

La dynagogie sophrologique, nouvelle pédagogie visant l'apprentissage de l'auto-conscience.

Gaston Vandal, Cégep de Jonquière

« De tous les mystères de la nature, aucun n'est plus profond que celui de la conscience humaine » *Tulving (1985)*

pres à la dynagogie sophrologique qui permettent la modification des niveaux de conscience et l'entraînement de l'auto-conscience, appelée aussi méta-conscience ou supra-conscience.

Introduction

À l'aube du XXI^e siècle, une Commission se charge de faire les États généraux sur l'éducation au Québec. Va-t-elle s'occuper de l'état général de l'éduqué et des possibilités qu'il a de prendre en charge ses processus de connaissance et de conscience, appelé métacognition et métaconscience ? Va-t-elle présenter des méthodes pédagogiques efficaces autant pour l'éducateur que pour l'éduqué de façon à leur permettre d'accéder à l'autonomie fonctionnelle, à la responsabilité personnelle et à l'auto-régulation existentielle ? Particulièrement, la réforme de l'enseignement collégial s'articule autour de la valorisation d'un seul produit final, la compétence, en négligeant de décrire les processus de formation de cette personne humaine compétente ou de ce formateur compétent. Comment va-t-on se préoccuper de ce qui se passe dans la tête, dans le coeur ou dans le corps de celui qui apprend pour qu'il devienne compétent à vivre harmonieusement sa propre vie ?

Le but de cette communication consiste à présenter les grandes lignes d'une méthode pédagogique visant l'apprentissage de l'auto-conscience, appelée dynagogie sophrologique. Je vais expliquer cette stratégie d'enseignement à laquelle je suis arrivé après trente années d'observation participante comme enseignant en éducation physique au collégial. Je vais rendre compte de ma démarche phénoménologique des quinze dernières années, de ce qui m'a motivé à compléter un baccalauréat en psychologie pour comprendre le mystère de la conscience et de ce que j'ai expérimenté comme intervenant en dynagogie sophrologique dans les milieux du sport, de l'éducation, de l'industrie ou de la maladie.

Plus précisément, il sera question des origines de la sophrologie et de la dynagogie, de la définition des concepts de conscience, d'auto-conscience, d'introspection, de sciences cognitives, du sentiment d'auto-efficacité. Je décrirai les processus d'activation des manifestations de la conscience ainsi que les méthodes pro-

État de la question

Origine de la sophrologie Caycedienne

La sophrologie a été introduite en Europe dans les années 60, par le Dr Alphonso Caycedo (1979), un colombien qui pratiquait la neuropsychiatrie à l'Université de Madrid. La sophrologie caycedienne est une méthode scientifique d'inspiration phénoménologique et médicale qui étudie la conscience humaine pour en faire différentes applications suivant ses spécialistes formés en sophrologie clinique, pédagogique, sportive et sociale.

Aujourd'hui, Caycedo (1992) définit précisément la sophrologie comme une école scientifique et une nouvelle profession créées pour l'étude de la conscience humaine et pour la conquête des valeurs de l'existence, grâce à des méthodes propres et à des procédés originaux. Cet entraînement existentiel constitue aussi un art de vivre avec une attitude phénoménologique et une vision intuitive des essences de l'être conscient. La méthode fondamentale repose sur la pratique de la Relaxation Dynamique, élaborée par Caycedo dans les années 70 à partir de l'étude phénoménologique des techniques de concentration du yoga, de visualisation tibétaine et de méditation du zen. La sophrologie comprend aussi plusieurs techniques spécifiques pour activer positivement la vivance corporelle et harmoniser la conscience.

Caycedo a su réaliser une synthèse pratique des enseignements orientaux, dégagée du mystère et bien adaptée à notre mentalité occidentale pour constituer un entraînement de la personnalité et une discipline existentielle conduisant à la transcendance de la conscience. La conscience est définie comme cette force intégratrice qui unifie les dimensions physiques, psychiques et spirituelles de l'être humain et qui l'informe sur la réalité intérieure et extérieure.

