

## Préface

*Voici un bien bel ouvrage que celui de Ghylaine Manet, qui traite de la sophrologie avec une incontestable ouverture.*

*Entreprise non sans risque. Elle a le mérite de réussir, grâce à son savoir et à son talent. Dès lors, le savoir devient connaissance et c'est bien ce qui perce à travers ce livre. D'une part, l'auteur échappe à la sophrologie « théorie des niveaux et des états de conscience », d'autre part, elle ne tombe pas dans le piège de la sophrologie « recherche et affirmation sans contestation des capacités et des grandes valeurs de l'humanité ».*

*Cela veut dire que la formation de Ghylaine Manet, dont je pense prétendre à une certaine responsabilité, lui permet de présenter une sophrologie qui est la synthèse de différents courants de pensée de la thérapeutique qu'elle aborde avec prudence. On voit ainsi se dessiner puis s'établir une entité qui, sous le terme de sophrologie, dépasse heureusement les définitions d'origine.*

*Avec la notion de liberté du sujet lui-même, je suis sensible à cet état d'esprit que je développe dans mon enseignement. N'est-il pas surprenant, a priori, d'oser établir son discours sur les « monstres sacrés » que furent entre autres Freud, Jung, Reich et Lacan, dans leurs différences et dans leur dissidence ? Ne furent-ils pas plus ou moins des chefs de chapelle dont la réunion était impossible ?*

*La sophrologie de Ghylaine Manet est exactement l'inverse de la pensée sectaire. Le lecteur y apprendra autant sur l'analyse et la médiation du corps, autant sur la pulsion que sur le comportement. Quelle discipline autre que la sophrologie peut apporter une telle richesse de réflexions ?*

*L'ouvrage de Ghylaine Manet représente bien cette génération de sophrologues à qui une formation très sérieuse assure une crédibilité sans réserve. En effet, comment dissocier le conscient de l'inconscient ? Comment ignorer libido et comportement ? Comment ne pas travailler sur le corps, véhicule de l'émotion, sans se référer aux écoles antérieures dont la sophrologie ne doit pas systématiquement annexer les principes ? Qu'elle les utilise, certes, qu'elle les harmonise, qu'elle en tire sa substance et son efficacité ! Ce livre se charge d'en assembler les éléments épars avec un art remarquable qui s'appuie sur un texte clair, sans faire appel à des néologismes qui ne sont bien souvent que le masque désuet de notre ignorance et de notre angoisse.*

*Je souhaite chaleureusement au lecteur de bien profiter de ce qui va suivre et je félicite Ghylaine Manet de son entreprise.*

Jean-Pierre Hubert