

Sommaire

Avant-propos.....	15
- <i>Silence et Verbe</i>	
- <i>Verbe et Action / L'homme chêne et l'homme roseau</i>	
Préambule/Le Fil rouge Dialogue du corps et de l'esprit 21	
<i>Dialogue du Corps et de l'Esprit</i>	
- <i>Du pathos-logos en Sophrologie</i>	
<i>et Relaxation Thérapeutique</i>	
<i>Le dit du corps en Sophrologie et Bio-Analyse</i>	
Introduction : « La Vie sur un fil »	27
« <i>Le mal-à-dire</i> » : <i>Mots d'esprit et Maux du corps</i>	
1. <i>La Sophrologie</i>	
2. <i>La Relaxation Dynamique</i>	
3. <i>La Symbolique de la Relaxation</i>	
I. Première Partie : « Au fil des mots »	113
<i>Du non-dit à la malle à maux</i>	
<i>Du Silence dans l'entre-deux du verbe</i>	
<i>Donner corps aux mots</i>	
<i>LE DIT THERAPEUTIQUE</i>	
<i>LE CORPS-A-CORPS</i>	
<i>Le rapport transférentiel (T./C. T.)</i>	
<i>Vocabulaire</i>	
1.1. Le Mal-à-dire : ...et les mots pour le dire.....	155
<i>Des mots pour dire le Stress</i>	
<i>Le lâcher-prise en relaxation thérapeutique</i>	
<i>LE MOI-PEAU</i>	
<i>LE DIVIN DIVAN DE FREUD</i>	
<i>L'art-thérapie</i>	
<i>Du soi niant au soi nié</i>	

1.2. Le Mal-à-dire : ... et les maux pour le dire	173
<i>Les mots traduisent en silence les états d'âme</i>	
- Les Sujets de Type A	
- Les Sujets de Type B	
- Les Sujets de Type C	
<i>L'Echelle de Holmes et de Rahe</i>	
TOUT VA BIEN, JE VAIS BIEN	
<i>L'Alliance Sophronique</i>	
LE MALADIF et LA MALADIE	
LE CORPS A LIVRE OUVERT	
<i>Corps réel et corps imaginaire</i>	
L'ENTRE-DEUX	
<i>La Sophrologie : un chemin vers la conscience</i>	
LE CORPS PATHOLOGIQUE	
<i>Le Corps renié : Mal-être</i>	
LE MAL-ETRE PATHOLOGIQUE	
<i>Le cuir et ses cuirasses</i>	
TABLEAU DE SYNTHESE DES CUIRASSES	
LE DIT DU CORPS	
II. Deuxième Partie : « Au fil de soi »	219
2.1. Ecrire sa douleur, c'est tenter d'exister	221
<i>Mens sana in corpore sano LE CORPS/LE SPORT</i>	
<i>Miroir, mon beau miroir...</i>	
<i>Notre Corps, partenaire ou adversaire ?</i>	
<i>LE BIEN-ETRE, c'est être bien dans sa peau</i>	
2.2. Le moi pour moi : c'est trop peu !	231
<i>MATIERE et MEMOIRE</i>	
<i>L'Hypnose</i>	
<i>Moi et Moi</i>	
<i>ENERGIE QUANTIFIABLE MESURE DU SYSTEME</i>	
<i>LE CORPS SANS DESSUS DESSOUS</i>	
<i>Corps en tension-rétention & Corps geysier</i>	
SE RECENTRER	
BONJOUR, MON CORPS	
LE CORPS EST MON PAYS	
LA VIVANCE PHRONIQUE	
III. Troisième Partie : « Au fil de l'autre »	255
<i>L'OBJET DE DESIR</i>	
3.1. L'alter-ego	257
<i>- Corps de désir</i>	
DESIR	