Origine de la sophro-dynagogie de Davrou

La **dynagogie sophrologique** représente une nouvelle pédagogie, structurée dans les années 80, par le docteur Yves Davrou (1993) de la Faculté de Médecine de Paris. Davrou, un collaborateur de Caycedo, propose une méthode pour maîtriser son énergie vitale et pour faciliter tout apprentissage. Il privilégie l'action en plus de la relaxation sophrologique et insiste sur les manifestations énergétiques de l'auto-conscience. La **sophro-dynagogie** utilise l'introspection dynagogique pour capter et intégrer les manifestations énergétiques de la conscience qui passent par les fonctions rationnelle, sensorielle, émotionnelle, intuitive et spirituelle.

Ces manifestations s'expriment toujours de la même manière par des **perceptions, des images et des discours**, lesquels peuvent être agréables ou désagréables. C'est au moyen de l'**introspection** que ces manifestations de la conscience sont activées et désactivées au besoin grâce au niveau paradoxal d'éveil qui amplifient les phénomènes de la conscience d'une façon étonnante. La dynagogie vise ainsi l'apprentissage et l'entraînement de la prise de la conscience, qui va contribuer au renforcement et à la prise en charge de l'auto-conscience afin de réaliser le développement harmonieux des ressources de la personnalité et la transformation continue.

Le terme **pédagogie** vient du grec « paidos », qui signifie enfant, et « agogos », qui veut dire conduite. Or, la formation sophrologique ne s'adresse pas spécifiquement aux enfants, mais à l'entraînement des phénomènes de la conscience en tant que force de captation des données du milieu extérieur et intérieur, en tant que force d'intégration des données dans les différentes mémoires et en tant que force qui permet de passer à l'action adaptée dans l'environnement.

C'est pourquoi, le mot **dynagogie** s'avère plus approprié que le mot pédagogie pour parler d'enseignement, d'entraînement ou d'intervention thérapeutique où l'influence d'une personne sur une autre a pour but l'apprentissage de la conduite de la « dunamis » pour harmoniser cette force. Ce n'est pas l'enfant qui est conduit, mais la force de la conscience humaine. C'est l'énergie vitale qui est activée positivement, tonifiée et dynamisée. Cette force inhérente à la conscience humaine est appelée à se dépasser sans cesse pour mieux se prendre en charge et accéder à cette possibilité d'auto-conscience offerte à chacun, à la condition que l'apprentissage le veuille bien.

Personnellement, voir Vandal (1988), j'ai présenté un mémoire de recherche de type processus-produit qui élabore une classification des motivations, des attentes et des changements perçus par des cégépiens lors de leur entraînement sophrologique dans les cours réguliers de relaxation dynamique de Caycedo. La technique d'inci-

dent critique a permis de construire une taxonomie qui invite à utiliser une pédagogie de l'intervention sophrologique favorisant l'harmonisation de la conscience, la transformation personnelle, l'intégration du schéma corporel et l'activation des manifestations de la conscience modifiée.

Sciences cognitives, introspection et méta-conscience

Le projet des sciences cognitives, selon Caverni (1989), est de décrire et d'expliquer l'activité de l'être vivant (le sujet) qui, placé dans un environnement, est soumis à des stimulations et produit en réponse des activités observables (comportements), résultant de processus mentaux non directement observables (imagerie, langage, introspection).

La cognition peut se définir comme l'ensemble des activités mentales impliquées dans nos relations avec l'environnement. Ces activités cognitives internes commencent par la perception d'une stimulation captée par les sens, cette captation est intégrée dans les mémoires sous forme de connaissances (gnosie), de sensations, de sentiments, d'images, de percepts, de concepts, de schémas, de scripts ou de propositions pour être ensuite rappelée afin de passer à l'action (praxie). La réponse produite est observable dans le comportement qui va résoudre un problème, choisir une décision ou exprimer une communication (phasie).

