

**Zeitschrift:** Bulletin de la Société Fribourgeoise des Sciences Naturelles = Bulletin der Naturforschenden Gesellschaft Freiburg  
**Herausgeber:** Société Fribourgeoise des Sciences Naturelles  
**Band:** 85 (1996)  
**Heft:** 1-2  
  
**Artikel:** Qu'est-ce que la sophrologie?  
**Autor:** Gamba, L.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-308742>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Qu'est-ce que la sophrologie?

par L. GAMBA, Ecole de Sophrologie de Genève,  
47, bd Carl-Vogt, 1205 Genève

La sophrologie est une synthèse de diverses pratiques et courants de pensées, aussi bien occidentaux qu'orientaux. Les principales références occidentales sont *l'hypnose*, *le training autogène* de Schulz (principalement le cycle inférieur), *la végétothérapie* de Reich (élève de Freud) et *la bioénergie* de Lowen (deux techniques analytiques corporalisées), ainsi que *la relaxation psycho-tonique* de Ajuriaguerra.

L'apport oriental est, quant à lui, à trouver dans les pratiques et la pensée du *Yoga* et du *Zen*, dans leur composante dynamique, concentrative, méditative et contemplative.

La sophrologie a été créée en 1960 par une équipe de médecins autour du Dr A. Caycedo pour permettre à tout individu la pratiquant de se détendre, de mieux se connaître physiquement et psychiquement et, en conséquence, de vivre de façon toujours plus harmonieuse.

Toute pratique sophrologique commence par une étape relaxologique, à savoir une détente musculaire généralisée; elle se poursuit dans un lâcher-prise progressif activé par la respiration, aboutissant à *une auto-écoute somatique et psychique*: c'est l'étape *sophro-liminale*. Cet état est, en particulier, le même que celui atteint par un patient hypnotisé: il s'agit d'un état de conscience modifiée, en situation d'hyper-vigilance, de complète suggestibilité et en prise directe avec l'inconscient.

A ce stade, et selon le contrat expressément passé auparavant avec l'accompagnateur, plusieurs activations sont possibles:

- *des techniques de conditionnement*, directement inspirées de l'hypnose, qui seront utilisées pour des analgésies, pour faciliter la réparation de tissus lésés, pour accélérer la rééducation physiothérapeutique, pour des préparations optimales à l'accouchement, à des activités sportives, mais aussi pour permettre à des personnes phobiques de dépasser leurs angoisses, etc.; ce premier groupe de techniques s'apparente aux techniques thérapeutiques comportementales;

- *des techniques volontairement découvrautes*, d'essence psychothérapeutiques, cognitives ou même analytiques, sous la forme de sophro-oniries, sophro-mnésies ou de sophro-analyses. Ces techniques ne peuvent être pratiquées que par des psychothérapeutes;

- enfin, *des techniques corporalisées*, inspirées du Yoga, de la bioénergétique et du Zen, visant à l'intégration et à l'harmonisation psycho-somatique de l'individu, appelées: *relaxation dynamique*. En prenant conscience de son corps, le sujet relaxé en vit aussi bien la détente agréable, régénératrice, que les tensions et les angoisses qui l'habitent; il apprend ainsi à se connaître tel qu'il est et non tel qu'il se rêve ou qu'on lui demande d'être, et c'est de la sorte qu'il se donnera les moyens objectifs de mieux se gérer et de progressivement prendre confiance en soi. Il découvre aussi ses propres moyens de se mettre à l'abri du stress. Car il est certain qu'un bien-être durable ne peut s'acquérir qu'une fois la prise de conscience faite de sa propre réalité physique et psychique, avec le projet d'une évolution progressive.

Comme nous venons de le voir, la sophrologie, au même titre que les autres techniques de relaxation, appartient totalement au monde de la psycho-dynamique; en effet, que les techniques découvrautes soient clairement choisies par un sophrologue-psychothérapeute ou que l'on s'intéresse aux autres techniques qui permettent au sujet de se sensibiliser à son «corps-émotion», on voit bien que les éléments psycho-évolutifs sont évidents, à tous les niveaux. En état de relaxation, les défenses étant tombées ou fortement amoindries, aucune banalisation n'est tolérable; le sophrologue doit donc être formé pour connaître et respecter les règles déontologiques des techniques psycho-dynamiques.

La sophrologie est un «outil» particulièrement performant pour l'équilibration de la santé des individus; le futur sophrologue doit impérativement avoir vécu les techniques sophrologiques sur lui-même, dans un travail d'évolution personnelle en sophro-relaxation psycho-dynamique; sa pratique professionnelle de la sophrologie se doit d'exister dans le cadre d'une *équipe thérapeutique* comportant au moins un médecin et un psychothérapeute, et de bénéficier d'une *supervision spécifique*; ce sont là les principes fondamentaux de l'Ecole de Sophrologie de Genève, qui permet à ses adhérents de se former comme accompagnateur en sophrologie dans le cadre de leur profession et dans le respect déontologique le plus élémentaire, pour en obtenir la reconnaissance officielle, sous la forme du Diplôme de l'Ecole de Sophrologie de Genève.