

Pédopsychiatrie et Sophrologie

Interview de Marcel Rufo, pédopsychiatre, professeur d'université et praticien hospitalier (PU-PH) honoraire et écrivain français, auteur de nombreux ouvrages consacrés à la prime enfance

À l'occasion de la conférence-table ronde entre le Dr Natalia Caycedo et le Dr Marcel Rufo, sur le thème « Éducation et Sophrologie », organisée par Sofrocay dans le cadre de la formation au module VES « Valeurs, Études et Sophrologie » le 6 février 2016 à Paris, nous avons eu le plaisir d'interroger le célèbre pédopsychiatre pour en savoir plus sur son rapport à la sophrologie.

Marie-Hélène Sepulchre : Marcel Rufo, parlez-nous de votre rapport à la sophrologie dans le cadre de votre pratique de pédopsychiatre.

Marcel Rufo : Je suis un énorme prescripteur de sophro. Je pense d'ailleurs que souvent, j'anticipe une prescription de sophrologie avant une psychothérapie, une évaluation, une hospitalisation, par le fait que, notamment dans ma pratique de psychiatre d'adolescents ou d'enfants, mais, restons sur les adolescents, le retour au corps est fondamental. Fondamental pour créer une alliance, une compliance au soin ou quelque chose qui va permettre à l'adolescent de se réinvestir, de se réapproprier son corps, donc vraiment, vous avez devant vous un fan de la sophro!

M-H.S : J'ai entendu dire que vous recommandiez aux adolescents d'être « sophro-addict »...

M.R : Je pense que, retrouver leur corps c'est être content d'éprouver un plaisir, peut-être une maîtrise de son corps. Quand je dis ça, je pense notamment aux anorexiques qui sont dans une hyper maîtrise pathologique. C'est à dire que le corps n'existe plus finalement, au bénéfice d'une idée, d'une image du corps

uniquement conceptuelle. Les anorexiques me disent par exemple, « J'ai l'impression de voler, de ne plus avoir de corps, de ne plus avoir de structure d'existence. » Et donc, le chant, par exemple ou la sophro, permettent de revenir à quelque chose de plus simple, de plus apaisé, de retrouver des pistes de ses mains, de ses épaules, de son corps, alors que ce corps est tellement annulé dans cette pathologie gravissime de restriction alimentaire.

M-H.S : Avez-vous un cas précis dans lequel vous avez tendance à prescrire la sophrologie ?

M.R : Oh oui, j'ai une habitude assez standardisée, par exemple lorsqu'un enfant a des tics, lorsqu'il a des manifestations motrices qu'il ne maîtrise plus, je cherche s'il n'y a pas une mort dans la famille, etc. en quelque sorte une psychosomatisme, une somatisation d'une impasse. Le garçon ou la fille ne peut pas exprimer une douleur, il l'exprime avec son corps histoire de ne pas la penser. Dans ce cas, je prescris pratiquement toujours de la sophro dans un premier temps, pour atteindre le symptôme, pour maîtriser le symptôme et après peut-être pour revenir à des pratiques plus conventionnelles, psychothérapiques ou interprétatives. Vous voyez, le socle du bien-être, le socle du mieux-être, c'est souvent pour moi la sophrologie.

M-H.S : Comment réagissent les parents quand vous « prescrivez » de la sophrologie à leur enfant ?

M.R : Ce qui est tout à fait intéressant, c'est que j'observe une adhésion quasi-

totale des enfants et des parents à cette technique. Avec parfois, lorsqu'il y a des réticences des « On peut toujours essayer... » Et ceci est d'autant plus intéressant que c'est parfois une ouverture à laquelle les parents ont parfois pensé. Par exemple, si pendant une consultation je propose ça, le papa ou la maman, se retournent parfois l'un vers l'autre en se disant « Tu vois, je te l'avais dit ! » Donc finalement, je ne suis jamais que le secrétaire des parents, dans une prescription qu'ils avaient déjà anticipé ! Donc ça ne peut que marcher...

M-H.S : Et les parents, devraient-ils en faire alors, pour accompagner et comprendre leur enfant dans leur démarche ?

M.R : Alors, je ne suis pas « très adultes », je travaille en alliance avec les parents mais je crois que lorsque je prescris une technique sophro à un enfant, à un adolescent, je préfère ne pas mélanger les choses. Si vous voulez, c'est un peu la même que chose que, si je vois un frère, je ne vois pas la sœur. Si une maman me dit « je ne vais pas bien », alors que son enfant a de gros problèmes, je l'envoie à un autre collègue. Donc, la sophro, je la respecte aussi dans sa pureté d'indication, au niveau de l'enfant. Pour qu'un enfant s'empare de la technique, il faut aussi qu'elle soit à lui. Qu'il devienne

propriétaire de Sa sophrologie et de Son corps.

M-H.S : Quel est votre regard de pédopsychiatre sur la sophrologie dans l'avenir ?

