

## Qu'est-ce que la Sophro-Analyse Intégrative ?



**Alain Bellone**

*Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter  
Un entretien est nécessaire avant toute inscription.*

*A bientôt.  
Alain Bellone*

*06 35 59 18 88  
alainbellone@sophro-analyse.eu*



## LA SOPHRO-ANALYSE INTEGRATIVE

### 1/ UNE THERAPIE PSYCHOCORPORELLE « INCARNEE »

**Pourquoi impliquer le corps en Sophro-Analyse Intégrative® ?** Parce que le corps et la psyché sont interdépendants. Aux yeux des grandes traditions orientales ou des neurosciences en passant par C.G.Jung, ce n'est pas un scoop. Le "*corps de souffrance*" (cf Freud) est le siège de nos pulsions, de nos angoisses, de nos émotions. Il porte les empreintes des souffrances du passé. Nos ressentis émotionnels ont un impact sur notre système nerveux, nos cellules et jusque dans notre ADN? Nos gênes renferment les mémoires de nos lignées parentales et nous sont transmises en héritage. Enfin, des études scientifiques démontrent l'impact positif de la sophrologie et de la méditation sur le système nerveux.

#### **A quoi servent la méditation et la sophrologie dynamiques en Sophro-Analyse Intégrative® ?**

Respirer pour mieux s'ancrer, ressentir, s'exprimer en incarnant tout ce qui se manifeste en séance. La respiration et les techniques d'ancrage sont là d'abord pour « *poser la sécurité intérieure* ». En état sophro-liminal, ou état de conscience modifié, le *Parent Intérieur / Surmoi* et les *défenses psychiques*, s'assouplissent. La personne peut ainsi explorer ce qui est justement en insécurité. Elle développe son Observateur Conscient, sensible et bienveillant qui lui permet d'accueillir les aspects refoulés d'elle-même. La limite d'un accompagnement uniquement "mental" est que la « tête » peut difficilement défaire la structure qu'elle a mise en place dans l'enfance pour se protéger de l'angoisse. En revanche, en état-sophro-liminal, la personne peut aller à la rencontre de ce qui se manifeste dans la séance, ses pensées, ses images mentales, ses émotions, en respirant, en mettant le corps en mouvement. Elle se déplace "à l'intérieur" de son corps tout en visualisant et ressentant ses émotions, ses représentations, ses croyances. Elle peut aussi se déplacer "concrètement" en agissant ce qui se présente à elle.. L'idée est de créer un espace dans lequel la personne est disponible à elle-même pour libérer les sentiments et émotions refoulées en incarnant le processus, c'est à dire, en laissant le corps agir.

**Le maître mot en Sophro-Analyse Intégrative® est donc la « vivance ».** Sans cette dynamique, sans la respiration, sans le mouvement, elle ne serait qu'une thérapie classique parmi d'autres. Si il y a sophro devant analyse, c'est que cela a un sens.

### 2/ UNE APPROCHE THEORIQUE GLOBALE

**En engageant le corps, la Sophro-Analyse Intégrative® propose une expérience vivante qui favorise non seulement une meilleure connaissance de soi, mais offre aussi l'opportunité de nous transformer en profondeur.**

**Pour soutenir ce processus, l'approche théorique de la Sophro-Analyse Intégrative® intègre des approches théoriques habituellement séparées voire opposées :** psychologie, psychopathologie, psychanalyse sans exclusive de chapelles, analyse transactionnelle, Gestalt, Pnl, constellations familiales, symboliques et systémiques.

**Pour pacifier notre relation au passé, il s'agit d'aller à la rencontre de soi-même, ici et maintenant.** Toutes pensées sont le fruit du passé. Or la seule chose dont nous pouvons être absolument certains sur le passé

est qu'il n'existe plus. Il se manifeste en revanche dans notre attachement inconscient aux croyances qui entretiennent nos symptômes émotionnels, physiques, relationnels qui peuvent "polluer" notre présent...Le principal obstacle à notre mieux-être aujourd'hui est principalement *"l'histoire que nous nous racontons sur notre histoire"* et le regard que nous portons sur nous-même et sur les autres. Cela parle principalement du jugement et d'une culpabilité inconsciente qui pèse sur nos épaules depuis l'aube de la vie.