- LE CORPS DU DESIR	
- LE DESIR DE SIRENE : Ainsi soit « JE »	
3.2. Le désir de l'autre.....	265
LES NŒUDS DE LAING	
- Le JEU de Dupes	
- Cet Obscur Objet de Désir	
- « Tout ça pour ça »	
- Ententes, conflits entre le Ça, le Surmoi et le Moi	
- Le Filum Psychanalytique	
- L'Objet du discours chez LACAN	
LE DESIR SELON LACAN	
LACAN et son Séminaire	
LE CONTRAT D'ALLIANCE	
- Le carré, la croix, le cercle	
L'ETRE HOLISTIQUE	
- L'homéostasie	
- Alexandre Löwen	
LE CORPS ET ENCORE	
- De deux choses Lune, l'autre c'est le Soleil	
SOPHROLOGIE ET ENERGIE	
- Le Corps Quantique	
LA VOIE TAO	
Conclusion : « Le lien »	307
LA RELIANCE	
LA BOUCLE EST BOUCLEE	
SOPHROLOGIE ET SYMBOLISME	
LE LIEN FAISANT UN NŒUD	
LE CORSET	
LE CORPS A BASCULE	
LE LIEN/LES LIENS	
LE CORPS EN CAGE	
« Ainsi soit JEU »	
ou LE JEU DES TROIS SYMBOLES	
- La Pyramide des besoins de Maslow	
- La Pyramide de l'Existence	
- La Sophrologie évolutive	
- La Réunion des Contraires	
ou « Coïncidentia Oppositorum »	
- Le Caducée/Psyché-Soma	
L'OUROBOROS	
SUIVRE LA VOIE D'HYGIE	
- L'Etoile	

L'ETOILE A 5 BRANCHES
- « *J'ai vu l'Etoile flamboyante* »...
UNI VERS L'UNI
- *Toi et Moi*
LE YIN ET LE YANG
LA SYMBOLIQUE DU POINT
LE POINT EN TROIS POINTS
- *Enfin, le Point Essentiel (.)*
PIXEL
L'UNITE DU MONDE : LE LIEN
POINT-BARRE./
In fine, terminus clausus
In fine : Enfin...
* *LE FIL à plomb/l'aplomb*
UN POINT C'est TOUT
PRATIQUE SOPHROLOGIQUE :
- *EXERCICES*
L'AUBE POINT
Remerciements 371
Pax et labor 375
Bibliographie 379
Annexes 395
Cf le corps humain : « l'écorchée-vive », in L'Encyclopédie médicale

Aux maudits et blessés de la vie...

Avant-propos

- Silence et verbe
- Verbe et action

« L'Homme-chêne & l'homme-roseau »

Silence et verbe

La quête, la préparation : L'homme est un être de nature et de culture, sculpté depuis l'aube de sa naissance, depuis l'avant d'avant lui-même comme le chaînon d'une longue chaîne, un fil d'argent, ténu, utile, vibrant, existant dans son essence sans l'immanence et la transcendance de ce lien qui le relie à l'Autre. Ce cordon ombilical est le trait d'union d'une reliance à l'Etre Suprême, quelles que soient sa culture, le biotope, sa religion (du latin religere : relier), l'être ne s'appartient pas, il est, il a, il est dans l'alternance de l'être et de l'avoir, tel est son devenir : Etre.

**Etre ou ne pas naître, telle est la question reprise, selon Shakespeare. Etre soi, d'abord. Gnothi seauton, connais-toi toi-même, et tu comprendras l'autre. - Dis-moi d'où tu viens, je te dirai où tu vas. L'homme est en quête du Savoir perdu. La vérité cachée en nous. Ajit Sarkar met le doigt sur l'une de nos plus belles contradictions en disant : Si vous vivez avec quelqu'un et que vous ne le voyez pas mais que vous avez l'impression de tout perdre dès qu'il s'en va ou disparaît, vous ne vivez rien et vous n'êtes pas libres. Si chacun est pleinement lui-même et développe sa propre spécificité, la complémentarité s'installe d'elle-même. L'unité et l'harmonie se trouvent dans la différence, pas dans la compétition et la ressemblance. Combattre pour vivre : oui, la vie est un combat acharné, on y laisse sa peau, struggle for life, on y laisse aussi, son âme, parfois. Le corps social s'enchaîne, le corps physique se déchaîne... Craquera ? Craquera pas ? Chacun fait ce qu'il peut pour consolider son esprit et son corps,*

