouchement est un bonheur, une source de plaisir.
- Une compétition d'importance est ce dont on rêve depuis longtemps, c'est une sorte de Paradis où l'on vous accueille en vous offrant le cadre de votre expression parfaite...

On peut résumer en admettant que la sophrologie transforme la crainte d'une douleur, d'un échec, en l'espérance d'une joie, d'une satisfaction. On retrouve toujours le même idéal de pensée POSITIVE !

Alors, comment parvenir à cette fameuse « activation intrasophronique » ?

Une sophronisation commence par une relaxation physique suivie par une relaxation mentale. L'apprentissage de la « relaxation dynamique » était déjà décrit par J.H. Schultz dans son ouvrage « Le training autogène », paru en 1958. Cette méthode, directement applicable, fera l'objet d'un prochain numéro !



En attendant, voici l'image d'une des positions proposées par Schultz. Elle rappellera certainement quelque chose ou quelqu'un à ceux et celles qui ont eu la chance de fréquenter des pas de tir internationaux et d'y observer des comportements.

(1) « La sophrologie » Boon, Davrou, Maquet. Ed. Retz-CEPL 1976)