

Ma note d' AVENTURE

La Newsletter de l'Arbre de Vies... l'Esprit Papillon !



STÉPHANIE COUTOUX

**Sophrologue
Architecte d'idées
créatives & Colorées**

**contact@arbredevies.fr
06 27 79 24 59**

www.arbredevies.fr

LES ETATS DE CONSCIENCE

ÉCRIT PAR STEPHANIE COUTOUX

Qu'est-ce que la conscience ?

À travers les temps... la notion de conscience a beaucoup évolué au cours des siècles.

Le terme conscience vient du latin « conscientia » qui désigne la connaissance, les impressions et les actions.

L'Arbre de Vies... L'Esprit Papillon !

La Conscience...

Cette notion a été abordée par de nombreux auteurs : philosophes, physiciens, physiologiste, psychiatres... plutôt que de les citer, un rapide survol des civilisations va nous permettre d'entrevoir l'évolution de la conscience humaine :

Ø L'époque de la tanière : l'homme vit seul sans vie sociale.

Ø L'époque de la caverne : les hommes se regroupent par tribu, par famille avec des notions d'identité. L'autre n'est plus moi !

Ø L'époque Logos : le langage réunit l'individu. L'homme passe ainsi à la connaissance.

Ø L'époque Théos : c'est l'époque de la spiritualité avec le sentiment d'appartenance à la même entité sociale, de la créativité (peinture, architecture...).

La conscience est alors plus large à travers les moyens d'expression et de communication.

Ø L'époque Cogito : c'est l'époque des sciences et de la philosophie. La conscience cherche des modèles et le premier serait : « je pense donc je suis ».

Ø L'époque phénoménologique : la conscience phénoménologique cherche à donner des bases philosophiques à la science. Elle devient science de l'esprit permettant l'avènement d'une philosophie et psychologie existentielles.

Mais qu'est-ce que la conscience en sophrologie ?

Alfonso CAYCEDO, fondateur de la sophrologie, définit la conscience humaine comme « la force d'intégration de tous les éléments et structures physiques de l'existence ». Elle est donc définie comme la force permettant l'intégration de toutes les expériences, la force qui nous anime depuis notre conception jusqu'à notre mort.

Elle s'enrichit à chaque instant de tous nos changements physiques, psychologiques, qu'ils soient perceptibles ou non, conscients ou non. Une des originalités de la sophrologie est de distinguer des états et des niveaux de conscience.

Trois états de conscience :

- la conscience pathologique étudiée par la médecine (pathologie physique), la psychiatrie et la psychopathologie (pathologie mentale),
- la conscience ordinaire ou naturelle étudiée par la psychologie générale,
- et la conscience sophronique étudiée par la sophrologie (conscience harmonieuse d'un point de vue biologique et psychologique).

Cette conscience est celle que l'être humain dans sa liberté peut acquérir.

- Au cours de son existence, l'être humain aura trois possibilités :
- rester dans la conscience ordinaire et individuelle qui correspond à la conscience de l'individu vivant dans des schémas préétablis, sans questionnement, sans nouveau regard sur les choses,
 - évoluer dangereusement et s'installer de façon intermittente ou définitive dans la conscience pathologique (dépressions, névroses...),

La Conscience...

- ou encore conquérir progressivement la conscience sophronique pour y demeurer de façon transitoire ou permanente. Cette nouvelle conscience équivaut à une intégration existentielle positive de l'être.

Quatre niveaux de conscience : le niveau d'éveil total et le niveau de veille où la vigilance peut varier de l'hypervigilance vers la vigilance habituelle (actes de la vie courante) et tend vers le niveau sophro-liminal qui représente le niveau privilégié de travail en sophrologie - il se situe entre veille et sommeil - l'accès et le contrôle de ce niveau se font par la sophronisation (état de relaxation) et pour terminer, l'état de sommeil, coma, mort...

Alfonso CAYCEDO a souligné l'importance de la conscience corporelle et centre l'attention sur cet état de conscience « entre veille et sommeil », appelé « état sophronique » qui élargit notre champ de conscience et qui, bien mis à profit, permettra d'accroître nos diverses capacités et de conforter notre mieux-être pour accéder au bien-être...

La conscience, support de notre présence... À notre présence au corps par nos sensations : des sensations de présence au monde, de douleur physique ou exprimant des émotions (agréables ou désagréables).

À notre présence au monde dans le temps ou l'espace : avoir la conscience du présent, entre un passé et un futur, c'est avoir la capacité de se situer dans le temps, de se projeter ou au contraire de se tourner vers ses souvenirs.



Aux valeurs fondamentales de notre existence : les valeurs relatives à notre espèce mais également les valeurs propres à notre personnalité qui orientent le sens de notre vie.

L'altération de la conscience des valeurs qui guident notre existence implique des difficultés à prendre des décisions, à faire évoluer sa vie, à prendre plaisir dans son quotidien...

Et la pleine conscience ? Cette expression est aussi appelée « méditation de pleine conscience » ou « Mindfulness » en anglais ; c'est un état de conscience qui résulte d'une attention au moment présent. C'est une manière d'être ouvert et disponible à notre expérience telle qu'elle se présente à nous, d'instant en instant.

Conscience éveillée, santé préservée :

L'état de la conscience d'un individu peut-il agir sur sa santé ? C'est un sujet sensible et une réflexion développée dans ce livre. Notre éducation, nos conditionnements, certains automatismes, nos croyances et la maladie nous poussent à nous débattre lorsque la vie est difficile et à ne pas (toujours) savourer quand elle est agréable. La pleine conscience nous propose, étape par étape, d'appivoiser notre capacité d'attention, de nous reconnecter à tous nos sens. Le premier pas est d'apprendre à s'arrêter...