

L'aventure de la sophrologie en Suisse

Si la sophrologie suisse est née en 1963 lors d'un congrès, ce n'est qu'en 1975 qu'est créée l'association suisse de Sophro-Prophylaxie. Voici relatée, pas à pas, l'histoire de la sophrologie en Suisse et les efforts de chacun pour faire reconnaître cette discipline.

par **Dr Guy Chedeau**, directeur de l'École suisse de sophrologie et président de l'Institut Milton Erickson de Genève



La sophrologie suisse est née en 1963, au congrès d'implantologie dentaire de Barcelone, grâce à un homme exceptionnel, le Dr Raymond Abrezol ⁽¹⁾.

Lors de ce congrès, il découvre la possibilité d'une anesthésie "psychique" (en réalité plutôt hypnotique) faite par le Dr Isasi ⁽²⁾.

Ce dernier lui fait part des travaux du Pr Alfonso Caycedo ⁽³⁾, sur les états et niveaux de conscience. La sophrologie des débuts, proche de l'hypnose, est une démarche de recherche sur la conscience humaine. Raymond Abrezol y découvre la globalité de l'Être Humain : « *Le malade doit intégrer que sa maladie n'est pas une chose extérieure à lui-même* » dira-t-il.

Le Pr Caycedo part en 1964 poursuivre ses recherches en Orient et nomme le Dr Abrezol ainsi que son collègue, le Dr Armand Dumont ⁽⁴⁾, responsables de la sophrologie en Europe.

Le Dr Abrezol expérimente sa propre transformation grâce à la sophrologie :

« *J'avais le sentiment de découvrir ma condition d'Être Humain* ».

Pendant près de dix ans, il donne des séminaires partout en Europe et fait connaître la sophrologie.

En 1973, Édith et Pierre Schwaar, qui allaient par la suite organiser la sophrologie en Suisse, font leurs premiers pas lors d'un cours du soir mis sur pied à l'occasion de la sortie du premier livre du Dr Abrezol *Sophrologie dans notre civilisation*. Dans cet ouvrage, il regrette l'évolution de la civilisation vers le paraître au détriment de l'être : « *Une de mes grandes satisfactions, dans le développement de la sophrologie, fut de la rendre accessible à tout public* ».

Pierre Schwaar relate ses débuts : « *Un jour, il y a bien des années, je tombe sur une annonce dans un journal local : "La sophrologie, une façon systématique de se détendre". Bien entendu, je ne savais pas de quoi il s'agissait mais l'offre a retenu toute mon attention. Il faut dire qu'à l'époque j'étais stressé...* »

Avec l'aide d'une Caisse maladie, Pierre et Édith Schwaar ont mis sur pied des cours publics mais, sans entraînement régulier, les bonnes résolutions s'estompaient rapidement.

En 1975, naît l'association suisse de Sophro-Prophylaxie (ASP) dont l'objectif est de transmettre la sophrologie à chacun. Quelque temps après, en 1977, une formation professionnelle est mise en place ainsi qu'une association de professionnels dont le premier président fut le Dr Robert de Wyss ⁽⁵⁾.

Dès 1975, des séminaires "Jeunesse" ont été organisés. L'adolescence est une phase sensible pour le développement de la personne humaine et la sophrologie, par ce retour à l'Être que nous sommes, à ses valeurs et au sens qu'il donne à sa vie, permet de soutenir les périodes critiques de l'existence.

Pierre Schwaar, en homme actif, ancien responsable d'entreprise, a su structurer et organiser une sophrologie pour public et professionnels.

L'Académie suisse de sophrologie a eu jusqu'à 6 000 membres publics : « *Je ne pouvais imaginer l'ampleur du projet dans*



© MEDIA FOR MEDICAL PAIN / EST. MEDICATION / JOPELMANN

lequel j'acceptais de m'impliquer » dira Pierre Schwaar.

En 1977, Jean-Pierre Hubert ⁽⁶⁾ remplace le Dr A. Dumont au côté du Dr Abrezol pour la formation professionnelle. À cette période le Dr Abrezol prend ses distances avec le Pr Caycedo : « *Je tentais de discuter avec lui des dérives de la sophrologie en Europe mais il s'en tenait à son organisation. Je pris quelques distances* ».

Cette discorde dura près de dix ans. Au retour du Pr Caycedo des Amériques en 1985, une réconciliation eut lieu grâce à Pierre et Édith Schwaar et, c'est à ce moment-là que je remplace Jean-Pierre Hubert ⁽⁷⁾ comme co-responsable de la formation professionnelle, ce dernier prônant une sophrologie de professionnels de la santé s'opposant à une sophrologie tout public suisse. À cette époque une bouffée de fraîcheur nous vint de Colombie avec des jeunes formés à Bogota par le Pr Caycedo

lui-même, pendant cinq ans après le Bac. Oscar, Juan-Carlos, Adriana et surtout Ricardo Lopez et Claudia Sanchez ⁽⁸⁾ ont trouvé en Suisse une structure prophylactique à leur mesure ; ils ont développé la *sophrologie ludique*[®] en Suisse et dans plusieurs pays européens.

L'Académie suisse, en plus de ses responsables d'origine et formateurs, a pu compter sur des personnes fidèles ayant permis son développement. Le Dr Joseph Borzikowski ⁽⁹⁾ en a été le président pendant de nombreuses années.

« L'Homme est un chercheur de vérité, toute notre vie se passe à la poursuite de cet absolu qu'est la découverte de notre chemin personnel. Pour certains, la vie semble linéaire, ce qui ne signifie pas qu'elle soit facile alors que pour d'autres, elle est sinueuse et pleine de surprises, quelquefois même, agréables ».

Pour nous, la sophrologie a toujours été un Humanisme qui s'oppose au zombie (l'Être Humain déshumanisé).

Le sophrologue a pour tâche l'entraînement des valeurs et la quête du sens. Dès le moment où l'Être que nous sommes perd de vue ce qui l'anime au plus profond de lui-même, il se noie dans le paraître et quitte ses possibilités de ressourcement dans son intimité et sa profondeur. Le culte de l'apparence et le divertissement nous font oublier qui nous sommes vraiment et nous perdons peu à peu la confiance en qui nous sommes, l'Harmonie du moment présent et l'espoir en notre devenir, si cher au Pr Caycedo. ●

- (1) Dentiste.
- (2) Idem.
- (3) Fondateur de la sophrologie.
- (4) Dentiste.
- (5) Médecin.
- (6) Naturothérapeute, psychanalyste, sophrologue analyste, directeur de l'École des Hautes Études de sophrologie et bio-analyse.
- (7) Psychanalyste, sophrologue.
- (8) Sophrologues.
- (9) Pédiatre.