Or nous avons parfois du mal à sortir du connu, même si celui-ci ne nous convient pas. En réponse à des expériences plus ou moins traumatisantes, nous nous sommes inconsciemment construit un système de croyances, une "personnalité" dont le but était de nous préserver de nos angoisses d'antan, en particulier celle de perdre le lien d'amour avec nos parents. Si certaines de nos croyances nous ont permis de nous adapter au monde, d'autres en revanche ne sont plus adaptées à nos besoins d'adultes.

D'un côté il convient donc de questionner les croyances limitantes, de l'autre de réintégrer les ressources positives qu'elles ont pu nous faire développer.

**A la voie horizontale de la psychologie, la Sophro-Analyse Intégrative® associe comme nous l'avons dit, la voie verticale de la méditation de manière à pouvoir "déposer" ce qui a pu nous faire souffrir et nous transformer que pour mieux nous incarner, par "amour pour soi" et pour la vie.** La Sophro-Analyse Intégrative® ne se limite donc pas aux prises de conscience comme c'est le cas dans la plupart des thérapies "mentales". L'accompagnement psychologique et corporel intègre des phases de ré-information impliquant le corps autant que l'esprit et ce, afin de transformer dans l'action les prises de conscience vécues en séance, donc de favoriser l'intégration du changement dans le quotidien. Comme le dit en substance *Boris Cyrulnik*, ce qui a été brisé par un mot pour se réparer par un autre. Plusieurs réinformations sont néanmoins nécessaires pour transformer si c'est possible, la structure.

### 3/UNE POSTURE THERAPEUTIQUE BIENVEILLANTE ET NON INDUCTIVE

**Pour sécuriser cette relation très intime avec la personne qu'il accompagne, le Sophro-Analyste pose ce que l'on appelle un "cadre".** Celui-ci est fondé sur différents engagements mutuels dont celui de la *bienveillance sans complaisance*. Le client va en outre "transférer" son histoire, ses affects sur son thérapeute. Celui-ci devra s'efforcer d'accueillir l'histoire et les émotions de la personne et de répondre au transfert sans laisser sa propre histoire s'inviter dans la relation thérapeutique. *Personne ne peut accompagner quelqu'un là où il ne veut ou ne peut aller. Personne ne peut accompagner quelqu'un là où il n'est lui-même pas allé.* Les limites d'une thérapie tiennent d'abord aux limitations du thérapeute. C'est pourquoi l'apprenti en SAI est invité à traverser lui-même le processus de la sophro-analyse afin de repérer et désarmer les postures de "toute puissance" qui se cache derrière le fréquent costume du "sauveur" et de ses besoins inconscients de réparation du parent, alors qu'il s'agit avant tout de se réparer soi. C'est pourquoi la supervision est incontournable. Ceci dans le but de favoriser une relation saine et juste avec son client.

**Car d'une certaine manière, le chemin consiste à réparer les blessures relationnelles du passé dans une relation bienveillante et « secure » avec le sophro-analyste.** La posture du praticien est celle d'un « enquêteur » curieux, sensible, bienveillant. Il "ne sait rien" de l'«histoire» de son client. Sa posture est foncièrement "non inductive" et sans quête de résultat, si ce n'est d'accompagner progressivement la personne vers son autonomie émotionnelle. Il ne doit avoir aucun a priori ni opinions préconçues sur les origines de la problématique de son accompagné (prénatales ou autres, les "causes" étant multiples, aucune n'est une clé suffisante...) et donc sur "là" où se trouverait "la solution". Il est tout sauf un "sachant" ou un "sauveur". La personne est la clé de son propre changement, la porte et ce qu'il y a derrière la porte. Le sophro-analyste l'accompagne afin qu'elle découvre qui elle est, comment elle fonctionne, et comment elle peut laisser se défaire des pensées limitantes que pour mieux exploiter ses qualités ressources. Il est compétent essentiellement des problématiques dits du "mal être" (névroses, états-limites). Ensemble, ils remontent la ligne du temps (tous les stades, y compris le foetal), mais aussi les lignées parentales afin de repérer les éventuels traumatismes vécus par la personne. Elle pourra ainsi identifier et réintégrer ses projections, jusqu'à résoudre peut-être ses transferts et sortir de la répétition de ses scénarios. C'est ainsi que la personne pourra se reconnaître et se

réparer de ses blessures en passant par la compréhension, la nécessaire consolation de l'enfant intérieur blessé, et si cela est possible, le pardon du coeur. A soi-même.

