

# Respirez la vie avec la sophrologie

*La sophrologie de Ghylaine Manet est exactement l'inverse de la pensée sectaire, précise le Dr Jean-Pierre Hubert. Le lecteur y apprendra autant sur l'analyse et la méditation du corps, autant sur la pulsion que sur le comportement. Cet ouvrage représente bien cette génération de sophrologues à qui une formation très sérieuse assure une crédibilité sans réserve.*

**G**hylaine Manet, titulaire d'une licence de philosophie et d'une maîtrise de lettres, est également sophrologue et possède une expérience de terrain depuis 1984. Nous l'avons rencontrée afin qu'elle nous parle de son livre *Respirez la vie* qui s'appuie sur de nombreux cas types et montre les voies et les moyens qui permettent à chacun de retrouver l'espoir d'une vie meilleure et constructive.

**Alain Giraud :** La sophrologie, qui est d'abord une philosophie de la vie, développe une voie de connaissance. Est-ce pour cela que vous avez écrit un livre sur ce sujet ?

**Ghylaine Manet :** Répondre à la question « pourquoi » est toujours plus difficile que de répondre à la question « comment ». Écrire, c'est prendre du recul sur le travail thérapeutique. On prend conscience tout autant que le patient du chemin parcouru, des étapes concrètes qui ont été dépassées, des périodes difficiles où les questionnements ont surgi sur la validité de la méthode, des techniques, sur la motivation réelle de la personne en thérapie, sur ses ressources profondes. Écrire, c'est le temps de la réflexion après-coup, c'est évaluer ce qui a bien fonctionné et qui devient pour la thérapie un enseignement. L'écriture de ce livre m'a obligée à une rigueur et un travail de recherche sur les concepts qui ont été développés par les grands philosophes, les psychanalystes, les psychologues et les initiateurs des thérapies contemporaines.

**“La sophrologie peut donner du goût à la vie”**

La sophrologie apporte un enrichissement personnel que l'on accepte de partager. Quand le livre est écrit, il n'y a plus de frontières. Il est développé dans toutes les directions et c'est un outil de communication et de développement personnel. Il appartient aux lecteurs. Le livre témoigne et vit de sa propre vie. Le travail thérapeutique comporte toujours une part d'inconnu. La découverte de l'être humain n'a pas de cesse. Écrire, c'est un peu souffler, se poser, prendre un temps de réflexion sur ce temps passé à aider l'autre à sortir de sa souffrance. C'est dans le silence et dans la solitude que l'on écrit. Et c'est un autre versant du travail thérapeutique. On connaît toutes les difficultés inhérentes à la communication de ces “cas cliniques” qui gardent malgré tout une part d'indicible et d'incommunicable. Mais c'est cela qui fait la richesse de la rencontre thérapeutique et me passionne toujours après 25 ans de

cabinet. Écrire pour moi, c'est aussi exister de la manière la plus authentique ; l'écriture est un défi contre le temps qui passe et qui efface beaucoup de souvenirs et de richesse accumulée dans notre inconscient. C'est là, sur la table, c'est posé, placé, archivé. C'est la trace d'une recherche dont la valeur est dans l'approche bienveillante et chaleureuse d'autrui. Cela vaut bien la peine d'exister. La sophrologie peut délivrer de l'angoisse existentielle, peut donner du goût à la vie, peut faire découvrir les petits bonheurs simples, fait aimer la vie. Comment faire face à une femme qui vient consulter et vous dit tout simplement : « je viens vous voir parce que j'ai tout ce qu'il faut et je ne suis pas heureuse ». On lui a conseillé de voir un sophrologue. Cette phrase n'est pas vide de sens. Il faudra pourtant revenir aux simples gestes de la vie courante pour comprendre pourquoi “la mécanique” ne fonctionne plus. La sophrologie est un retour au corps, aux sensations perdues, étouffées, cadenassées par la vie, l'éducation, la société... Il faudra pour cette femme retrouver l'énergie vitale et les vraies raisons d'être heureuse.

