



Nous autres artistes sommes beaucoup moins sensibilisés que les sportifs par exemple à cette question, pourtant essentielle, de la santé au travail.

JÖRG SCHNEIDER

JÖRG SCHNEIDER

AMÉLIORER SA PERCEPTION DE LA RÉALITÉ

Jörg Schneider n'est pas thérapeute « de naissance » : il est venu à pratiquer puis à transmettre la sophrologie caycédienne suite à un accident survenu dans sa vie professionnelle – une blessure aux lèvres. Trompettiste alémanique actif depuis 1993 au sein du Collegium Novum de Zurich, soliste de l'Orchestre symphonique Bienne-Soleure, il est aussi compositeur et animateur du quatuor Blas i Jazz et du Jazz Trio (deux ensembles documentés par d'excellents enregistrements sous le label Unit Records).

« Dix minutes d'introduction et quarante minutes d'atelier ne sont évidemment pas suffisantes pour appréhender pleinement tous les ressorts de la pratique sophrologique, pour en faire l'expérience dans la multiplicité de ses facettes, mais ce premier contact a permis de sensibiliser ces professionnels (ou futurs professionnels) à une discipline qu'ils ne connaissent souvent pas, ou mal. Musicien moi-même, actif sur scène depuis plus de trois décennies, j'ai pu me rendre compte que nous autres artistes sommes beaucoup moins sensibilisés que les sportifs par exemple à cette question, pourtant essentielle, de la santé au travail ; le lien fait défaut entre les médecins et les milieux de la prévention. »

On parle ici non seulement de préparation mentale aux concours et aux examens, mais aussi de gestion du trac, de troubles du sommeil, d'acouphènes... « La sophrologie caycédienne, que je pratique professionnellement depuis 2017 au sein de mes cabinets de Lausanne et de Bienne, s'appuie sur différents piliers théoriques. Elle comprend des exercices pratiques – millénaires pour certains – qui permettent une activation globale du corps et de l'esprit et renforcent les structures psychiques, physiques et mentales. » Ce n'est pas un hasard si Jörg Schneider ne reçoit pas uniquement des sportifs et des musiciens, mais aussi « monsieur et madame

tout le monde»... qui peine à dormir, souffre de phobies ou souhaite vaincre ses douleurs. Sur son site internet – www.sofroy.ch, Jörg Schneider nous renseigne sur l'origine et les bases théoriques et pratiques de la sophrologie :

« La sophrologie caycédienne est une forme d'apprentissage de la conscience pour activer le corps et l'esprit en pleine conscience et pour intégrer le vécu. Le terme *sophrologie* est composé à partir de trois mots grecs : *sos*, l'harmonie ou l'équilibre, *phren*, la conscience et *logos*, la science. La sophrologie n'est donc rien moins que la science de la conscience harmonieuse. Son objectif est en effet d'atteindre un point d'équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit. Le fondateur de la sophrologie est le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo (1932-2017), qui a mis au point cette méthode à Madrid, en 1960. Dans une des théories de la sophrologie, trois états de conscience sont décrits : la veille, le sommeil et le niveau dit *sophroliminal*. Il s'agit d'un état entre la veille et le sommeil, qui se caractérise par une profonde détente et une capacité de perception accrue. Une séance de sophrologie vise donc à favoriser, grâce à l'intentionnalité, cet état, à le maintenir de manière prolongée et à agir positivement sur la conscience. »