**Il n'y pas besoin de croire en quoique ce soit pour suivre une SA, sinon en sa capacité à changer les choses. Le SA doit veiller à être le moins inductif possible, ne pas penser à la place du client, ne pas avoir de projet pour lui et encore moins lui imposer des croyances sur les origines de son "mal".**

Nous tenons à une posture non-inductive. Ce qui exclut que le praticien ait une explication préalable à la problématique de son client et aux solutions pour en sortir (jumeaux, vie antérieurs, tel ou tel stades...). Le SA est un enquêteur sensible et curieux de l'histoire de la personne. Il questionne tout ce que lui apporte la personne et ramenant les contenus inconscient dans son histoire, ici et maintenant.

**Comme je le dis souvent, le processus de le SA peut vous amener à faire juste votre vaisselle avec bonheur qu'à rencontrer "Dieu". Mais à aucun moment, la croyance du praticien ne doit s'imposer à celle de son accompagné. Si le lien thérapeutique est nécessaire, au final, c'est vers plus d'autonomie émotionnelle que le processus s'efforce d'aboutir.**

#### 4/ L'AMOUR AU SERVICE DE LA REPARATION DE SOI.

---

Cela pourrait paraître étonnant de parler de "coeur" et encore plus "d'Amour" dans une démarche psychothérapeutique ! Et pourtant, n'est ce pas une question de "bon sens psychologique"...La raison tient à la construction de la personnalité elle-même : les défenses psychiques sont le résultat d'un sentiment de manque d'amour masquant souvent une culpabilité inconsciente.

**Nos résistances, nos transferts expriment un besoin de reconnaissance. Nos souffrances sont des "appels à l'amour".**

**Nous réparer de nos blessures du passé est un acte d'amour pour soi qui commence par l'auto-compassion.** Quand nous parlons d'amour cela n'a rien d'une énergie de "bisounours", ni d'un décorum romantique et encore moins des échappatoires new agistes dont les discours lumineux et les "expériences extraordinaires" peuvent tout autant servir de défenses psychiques pour ne pas voir. Il s'agit aujourd'hui de pouvoir répondre nous-même à ces besoins de reconnaissance et d'amour non satisfaits et refoulés pendant l'enfance au lieu d'attendre que les autres combler nos manques et nous guérissent de nos angoisses avec ces "*baguettes magiques*" si recherchées de nos jours. Or la seule "magie" possible est de répondre soi-même à l'appel inconscient de réparation et à notre capacité à changer.

**Par sa posture, son écoute et son énergie, le sophro-analyste incarne ce « parent bienveillant » capable de tout accueillir et qui permet à l'autre, non seulement de se dire mais aussi de se "respirer".** Le transfert, "acte d'amour" par excellence pour *Freud*, est cette vasque qui accueille tout ce que l'autre y dépose. Grâce à cette posture de compassion, d'autant plus forte qu'elle s'associe à la respiration en conscience, l'individu peut toucher à la profondeur de son "âme" (cf Jung). Car c'est ainsi, à son rythme, sans le brusquer ni le laisser non plus dans sa zone de confort, qu'il peut se découvrir et ressentir à nouveau son coeur battre par simple amour de la vie.

**Ce qui semble remarquable, est que ce "bon sens psychologique" qui veut que nous répondions nous-même au besoin primordial de reconnaissance et d'amour de l'humain, a un impact au niveau physique.** Nous savons maintenant que les pensées produisent de l'énergie. Si les pensées et émotions qualifiées de négatives ont tendance à déséquilibrer le corps en produisant notamment l'hormone du stress, en revanche, il a été observé que les pensées positives ont pour qualité de libérer un véritable

cocktail hormonal aux propriétés anti-dépressives. Il faut également prendre conscience que notre coeur est l'organe le plus puissant de notre organisme. Il a une "intelligence propre". De même que l'on sait maintenant que notre état émotionnel influence le fonctionnement de l'ADN !