Les principales disciplines qui contribuent, avec leurs perspectives spécifiques, à l'élaboration de la science cognitive sont la psychologie cognitive, les neurosciences, l'intelligence artificielle, la linguistique, la philosophie et l'anthropologie. J'ajoute à celles-ci la sophrologie et la dynagogie. Si la psychologie behaviorale a évacué l'introspection parce qu'elle n'était pas observable directement, la psychologie cognitive tente de la réhabiliter alors que la sophro-dynagogie fait de l'introspection dynagogique une méthode fondamentale d'observation de la conscience par elle-même et d'exploration de l'espace intérieur au niveau paradoxal d'éveil.

La psychologie cognitive est cette branche de la psychologie qui étudie la cognition du point de vue des processus mentaux qui se produisent par étapes successives dans l'activité du cerveau dont le fonctionnement ressemble à celui de l'ordinateur. C'est pourquoi, elle privilégie cet approche du traitement de l'information par analogie avec l'informatique. Un des premiers modèles du traitement de l'information, proposé par Atkinson et Shiffrin en 1968, précisant les rôles différenciés de la mémoire sensorielle, de la mémoire à court terme et de celle à long terme, a déterminé une grande partie des travaux effectués sur la mémoire au cours des dix dernières années, affirment Fortin et Rousseau (1989).

La constitution de la métacognition dont la paternité revient à Flavell (1981), la distinction fonctionnelle entre la mémoire sémantique et épisodique de Tulving (1985) et l'émergence de la métaconscience avec la sommité québécoise de Pinard (1989) dans le champ d'étude de la psychologie cognitive représentent des apports majeurs des années 1980 du traitement de l'information humaine pour définir, comprendre et expliquer ce qui se passe dans la tête de celui qui apprend.

Certes, Pinard (1989) a su démontrer la légitimité scientifique de la conscience psychologique ainsi que son rôle dans le développement personnel, mais il faut reconnaître que Davrou (1993), père de la dynagogie de la conscience, nous donne explicitement les moyens d'entraîner implicitement la possibilité d'auto-conscience dont nous sommes capable en franchissant les quatre temps de la démarche sophro-dynagogique. La caractéristique essentielle de l'Homme est de posséder une conscience réflexive, c'est-à-dire qu'il peut prendre conscience de sa propre conscience, et que cette métaconscience doit être enseignée stratégiquement et entraînée quotidiennement pour devenir une philosophie de vie.

Le sentiment d'auto-efficacité

Pour un enseignement stratégique, Tardif (1992) identifie plusieurs approches cognitives qui ont examiné certains facteurs perceptuels composant la motivation scolaire. Parmi ceux-ci, on retrouve la théorie de la perception de son efficacité (Bandura, 1986) qui servira de concept de base aux recherches de Bouffard-Bouchard (1992) sur le sentiment d'auto-efficacité comme motivation à la performance cognitive. L'importance de la perception positive de soi pour la métacognition est reconnue aussi par la théorie des attributions causales (Weiner, 1986), la théorie de la perception de sa compétence (Harter, 1983), la théorie de la perception de sa valeur (Covington, 1983) et le modèle de la perception de ses capacités à réaliser une tâche (Skinner, 1985). D'autre part, dans le domaine de la médecine, Crombez (1994) propose une méthode de guérison en ECHO qui se rapproche le plus de la sophrologie en remplaçant la personne au coeur de ses processus d'auto-guérison en se donnant un Espace pour faire circuler un Courant d'énergie fluide dans l'Harmonie retrouvée pour créer le grand Oeuvre.

En fait, du point de vue motivationnel, le sentiment qu'une personne a de ses capacités de connaître, d'apprendre, de mémoriser, d'auto-gérer son stress, de s'auto-guérir, de se prendre en charge, de se sentir compétente ou d'être efficace dans une tâche semble jouer un rôle prépondérant dans son apprentissage et mérite que l'on s'y intéresse pour en faire un objectif capital de tout enseignement ou intervention dynagogique.

