

Le Professeur Alfonso Caycedo, créateur de la Sophrologie est mort

Il est parti celui qui s'est battu toute sa vie pour cette devise « Ut consciencia noscatur »

C'est devenu chose commune d'apprendre les nouvelles par Facebook et ce fut le cas pour la disparition du Professeur Alfonso Caycedo le lundi 11 septembre, jour d'anniversaire associé à un autre terrible événement.

Il s'en est allé sans bruit s'effaçant de la scène sophrologique juste avant le cinquantième anniversaire de cette sophrologie qu'il avait créée en 1960. Depuis un long silence sans explication et bien des changements dans le paysage sophrologique...

Beaucoup d'entre nous l'avaient suivi des années durant, lors de ces rencontres d'été pendant lesquelles il nous distillait ses dernières recherches, des protocoles qu'il peaufinait un peu plus chaque année. Une longue aventure qui commença pour moi à Barcelone, se poursuivit sur la Costa Brava pour se terminer dans les montagnes d'Andorre... J'ai des images flash qui me reviennent : au début ce personnage curieux caché derrière ses lunettes noires... ces pratiques qu'il animait avec un mégaphone quand nous sortions dans la nature... ces repas que nous partagions en tant que directeurs à sa table... il m'appelait affectueusement « Petit Bonzai » évidemment eu égard à ma taille et mon gabarit et dans ces soirées que nous terminions comme tous les jeunes à danser et chanter, il me disait « soyez sage ! »

Quand je l'ai fait venir sur Montpellier pour y donner un cours, je l'ai découvert dans toute sa simplicité. Dans les interviews, il disait « Allez-y, parlez de la Sophrologie, vous expliquerez plus simplement que moi et ils comprendront mieux ! »

Alors je ne peux m'empêcher de trouver triste de ne pas avoir pu l'accompagner jusqu'à sa dernière demeure, de ne pas avoir pu l'entourer de pensées affectueuses dans ses derniers moments, de ne pas pouvoir lui faire un petit signe d'adieu par une présence, une fleur... Je l'imagine bien sûr entouré de sa famille mais cet homme avait consacré toute son énergie, son intelligence et sa vie à construire son œuvre, la sophrologie, il l'avait faite pour l'humanité toute entière !

J'aurais trouvé légitime que tous les sophrologues qui aujourd'hui puisent dans la merveilleuse boîte à outils qu'il a créé se rassemblent dans une belle alliance pour un dernier hommage. Il est difficile de savoir si dans le futur son nom restera dans les mémoires, peut-être a-t-il été trop précurseur s'éloignant de la pathologie pour mettre en avant la prévention, trop dérangeant pour le pouvoir médical en optant pour la pédagogie et l'autonomie du patient, trop visionnaire en alertant sur la maladie de masse qui gangrénait notre société et les valeurs humaines.

C'est mon devoir de mémoire de le remercier une dernière fois pour sa passion, sa ténacité et certainement les milliers d'heures qu'il a passé à élaborer cette pratique phénoménologique d'entraînement de la conscience. Il en a fait une boîte à Pandore d'où nous pouvons en toute sécurité sortir des exercices à la fois simples et puissants qui permettent aux enfants d'acquiescer calme et confiance, aux personnes âgées de se sentir dignes et vivants, aux futurs parents de grandir dans le changement, aux professionnels stressés de gérer performance et respect de soi.. la liste des bienfaits pourrait être longue ... il suffit de la résumer en disant qu'il a fait du bien aux hommes et construit un outil utile pour l'humanité ... alors pour tout cela prenons quelques instants pour lui offrir notre gratitude...

Dr Martine Orlewski – Ecole de Sophrologie ESL