**C'est pourquoi, la Sophro-Analyse invite l'énergie du pardon du coeur dans le processus thérapeutique.** Nous savons que nous sommes inconsciemment habités par un besoin de réparation, le plus souvent orienté vers nos parents, mais qui en fait nous concerne. Or comment pacifier le passé, sortir de la culpabilité et de la rancœur sans se pardonner, d'abord à soi-même d'avoir pu croire en des pensées qui ont pu nourrir notre souffrance? Nourrir des pensées de compassion et d'amour ne peut que favoriser la transformation de l'individu vers un plus grande harmonie corps, coeur, esprit.

## 5/ SOPHRO-ANALYSE ET PHILOSOPHIE DE LA NON-DUALITE

**Changer ce n'est pas se perdre dans une recherche sans fin de soi-même et encore moins dans une quête spirituelle qui peut déguiser de profondes défenses.** Si nous devons définir un "but" à Sophro-Analyse Intégrative®, celui de nous accepter totalement, de nous aimer nous-même pour mieux nous inscrire dans la Vie, dans nos relations, tels que nous sommes réellement, ici et maintenant, paraît un bel objectif.

**On ne peut changer que ce que l'on reconnaît.** L'une des clés du changement est l'acceptation. Il s'agit d'un côté d'accepter le passé, y compris ce qui peut nous apparaître comme inacceptable. Il s'agit aussi d'apprendre à nous accueillir entièrement, y compris ce qui ne nous semble pas digne de nous. Je dirai même plus, surtout ce qui nous semble "indigne". L'acceptation de "ce qui est", synonyme du mot "amour", l'accueil total à ce que nous sommes, nous fait sortir d'épuisantes et parfois "destructrices" luttes entre nos sous-personnalités. Tout comme la psychologie analytique Junguienne, la Sophro-Analyse Intégrative® offre un chemin de réconciliation. En découvrant nos opposés, nous pouvons les dépasser pour nous unifier, découvrir le pouvoir d'être le co-créateur de notre vie, devenir des adultes émotionnellement mûres et autonomes. Se réinformer nous permet de définir une nouvelle posture personnelle. Ainsi, nous posons une "nouvelle intention" dans l'existence, sous la forme d'une "Intention consciente et créatrice". Mais fort d'un espace de sécurité interne et d'une confiance recouvrée, il s'agit surtout de se rendre disponibles aux expériences nourrissantes, quelles qu'elles soient, que nous propose la Vie que nous vivons.

Cette "philosophie" permet également de sortir de l'isolement dans lequel peuvent nous enfermer nos conflits psychiques. L'alliance de la psychologie, de la méditation et de la sophrologie ouvre de nouvelles perspectives à l'esprit. Nous pouvons ressentir à quel point, comme le disait Jung, nous contenons toute l'humanité. Nous pouvons sortir des croyances qui nous isolent car elles se sont forgées en réponse à des peurs, pour découvrir que nous sommes totalement reliés aux autres, au monde, à l'univers. Nous découvrons que tout change tout le temps, sauf le changement, et que donc, si nous ne pouvons changer le passé, nous pouvons en revanche transformer notre psychisme, notre corps et en définitive, notre existence.

*"Un être humain est une partie d'un tout que nous appelons Univers. Une partie limitée dans le temps et l'espace. Il s'expérimente lui-même, ses pensées et ses émotions comme quelque chose qui est séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de la conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous restreignant à nos désirs personnels et à l'affection de quelques personnes près de nous. Notre tâche doit être de nous libérer de nous-mêmes de cette prison en étendant notre cercle de compassion pour embrasser toute créature vivante et la nature entière dans sa beauté".* Albert EINSTEIN (lettre à sa fille - 1950).