Pour un enseignement stratégique et dynagogique

Par enseignement stratégique, nous entendons l'art de planifier et de coordonner un ensemble d'opérations en vue d'atteindre efficacement un objectif. Or, nous formulons l'hypothèse que le développement du sentiment d'auto-efficacité envers sa capacité d'apprentissage constitue un objectif que l'enseignement stratégique doit réaliser intentionnellement et efficacement de façon à amener l'apprenti à prendre lui-même en charge ses propres activités de connaissance, de mémorisation et de prise de conscience. En somme, l'autonomie cognitive s'apprend et elle résulte d'un enseignement stratégique. De même, l'auto-conscience s'acquiert et elle résulte d'un enseignement dynagogique.

Le préfixe *méta* signifie ce qui dépasse, ce qui englobe. Ainsi, la métacognition comprend à la fois la connaissance et le contrôle de ses stratégies cognitives et affectives. La métamémoire englobe le contrôle et la confiance en ses capacités de mémoriser. Enfin, la métaconscience réfère à la prise en main de son auto-conscience afin de diriger soi-même, cette force de captation des données, d'intégration des connaissances dans ses mémoires afin de passer à l'action adéquate dans l'environnement.

La dynagogie sophrologique vise la « conduite » de la « force » de la conscience pour la prise en charge harmonieuse de celle-ci. La dynagogie, c'est une gymnastique de la conscience qui va tonifier la force de concentration et la capacité d'intégration des phénomènes et manifestations de la conscience. C'est une musculation de la vigilance permettant la conduite de « l'énergie faite humaine », à partir de sa propre auto-conscience.

La pratique de la sophro-dynagogie s'effectue au moyen de l'**introspection dynagogique**, qui commence par une permission que la personne se donne de lâcher-prise pour relaxer dans le niveau paradoxal d'éveil. Alors, elle peut découvrir son espace intime et constater l'**état des lieux intérieurs**, de façon à effectuer ensuite l'**inventaire** des manifestations de sa conscience et de ses ressources.

Enfin, l'**harmonisation** des manifestations sensorielles, émotionnelles, intuitives et rationnelles se réalisera en activant des manifestations insuffisantes ou en désactivant celles qui sont exagérées. Ainsi, en se rendant compte de l'empreinte énergétique qui demeure dans cette nouvelle vivance, il s'agira de décrire la trace laissée par l'expérience vécue et d'aller au-delà par la transformation qualitative de l'énergie mobilisée sur tous les plans.

C'est ainsi que l'entraînement dynagogique invite la personne humaine à prendre en charge au plus tôt sa

propre conscience pour accéder à l'auto-nomie fonctionnelle, à l'auto-régulation neuro-psychologique de son organisme et à l'auto-gestion de ses sensations, de ses émotions, de ses cognitions et de ses intuitions.

Le développement de la méta-conscience permet alors de mieux apprendre, de mieux se concentrer, de mieux méditer et de mieux contempler la vivance et l'existence. Tout enseignement devrait donc développer ce sentiment d'auto-efficacité en renforçant positivement l'auto-conscience de la personne, pour lui permettre d'accéder à l'auto-direction de cette force de perception des phénomènes, de leur intégration en mémoire et d'action juste sur le milieu.

Les manifestations de la conscience

Les données captées et intégrées par la conscience constituent ses phénomènes. Elles représentent les manifestations de ses fonctions. L'expérience personnelle de chacun de nous permet de nous rendre compte des fonctions sensorielle, émotionnelle, intuitive et rationnelle qui se manifestent toujours de la même manière; c'est-à-dire par des sensations corporelles, par des images mentales et par un discours intérieur. Notons que ces manifestations peuvent être positives ou négatives, agréables ou désagréables. Elles peuvent aussi être vécues comme un eustress ou une détresse à la fois sur le plan physiologique et psychologique.