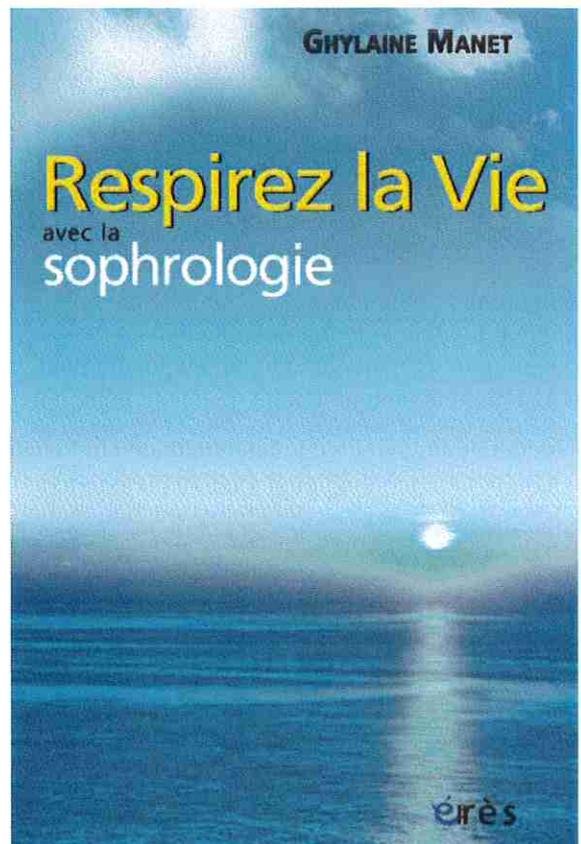




photo : Frédéric Syriani

**A.G. :** Je suppose que votre intention n'était pas d'écrire un livre de plus. Concrètement, vous nous faites découvrir cette technique sous un angle différent ?

**G.M. :** Je ne le perçois pas comme un livre de plus, sinon j'aurais pris la façon marketing et passe-partout. Du copier-coller, c'est assez facile mais ça ne m'intéresse pas. J'ai autre chose à dire. J'ai choisi à travers ma clientèle une trentaine de cas très concrets, vivants. J'ai présenté les personnes susceptibles d'une thérapie en sophrologie analytique et comportementale. En cela, ce livre apporte une vision différente de la plupart des autres ouvrages, grâce à ma formation de psychanalyste et à ma carrière de professeur. En tant que formatrice de sophrologue-analyste, je suis frappée de me rendre compte qu'un grand nombre de candidats ne s'imaginent pas l'intensité dramatique vécue dans le cabinet. Et souvent les études de sophrologie en restent au développement personnel comme dans les cours de yoga. Le sophrologue n'est pas "armé" pour accompagner les patients dans leurs angoisses, leurs souffrances, leurs addictions, leurs échecs. Une sophrologue en supervision m'a dit un jour : « *je ne savais pas que les gens souffrent autant. Et c'est difficile pour moi* ». Aussi, j'ai voulu développer l'étendue des expériences cliniques dans le cabinet. Le métier de thérapeute oblige à une implication, il doit faire preuve de neutralité active. Il s'implique dans la compréhension du problème et implique aussi le patient lui-même. Il faut toujours compter avec la difficulté du changement de celui qui vient consulter. Il tient à son symptôme ! Que fera-t-il quand il sera guéri ? Et souvent le patient fait le contraire de ce qu'il serait bon qu'il fasse.

**A.G. :** Ce livre s'adresse-t-il à un large public ou cible-t-il le milieu professionnel ?

**G.M. :** Ce livre est fait pour des gens qui sont curieux de leur fonctionnement personnel, qui se posent des questions sur eux-mêmes et sur leur communication avec les autres souvent au fil de la vie dans des situations difficiles comme le divorce, le problème d'enfants, le chômage, la maladie. Tout le monde est capable de se mettre à la recherche de soi-même. Pas besoin d'être chercheur au CNRS.

