



Sophrologie et haptonomie incompatibles?

Des idées reçues...

Une idée lancée par le fondateur de l'haptonomie et largement véhiculée en périnatalité. Après plus de 25 ans au contact des parents, je ne partage pas cette opinion.

Ces idées me semblent dues à la méconnaissance de la sophrologie qui, malheureusement, se voit réduite par de nombreux praticiens à de la visualisation sur une base de relaxation.

Les hauto-thérapeutes pensent qu'eux, travaillent sur le corps et les sophrologues sur le mental.

Or, la sophrologie est un travail de conscience de soi, celle-ci commençant par la découverte de la Corporalité.

La visualisation n'est qu'une des multiples techniques et est loin d'être indispensable.

Il me semble important que les sophrologues veillent à nommer chaque chose par son juste nom afin que le public et autres professionnels puissent connaître cette merveilleuse science.

Les patientes préparées en haptonomie, que j'ai pu accompagner, n'avaient pas conscience de Soi mais du bébé en elles, oui. Cela paraît être un pléonasme... Conscience du bébé en soi = conscience de soi ? Pourtant non. Je ne le pense pas !

Avoir conscience de la présence de l'enfant est déjà fort intéressant, car favorise l'attachement (seulement supposant que leur Soi le permette).

Toutefois, ces patientes n'avaient pas conscience de leur corporalité ni acquis d'autres outils de type concentration, focalisation, défocalisation, etc., ni fait de chemin existentiel comme elles ont pu l'initier avec un entraînement sophrologique caycédien.

Haptonomie + sophrologie alliées, toutes ces patientes ont pu faire un chemin sur Soi et sur la Parentalité et ont vu leur stress grandement diminuer, leur confiance en soi, présence, ancrage renforcés, les émotions positives renforcées (sur un plan semble-t-il plus large, individuel également, non seulement de mère de cet enfant in utero).

La sophrologie seule permet également ce double travail puisque nous travaillons sur les cinq sens.

Le sens du Toucher développé par l'haptonomie est inclus. Cependant, il est vrai que ce dernier est souvent moins développé (à moins que la sage-femme pratique l'haptonomie et la sophrologie) puisqu'il s'intègre dans la globalité des senso-perceptions.

En conclusion, laissons le libre choix à nos patientes et contentons-nous de leur apporter la richesse de la sophrologie si elles le souhaitent, quelles que soient leurs pratiques conjointes. Hauto + sophro = un plus.

Mes retours de formations vont également en ce sens : complémentarité. Toutefois, à l'unanimité, la découverte de la corporalité et les outils de gestion du stress proposés par des techniques sophrologiques semblent avoir grandement nourri ces sages-femmes hautothérapeutes. Plus encore, ce qui est exprimé systématiquement par les collègues en fin de stage, est cette réalité objective, cet art de revenir à l'essentiel et cette notion d'intentionnalité qui s'inscrit en soi, par la répétition sophronique. ■

CE QUI EST EXPRIMÉ PAR LES
COLLÈGUES EN FIN DE STAGE, EST
CETTE RÉALITÉ OBJECTIVE, CET ART
DE REVENIR À L'ESSENTIEL ET CETTE
NOTION D'INTENTIONNALITÉ QUI
S'INSCRIT EN SOI, PAR LA RÉPÉTITION
SOPHRONIQUE.