pour tenir bon, rester droit, dans l'adversité et la tempête de la vie. To be or not to be, être ou ne pas être, désignent déjà que l'homme est de par son essence un auxiliaire, un auxiliaire de qui ? l'être est-il un auxiliaire de Dieu ? Si la question ontologique hante toujours l'Hamlet du quotidien, dans sa petite âme et dans son for intérieur, la sensibilité contemporaine traduit différemment son angoisse existentielle et son symptôme, la peur de la « fêlure » de l'être. Craquèlements, fissures, lézardes, brèches, trou noir, troublant, brisures, toute altération émotionnelle, relationnelle, fusionnelle, confuse ou diffuse, exprime le gouffre et sa béance, le maelström, gouffre, tourbillon du vide, spirale absorbante, puits sans fond, (ungrund, all.) et les déchirures de toutes sortes qui laissent le corps disloqué et l'âme en miettes. Tout l'être en pièces détachées et en morceaux épars jonchent le sol de l'indifférence. Le chêne et le roseau illustrent bien la fable du corps ballotté de-ci, de-là, cahin-caha : en chacun de notre être travaillent les forces duelles et antagonistes, pulsion de vie (eros) contre pulsion de mort (thanatos), et ça secoue durement notre arbre de vie. On perd des feuilles, comme « on y perd ses plumes », et certains ont recours aux euphorisants, aux sédatifs aux substances addictives de tous acabits : c'est selon l'individu azimuté et son capital de défenses. - Craquera, craquera pas, je reviendrai au cours des chapitres sur la notion de stress (l'eustress et le distress). - Ecoute la faille en toi, pour ne point défaillir, ni trop se ployer, ni être trop rigide, Je me plie mais ne romps point, telle est la leçon du Chêne et du roseau ! Stoïque.

Verbe et action

***L'Homme-Chêne** résiste, inflexible, d'apparence robuste, stoïque, mais quand il craque, ça craque, le tronc se fissure, la sève ne circule plus, l'écorce s'effrite, friable, il perd de sa superbe et c'est un arbre mort, mort-vivant au tronc creux... IL CRAQUE.*

Certains trouvent des moyens de compensations pour colmater le vide et la vacuité de leur existence, les plus dynamiques persistent dans leurs joggings ou aérobic, sautillent, s'essoufflent dans les séances de remise en forme, de gymnastique rythmique, ou de danse acrobatique, ils perdent leur rythme, certains encore colmatent la fissure par le flou cotonneux des ingrédients factices de compensation, qui simulent le bien-être, par l'engagement quelconque politique (le langage ment) et religieux de certaines sectes au mentir-vrai, que de la poudre aux yeux. La sagesse du Tao nous enseigne que : C'est dans la faille que réside le réel ! Vraiment, tout est dit, et tout reste encore à dire... Rien de nouveau sous le soleil. Et le lapsus, l'acte manqué de la théorie freudienne, n'est-il pas aussi craquelure dans laquelle perce l'inconscient, le désir. Le chêne, l'arbre totem de notre identité gallo-romaine, a fort à faire pour rester debout, droit comme un i, raide comme un rail, l'homme/chêne a mal au dos, aux vertèbres, à la tête, à son emploi du temps ; son organiser déborde de toutes parts, il explose en rendez-vous, planning, réunionnites, conseils, travaux et rapports à remettre dans l'urgence, il est de cesse en état d'urgence avant d'être admis aux urgences. Le mal ronge insidieu-