Ce livre se lit au rythme du lecteur. On prend un cas et

on voit comment il a été développé. La table des matières permet de choisir. D'autres le lisent d'une traite. Les étudiants en sophrologie l'utilisent pour comprendre l'intérêt des techniques et découvrent souvent la partie théorique qui vient illustrer le cas, c'est ce qu'ils me disent ! En tant que professionnelle, je lis beaucoup mes collègues avec plaisir aussi j'espère qu'ils liront mon livre. C'est une manière de rencontrer ceux qui ont des connaissances et des recherches communes. J'ai beaucoup appris par les livres et j'ai aimé rencontrer leurs auteurs. On lit à travers les lignes et inconsciemment, un mot fait jaillir une source. J'écris le plus clairement possible et volontairement. J'ai abandonné le langage hermétique de mes études de philosophie. J'essaie de faire simple sans trop vulgariser. J'ai voulu ce livre à la portée de tous en éclairant les concepts psychanalytiques et philosophiques incontournables.

*“ C'est dans la rencontre avec l'autre que la vie se respire ”*

**A.G. :** Respirer la vie semble très important pour vous ?

**G.M. :** Oui, respirer la vie, c'est ce que je ne trouve pas suffisamment chez mes semblables. Quant aux personnes qui viennent consulter, c'est ce qu'elles recherchent ! Respirer la vie à pleins poumons, ça leur paraît magique, inaccessible, c'est être plein d'enthousiasme, c'est développer la joie, la confiance dans la nature, dans la vie elle-même. C'est être étonné devant les progrès de la science, les ressources étonnantes de l'esprit humain. Souvent les gens ne vivent pas, ne respirent pas. Ils se disent même en apnée. Ils perdent leur vie à la gagner comme on dit souvent, de manière automatique sans penser au lendemain. Se dire que l'on va faire le même travail dans la même ville, dans le même quartier et n'avoir aucun avenir et ne trouver aucune porte de sortie. C'est normal de ressentir la tristesse, la —>

## Respirez la vie avec la sophrologie (suite)

lassitude, la désillusion, l'angoisse. C'est inévitable de se sentir désabusé. Il faudrait pouvoir gagner l'autre rive qui semble belle mais la peur de l'échec, la dévalorisation de soi-même, les difficultés inhérentes au changement sont des bagages trop lourds pour le voyage. Mon livre, je l'ai écrit pour faire partager ma foi dans la vie, ma confiance dans l'être humain. La vie, c'est la fantaisie, l'humour, l'impression de liberté.

Le partage des expériences, l'expression des sentiments, les sensations développées sont le plaisir de la vie. Pour certains, c'est naturel. Pour d'autres, cela s'apprend et une partie de nos concitoyens sont d'un pessimisme et d'un immobilisme qui m'étonnent. Car la vie peut être simple. C'est dans la rencontre avec l'autre que la vie se respire et que les visages expriment alors l'amour de la vie. J'espère que mon livre donnera envie au lecteur de changer de comportement de plus en plus chaque jour. Le plus difficile est de corriger ses habitudes nocives, de se vider de pensées négatives qui bloquent l'énergie vitale et de choisir en toutes circonstances de développer des pensées positives et

des actes positifs.

Nous avons voulu avoir l'avis des lecteurs. C'est ainsi qu'Elisabeth Gyss, sophrologue en fin de formation, nous fait part de son ressenti :

« À la lecture de *Respirez la vie*, j'ai été agréablement surprise par la découverte de la sophrologie en des termes professionnels, équilibrés. J'ai appris que la personne en recherche de changement dans sa vie perturbée pour des raisons multiples est son propre "médecin". Ghylaine Manet est une professionnelle en

**“La vie, c'est la fantaisie”**

sophrologie depuis des décennies et les témoignages relatés dans cet ouvrage le confirment. Tous les moyens techniques qu'offre la sophrologie y sont développés et exposés d'après les cas signalés. C'est du solide ! Un véritable outil thérapeutique à la portée de chacun. Un enseignement libérateur pour toutes les personnes qui recherchent un soutien dans leur vie perturbée ou déstabilisée ».

■ PROPOS RECUEILLIS PAR A. GIRAUD

*Respirez la vie avec la sophrologie* de Ghylaine Manet  
aux éditions ERES