

LA SOPHROLOGIE

ET LA PSYCHOLOGIE HUMANISTE

Lorsque l'on parle de psychologie humaniste il est difficile de ne pas parler d'Abraham MASLOW (1908-1970), psychologue américain qui fut le principal représentant de la psychologie humaniste. Il étudie le rôle de la frustration dans les névroses. Abraham MASLOW a pu démontrer qu'il y a plus d'intelligence à être optimiste et positif qu'à être pessimiste et négatif. (Intelligence définie selon Jean PIAGET comme une adaptabilité a son milieu). En termes d'adaptabilité il est certain que l'optimiste va agir lorsque le pessimiste va baisser les bras. Abraham MASLOW avait une inébranlable croyance et confiance dans le potentiel positif de l'être humain. Il va mettre en évidence le rôle des besoins (sécurité - amour - reconnaissance - appartenance - accomplissement) et de leur hiérarchie. Il est certain que les besoins de sécurité (savoir se nourrir ou savoir ou dormir) sont plus puissants que les besoins d'amour puisqu'ils dominent l'organisme qui à leurs tours dominant les besoins d'estime etc. Comprendre l'homme dans sa physiologie lui permet de comprendre les enjeux psychologiques de toutes frustrations liées à des besoins non satisfaits. Les frustrations peuvent devenir menaçantes pour l'équilibre de l'être. Si une personne ignore un de ses besoins elle se met en sur-adaptation mais ses émotions (langage du corps) lui rappelleront sans cesse que ce besoin n'est pas en voie d'être satisfait.

La sophrologie favorise la compréhension des enjeux, des besoins cachés derrière chaque émotion par une meilleure conscience de nous même. La pensée positive inhérente à la sophrologie permet de poser des actes pour commencer à se mettre en route vers la satisfaction de nos besoins. Devenir l'architecte de sa vie est une dynamique positive et constructive.

Caroline Delahaye