Etant donné que la conscience est implicite, il s'agit là des trois manifestations évidentes et explicites de la conscience. Ces trois manifestations sont relativement faciles à capter afin de nous rendre compte de nos états qualitatifs de conscience au travers de ces manifestations ou phénomènes.

Les séquences progressives de l'entraînement dynagogique

La dynagogie sophrologique, par la captation et l'intégration des manifestations de la conscience, vise l'apprentissage de l'auto-conscience au moyen de quatre séquences progressives : une première séquence corporelle et énergétique utilise la fonction sensation, une deuxième séquence émotionnelle et cognitive fait appel à la fonction sentiment, une troisième séquence agit sur le développement de l'intuition et une quatrième séquence holistique est marquée par le retour à la réalité vécue pour la transformation de l'énergie.

Chaque séquence est reliée à la précédente par sa transcendance ou dépassement progressif de l'expérience. En sophrologie orthodoxe de Caycedo, il y a une pratique des quatre degrés de la relaxation dynamique, mais d'une façon séparée et non-reliée. En sophrodynagogie, les séquences sont donc reliées dans l'immédiateté à l'information sensorielle, à la formation émo-

tionnelle et à une disponibilité de transformation de toute la personne avec tous ses processus énergétiques.

L'entraînement dynagogique dans le niveau paradoxal d'éveil vise à activer les sensations corporelles et l'énergie vitale au présent, afin de transformer cela en activation émotionnelle, en sentiment cognitif et en pressentiment intuitif qui motivera l'action créatrice dans une projection future qui intègre les mémoires passées. C'est en utilisant ainsi les sept fonctions de la conscience que celle-ci tend à évoluer sans cesse.

Activation de la conscience par l'introspection

L'introspection (regarder à l'intérieur) est définie comme l'observation d'une conscience individuelle par elle-même. La dynagogie utilise, comme moyen d'action, l'introspection de l'espace intérieur dans le niveau paradoxal d'éveil à l'aide des deux leviers d'activation et de désactivation de la conscience que permet la relaxation musculaire et la respiration en quatre temps :

- 1- un temps d'inspiration avec activation des sensations corporelles. Cela stimule la formation réticulée et le système nerveux orthosympathique;
- 2- un temps d'apnée inspiratoire avec prise de conscience des manifestations présentes et de la mobilisation énergétique;
- 3- un temps d'expiration prolongée avec désactivation du système nerveux parasympathique facilitant la détente musculaire;
- 4- un temps d'apnée expiratoire avec prise de conscience de l'empreinte laissée par les images neutralisantes et le discours apaisant.

L'activation se réalise par l'amplification des manifestations sensorielles (focalisation de l'attention), des images (souvenirs, visages...) et du discours (mot, prénom, projet) et par l'inspiration, « vers le haut ». Elle est suivie d'un « se rendre compte » essentiel. Puis la désactivation se réalise par la neutralisation des manifestations sensorielles (les pieds sur le sol), des images neutres et du discours (mot calme), par l'expiration « vers le bas » favorisant le lâcher-prise et la détente mentale dans le niveau paradoxal d'éveil. La désactivation est également suivie d'un « se rendre compte » essentiel, celui de l'harmonie et de l'empreinte qui laisse sa trace, comme un écho qui résonne pour offrir une disponibilité de transformation et de dépassement dans l'action.

Avec cette gymnastique de la conscience, avec cette musculation de sa tonicité, nous transformons successivement les différentes formes d'énergie pour notre transformation personnelle. L'énergie corporelle activée et mobilisée est ensuite transformée en énergie plus subtile émotionnelle que nous apprenons ainsi à gérer. C'est-à-dire que nous apprenons à l'activer positive-

ment, à l'atténuer, à la neutraliser et à la transformer en projection intuitive créatrice.

