

SOPHROLOGIE, PENSEE ET CONSCIENCE

La pensée est un instrument de la conscience, elle favorise l'organisation, la mise en opération mentale des ressentis. La conscience est un regard sur le monde et sur soi-même. Il s'agit bien d'une vision de la réalité au travers de tout nos sens y compris le sixième que l'on peut nommer l'intuition.

La conscience est un regard extérieur à la pensée, elle se sait, c'est une connaissance intime de ce que l'on est, de la racine de toutes pensées, de la racine de l'être, là où le « je suis » prend sa source. La conscience est conditionnée par le vécu, l'éducation, le milieu culturel. Ce prisme de la réalité est plus ou moins adapté à cette même réalité.

Freud, dans sa théorie de l'inconscient, décrit le « moi » comme la seule dynamique consciente par rapport au « ça » et au « surmoi ». De cette façon il explique comment la conscience, en tant que regard sur la réalité, peut être conditionnée par des dynamiques inconscientes et devenir parfois pathologique.

Le champ de notre conscience est subordonné à notre équilibre mental. Si celui-ci est perturbé, alors notre vision du monde sera erronée. Notre pensée est conditionnée par le champ de notre conscience, plus ou moins évoluée selon que le prisme sur la réalité est réducteur ou non. De même notre conscience peut être conditionnée par notre pensée, il s'agit bien ici d'un cercle vicieux qui a le pouvoir de nous enfermer dans des comportements récurrents et inadaptés à la réalité objective.

La pensée permet de formuler des ressentis de les organiser dans notre esprit en fonction de nos acquis existentiels, culturels et éducatifs et favorise ainsi ce que l'on nomme la prise de conscience.

Comme Freud l'a très bien expliqué notre moi profond et notre conscience sont intimement liés. Pour se réaliser dans sa nature profonde un être humain doit prendre conscience de tous les conditionnements et enfermements auxquels il est sujet. Ce qui paraît difficile c'est de modifier en profondeur un mode de pensée qui permet de fonctionner, mais en réalité il s'agit d'une réelle libération qui ne se joue que sur quelques prises de conscience.

L'orgueil est un blocage très important à la remise en question, à l'acceptation de ce que l'on est réellement. Le plus difficile semble être de s'accepter avec ses manques et ses insuffisances et de ne pas se mal juger.

Si la conscience est un regard, son champ de vision est plus ou moins étendu. L'ouverture du champ de vision dépend principalement de la

disponibilité de notre esprit. Plus l'esprit est libre de toutes préoccupations plus nous percevons la réalité telle qu'elle est.

Percevoir la réalité telle qu'elle est n'est pas effrayant, le réalisme n'est pas synonyme de pessimisme. Bien sûr la réalité est parfois d'une dureté insoutenable, rien ne sert de le nier mais elle est aussi d'une beauté époustouflante. Apprendre à voir la beauté où elle se trouve dans la moindre parcelle de vie c'est ouvrir son esprit et se libérer de ses peurs et de ses jugements. Tout jugement enferme dans un mode de pensée étroit qui engendre la peur d'être jugé à son tour et donc la peur d'exister et de s'exprimer.

La sophrologie est la thérapie de la conscience par excellence, traduit littéralement du grec cela veut dire étude de la conscience en harmonie [SO(conscience), PHREN(Harmonie), LOGIE(étude)]. La sophrologie permet de modifier sa conscience de soi et du monde, de la rendre plus juste, de la libérer de ses peurs de ses fausses croyances de ses pensées négatives. La sophrologie permet de retrouver rapidement un mental heureux et positif et de devenir un esprit libre.

Caroline Delahaye