

# Table des matières

## Préface

### 1. Qu'est-ce que la sophrologie

- Qu'est-ce que la sophrologie ? Définition expresse !
- Qu'est-ce que la conscience ?
- Le créateur de la sophrologie
- Genèse et historique de la sophrologie
- Application de la sophrologie
- Le développement de la sophrologie aujourd'hui
- Ma propre découverte de la sophrologie
- Pourquoi devrait-on pratiquer la sophrologie ?

### 2. Sophrologie – un entraînement existentiel

- L'image anthropogène de la sophrologie
- Apprendre à exister
- Symbole de l'homme équilibré  
ETUDE DE CAS : la sophrologie appliquée dans le domaine de la dépendance
- L'épistémologie - quelques bases théoriques de la sophrologie
  - Les états de conscience
  - Les niveaux de conscience
  - Le niveau sophroliminal
  - La conscience humaine
  - La vivance et le processus vivantiel de l'être
  - L'intégration dynamique de l'être  
ETUDE DE CAS : la sophrologie aide à mieux dormir
  - Les structures phroniques
  - La région phronique
  - Les tableaux de valeurs de la sophrologie
  - La parole qui soigne – le terpnos logos  
ETUDE DE CAS : la sophrologie aide à atténuer et à faire disparaître des angoisses
- Les trois lumières – les bases philosophiques de la sophrologie
  - Première lumière : l'herméneutique (la caverne de Platon)
  - Deuxième lumière : la phénoménologie (l'influence de la philosophie d'Edmund Husserl sur la sophrologie)
  - Troisième lumière : l'axiologie (l'influence de la philosophie de Max Scheler sur la sophrologie)  
ETUDE DE CAS : la sophrologie pour prendre conscience de ses valeurs
  - L'influence de la philosophie existentialiste en sophrologie
- La méthodologie de la sophrologie
  - Les trois cycles

### 3. La pratique de la sophrologie

- Des chemins vers l'intérieur
- La sophrologie : un guide sur le chemin vers l'intérieur

- La respiration
- Vivre le niveau sophroliminal
- L'activation intra-sophronique : le mouvement, les exercices statiques
- L'intentionnalité axée sur le positif
  - ETUDE DE CAS : la sophrologie pour préparer un examen
- Les 5 systèmes et les techniques clés
- Le corps : les sensations, la corporalité, le schéma corporel
- L'esprit : le mental et la liberté de l'esprit
- La rencontre corps-esprit
  - ETUDE DE CAS : la sophrologie aide à mieux gérer une maladie chronique
- La tridimensionnalité du temps
- Les valeurs
- L'essence
- L'existence sophronique
- Vivre la tridimensionnalité comme valeur
- La liberté et la responsabilité
- La dignité
- La conscience sophronique
- La projection de la nouvelle quotidienneté dans l'existence : la transportation
  - ETUDE DE CAS : la sophrologie – pour toute une vie
- La phénodescription
- L'analyse vivantielle de l'être

## **Phénodescription finale**

### **4. Informations utiles**

### **5. Glossaire**

### **6. Répertoire de la littérature**