La modification du niveau de conscience

La première étape de la gymnastique de la conscience consiste en la modification du niveau de conscience, préalable à tout entraînement dynagogique. La conscience est définie neurologiquement comme un niveau de vigilance observable par les différentes ondes de l'électroencéphalogramme. Effectivement, la conscience comporte quatre niveaux de conscience que nous expérimentons quotidiennement. Un niveau de vigilance ordinaire caractérisé par des ondes rapides bêta. Un niveau de sommeil avec des ondes lentes théta et delta. Un niveau paradoxal de sommeil à la fois profond et léger pour permettre le rêve et un quatrième niveau paradoxal d'éveil caractérisé par des ondes régulières en fuseau alpha que nous pouvons acquérir par l'entraînement.

Ce niveau paradoxal d'éveil possède des avantages très étonnants caractérisés notamment par l'augmentation : de la tonicité de la conscience, de l'intégration, de la mémoire, de l'expectative, de la concentration, de la prise de conscience, de la créativité, de la mise en valeur du positif, de la perception des manifestations sensorielles, émotionnelles et intuitives de la conscience, de l'apprentissage, d'anticiper des projets, de la capacité de dépassement et de transcendance.

Conclusion

C'est donc dans ce niveau paradoxal d'éveil, obtenu par l'introspection dynagogique, que la tonification de la force de captation et d'intégration des données va se développer de façon à pouvoir agir de manière adéquate. Il s'agit bien là d'harmoniser les manifestations de la conscience, de neutraliser le négatif, d'activer le positif et de transformer l'émotion en motivation existentielle. Je peux maintenant prendre une distance du monde extérieur, reconnaître l'état de mon fort intérieur et avoir accès à mon énergie vitale pour mieux apprendre, me comprendre et me conduire avec la force de mon auto-conscience.

En somme, je propose la formation personnelle et professionnelle des enseignants en dynagogie sophrologique ainsi que l'expérimentation sur une grande échelle de cette nouvelle dynagogie qui favorise l'apprentissage de l'auto-conscience, de façon à rendre accessible au plus grand nombre de personnes, cette possibilité offerte à chacun de prendre en charge le développement de sa propre conscience pour mieux gérer ses apprentissages, sa santé, son mental, ses émotions, ses mémoires, ses compétences, ses projets et pour mieux actualiser l'ensemble des capacités latentes de sa personnalité.

Bibliographie

- BOUFFARD-BOUCHARD, Thérèse (1992) *Interactions entre métacognition et motivation dans la performance cognitive*. Colloque en sciences cognitives, Cégep de Jonquière 1992.
- CAVERNI, Jean-Paul et C. BASTIEN, P. MENDELSON et G. TIBERGHEN (1988). *Psychologie cognitive, Modèles et méthodes*. Presses Un. de Grenoble
- CAYCEDO, Alfonso (1979). *L'aventure de la sophrologie*. Retz, Paris.
- CAYCEDO, Alfonso (1992). *Revue de la sophrologie Caycedienne en médecine et en sciences humaines*. Andorre. Septembre, 1992.
- CROMBEZ, Jean-Charles (1994). *La guérison en ECHO*. Pub. MNH, Beauport.
- DAVROU, Yves (1993). *La sophro-dynagogie*. Editions Retz Nathan, Paris.
- DAVROU, Yves, Jean-Paul DILLENGER, Pierre FLU-CHAIRE, Michel Montignac, Hervé Robert (1992). *Plus jamais fatigué!*. Editions Artulen, J'ai lu, Paris.
- FORTIN, C. et R. ROUSSEAU (1989). *Psychologie cognitive, une approche de traitement de l'information*. Presses de l'Université du Québec. Québec.
- PINARD, Adrien (1989) *La conscience psychologique*. Presses de l'Université du Québec. Québec.
- TARDIF, Jacques (1992) *Pour un enseignement stratégique. L'apport de la psychologie cognitive*. Les Editions logiques, Montréal.
- TULVING, E. (1985). *Memory and consciousness*. Canadian Psychology, 26, 1-12.
- VANDAL, Gaston (1988). *Etude des motivations, des attentes et des changements perçus par des collégiens dans un cours de relaxation dynamique de Caycedo en sophrologie*. Cégep de Jonquière.