## 6/ LES ORIGINES DE LA SOPHRO-ANALYSE

---

La sophro-analyse vient d'une tentative du **Docteur Jean-Pierre Hubert** (psychanalyste bio-énergéticien qui travaillait avec *Caycedo*), d'associer une approche analytique à la sophrologie. Mais l'approche de la SAI va bien au-delà que la Sophrologie Analysante. Elle n'est pas non plus l'association d'un saupoudrage d'un peu de sophrologie dans une séance à dominante verbale. Bien des outils en SA nous permettent d'éviter de tomber dans le travers de "la conversation" ou une forme classique de psychothérapie ( la respiration, le ressenti, l'amplification de la posture corporelle, le mouvement en présence symbolique, le dessin projectif, etc...).

Le **Docteur Claude Imbert**, fondatrice de l'IESA en 1999, associait l'Analyse Transactionnelle à quelques protocoles de Sophro-relaxation pour explorer essentiellement "les mémoires dites prénatales" (stade utérin, mémoires karmiques, transgénérationnel). Face aux limites d'une approche centrées exclusivement sur l'intra-utérin ou sur des aspects ésotériques, *Gaëlle de Gabriac* (directrice de l'IESA de 2007 à 2014) a élargi le champs théorique de la Sophro-Analyse. Elle a d'une part consolidé une approche psychologique prenant en compte tous les stades du développement psycho-affectif en plus du transgénérationnel. Mais elle a surtout fait du corps l'acteur prioritaire de la séance. En 2010, elle a introduit la Sophrologie Intégrative® avec *Birgit Kotzan*. Puis en 2001, elle a fait entrer des techniques de méditation dynamique dans les outils de la SA.

**Depuis 2014, Alain Bellone enrichit le corpus théorique de la Sophro-Analyse ( psychanalyse, psychopathologie) et pousse l'implication du corps dans l'accompagnement, facteur qui fait toute la différence avec une thérapie cognitive classique.**



### **Alain BELLONE**

Directeur Pédagogique Formateur principal à Paris et à Marseille sur le Cycle Praticien niveau 1 et niveau 2.

Animateur des Expérientiels

Membre et président du Jury.

Maître Praticien Sophro-Analyse Intégrative®.

Superviseur et supervisée.

## Note 1: SOPHRO-ANYSE VS SOPHROLOGIE ?

---

**La sophrologie apaise les symptômes, la Sophro-Analyse Intégrative® propose de remonter jusqu'à leurs racines**, à ce que nous appelons la "pensée souche". Cette démarche vise à résoudre le conflit "intra-psychique" qui entretient les dysfonctionnements et de nous réconcilier à l'énergie de Vie. Loin de s'opposer, la Sophrologie et la Sophro-Analyse associent leur naturelle complémentarité.

### En savoir plus ?

## Note 2: "INTEGRATION » PRATIQUES ET PROFESSIONNELLE

---

- **la diversité des "outils" de la Sophro-Analyse Intégrative® ouvre des champs d'utilisations multiples et se nourrit de la créativité des praticiens qui les utilisent**, et ceci toujours dans le respect du cadre la déontologique dans lequel s'exerce cette thérapie.

- **la pluralité des "applications" professionnelles qui fait partie des "gènes" de la Sophro-Analyse Intégrative®, se retrouve naturellement dans ses applications.** Elle a vocation à "s'intégrer" à la vie et à accueillir la richesse et la diversité d'autres approches thérapeutiques (sophrologie, art thérapie, musicothérapie,...). Elle s'ouvre ainsi à de plus en plus de domaines: les enfants (sophro-relaxation et sophrologie uniquement), les adolescents, les personnes âgées, dans les hôpitaux, les entreprises, les collectivités locales...

- **l'adaptabilité de la Sophro-Analyse Intégrative® au monde du travail** : du point de vue professionnel, nos formations favorisent la réalisation de multiples projets et permet enrichir les compétences acquises, favorisant ainsi un épanouissement professionnel profond, que l'on décide de devenir praticien indépendant, que l'on complète une formation antérieure (infirmiers, sophrologues, psychologues, psychanalystes font partie de nos étudiants), que l'on ait ou non déjà fait des formations thérapeutiques, que l'on décide ou pas de rester dans ses actuelles fonctions.