M.R : Elle a un avenir assez extraordinaire de prescription mais beaucoup plus largement qu'en pédopsychiatrie. Tout à l'heure vous me posiez à juste titre, la question des parents. Je pense que, c'est peut-être un peu triste ce que je vais dire, mais dans les endroits de fin de vie, dans les endroits de vieillissement, avec perte d'anticipation, il y a aussi le socle du vécu en sophrologie. Du vécu corporel, mais aussi du vécu de soi. De cette conscience qui interroge sa conscience et qui ouvre des perspectives anticipatrices. Donc je crois que sophro un jour, sophro toujours je pourrais presque dire pour les enfants et les adolescents qui en ont bénéficié, c'est quelque chose qui va leur paraître sympathique et utile dans leur vie quotidienne, leur vie amoureuse, leur vie relationnelle, leur vie professionnelle. L'échange aussi...Je reviens à votre question, parce qu'elle m'intéresse, sur les parents : il y a des enfants qui me disent « quand je serai formé je leur ferai payer les séances. » Vous voyez aussi l'aspect utilitaire et malin des enfants qui se disent « maintenant, je sais faire, à toi d'y passer et tu verras que c'est drôlement

Pour qu'un enfant s'empare de la technique, il faut aussi qu'elle soit à lui. Qu'il devienne propriétaire de Sa sophrologie et de Son corps

bien. » Et alors, l'autre jour un petit garçon génial, un petit garçon à haut potentiel intellectuel, avec deux grands-pères médecins qui l'adorent, auquel j'avais demandé à cause d'une instabilité, un trouble de l'attention, alors qu'il a toutes les capacités pour réussir, de faire une pratique de techniques de sophrologie. Et ça a bien marché, et puis il m'a dit « Ces docteurs, là, mes grands-pères, là, tu crois pas qu'ils auraient pu me le dire avant que ça existait, ça ? ». Alors c'était génial ! Et les grands-pères avaient pris ça drôlement bien et m'ont dit « On va demander maintenant une formation pour nous ». C'était deux généralistes passionnés par leur petit-enfant.

M-H.S : Justement, je rebondis sur ce que vous venez de dire sur cet enfant, a priori précoce, à haut potentiel. Pensez-



Table ronde : Dr Natalia Caycedo, Dr Marcel Rufo et Mme Christilla Pellé-Douël

vous que la sophrologie peut-être un outil dans l'éducation, dans la pédagogie qui pourrait être utilisé dans les écoles ?

M.R : Je crois que par exemple en France, si on reste franco-français, dans la modification des rythmes scolaires, si un temps de sophrologie était offert par les municipalités qui ont en charge de redéployer les temps culturels et sportifs d'animations pour les enfants, ça serait un enrichissement extraordinaire pour la population générale. Même si on pouvait imaginer que le dixième ou le tiers des municipalités françaises offraient des temps de sophro par une sophrologue de leur commune ou plus largement de plusieurs villages, plusieurs arrondissements, un temps comme ça, d'initiation à la sophrologie pour les enfants, comme ça, tout-venant, ou à une population infantile du primaire, ça serait absolument génial. Il faut que les maires lisent ça et s'y mettent !

M-H.S : Alors vous êtes pour la sophro-pédagogie ?

M.R : Je pense qu'il faudrait peut-être considérer ça comme une discipline fondamentale d'éducation à soi. D'éducation et de parcours de sa propre vie. Quand vous me dites ça, je pense à une très très grande équipe de rugby de Béziers à l'époque avec Raoul Barrière qui est un grand entraîneur et qui a dominé le championnat de France pendant 10 ans en écrasant tous les autres packs. Donc c'était des molosses, de gigantesques avants, Palmié, Imbernon, des titans ! Et bien, ces titans, ils étaient en sophro avant les matchs. Les titans... Ils étaient en training autogène, ils se détendaient et après ils bousculaient tout ce qui était dans le royaume d'Ovalie français. Donc c'est intéressant !

M-H.S : Donc la sophrologie ça marche à l'école, pour les enfants, pour les sportifs... Vous êtes médecin psychiatre, pourrait-elle également être un outil merveilleux pour la médecine de demain ?

M.R : J'espère aussi pour le politique ! Je brancherais les maires, mais ce serait bien de mettre les maires en sophrologie, qu'ils essaient et puis après le proposer à leurs administrés ou aux personnalités



Dr Marcel Rufo et Mme Marie-Hélène Sépulchre

politiques. Regardez, la Chambre des députés en sophro, ça serait génial !

M-H.S : Vous êtes un fervent défenseur de la sophrologie pour tous, alors ?

M.R: Finalement je plaiderais pour le fait que ce soit une notion fondamentale. Une notion fondamentale à associer à d'autres. On dit bien éducation à la santé, hygiène, vaccination, psychologie, que moi je défends aussi, comme connaissances des mécanismes psychiques de l'enfant, et du développement, et la sophro comme pratique corporelle et initiation d'approfondissement et d'appropriation de soi et je dis ça sans aucune réserve et avec beaucoup de militantisme vis-à-vis de cette discipline.

...un temps comme ça, d'initiation à la sophrologie pour les enfants, comme ça, tout-venant, ou à une population infantile du primaire, ça serait absolument génial.

Propos recueillis par Marie-Hélène Sepulchre pour Sofrocay à l'occasion de la table ronde entre la Dr Marcel Rufo et le Dr Natalia Caycedo sur le thème « Éducation et Sophrologie » le 06 février 2016 à Paris.



Salle Tapis Rouge