

# L'ONDE CEREBRA

**Docteur Maryvonne COAT - Interne SAMU - Le Mans**  
**Docteur Luc MONY - Chef de service de**  
**Neurologie - C.H. Le Mans**  
**Docteur Jacques SORET - Chef du service SAMU,**  
**Acupuncteur, Sophrologue**

## RESUME

*L'onde sophronique est-elle un mythe ou une chimère ?*

*Existe-t-il une activité cérébrale particulière lorsque l'on est plongé dans une relation après une sophronisation de base ? Bref, existe-t-il une conscience sophronique ?*

*Au total, malgré une analyse difficile, il semble bien que l'on puisse tirer un certain nombre de conclusions qui vont dans le sens d'une meilleure maîtrise chez les "sophros".*

- *Il existe une vigilance et une attention plus profonde, plus homogène chez les "sophros".*
- *Il semble qu'il y ait moins "d'effet de surprise" chez les sophronisés.*

- *On trouve une motivation plus profonde, plus grande chez les "sophros" alors que l'on détecte une lassitude et une pénibilité importante lors de l'examen chez les témoins.*

SUITE PAGE 86

L'onde sophronique est-elle un mythe ou une chimère ? Existe-t-il une activité cérébrale particulière lorsque l'on est plongé dans une relation après une sophronisation de base ? Bref, existe-t-il une conscience sophronique ? Ces questions, nous nous les sommes posées car nous étions persuadés que pendant cet état mental, étrange lors d'un acte sophronique, il semblerait se dégager une activité cérébrale intense, esprit "ailleurs", dans lequel on "plane", dans un état de conscience tout à fait spécial.

Déjà dans les années 70, Benson avait enregistré des tracés électroencéphalographiques chez des yogis qui avaient bien voulu prêter leur concours à la science. Il avait obtenu un certain nombre de réponses à son étude, mais il avait dû également faire un certain nombre de constats posant de nombreuses questions. Mais voilà ! que de problèmes pour accéder à la pensée humaine...

L'exploration scientifique du cerveau a toujours paru comme une entreprise quasi-insurmontable pour le chercheur. A contrario, on comprendra aisément que l'exploration de la pensée devient alors une utopie agaçante. Cette pensée se réfugiant dans les nimbes secrètes de notre cerveau, cachant on ne sait quelle vertu, ou plus prosaïquement se voilant derrière la conscience incommensurable de Dieu. Elle se joue de nous. Elle est là, à l'intérieur de nous, de notre tête, et nous ne savons pas ce qu'elle est, ce qu'elle représente. Alors comment l'aborder ?

En ce moment, ma plume court sur le papier, glisse et crisse au décours de mes pensées... Ce simple fait, journalier chez la plupart des gens, met en réalité en jeu une partie de notre cerveau dans des circuits fort complexes. Cette activité neuronale a pu être bien analysée scientifi-

quement : en pensant à vous, et en écrivant ces quelques lignes, mon cerveau a fonctionné intensément à 40 Hz (hertz), c'est-à-dire la fréquence à laquelle battent nos neurones lorsqu'ils sont en activité, en création : bref, en "découverte intelligente".

Pour mieux cerner le problème : "je suis assis à une table d'un banquet et au milieu des conversations fortes, des cris, des rires et des quolibets, laissant errer quelques instants mes attraits pour ma charmante voisine, je prends alors mon verre rempli d'un vin de qualité ; je regarde sa robe, j'apprécie sa jeunesse en tournant légèrement le verre dans la lumière, je hume ce parfum délicat ; déjà mon cerveau chavire de joie, je goûte et le nectar divin qui titille mes papilles gustatives fait éclore un bouquet de sensations nouvelles et merveilleuses que je reconnais comme un goût de banane, ou de fraise, ou de framboise, ou d'amande.

Mon esprit est alors "ailleurs", oubliant tout autour de moi, surtout ma voisine, je laisse glisser le liquide soyeux dans la gorge, après une mise en bouche quasi-extatique, le vin part vers les profondeurs en laissant traîner son arôme délicat signé "Pommard 76".

Si on avait enregistré mon cerveau à ce moment-là, (avouez que cela aurait été dommage !) on aurait trouvé des oscillations cérébrales à 40 Hz. Aussi, lors d'une dégustation de vin ou autre met succulante, le "nez fin", sensation exquise, déclenche dans notre cortex toutes sortes d'oscillations différentes selon s'il s'agit d'un Pomerol, un Chinon ou d'un Monthélie. Le "nez" a reconnu... Bref, ces oscillations à 40 Hz s'appliqueraient à tous les modes de perception sensorielle, mais seraient à même de "faire émerger non seulement des objets, mais aussi des idées".

# LE SOPHRONIQUE (I)

Donc, dans ces deux cas, d'une part une recherche intellectuelle et d'autre part une perception sensorielle, le cerveau met en jeu des circuits bien particuliers, en activant de manière intense toute la structure cérébrale. Avant d'aller plus avant dans notre analyse, voyons ce que l'on connaît déjà, bien étiqueté par la science. Ces niveaux de conscience bien connus par la science depuis de nombreuses années, sont à la base de notre recherche, tout en sachant que les circuits mis en action se trouvent dans la formation réticulée située dans la moelle épinière proche du tronc cérébral. Elle a pour fonction le

maintien du niveau de vigilance, caractéristique essentielle de la sophrologie. En effet, la relaxation diminue le niveau de vigilance du sujet jusqu'à un état mental proche du sommeil. Cet état mental est "connu de tous" car il s'agit du moment où le soir lorsque nous nous endormons, nous ne sommes plus tout à fait éveillés, mais déjà endormis. Cet état mental a un niveau de vigilance situé entre la veille et le sommeil que l'on appelle l'espace sophro-liminal.

Mais comment peut-on dire que lors d'une expérience de sophrologie, l'on passe d'un état mental endormi à l'état de veille

## SUMMARY

### THE SOPHRONIC BRAIN WAVE

*Is the sophronic brain wave a myth or a mere product of our imagination? Is there a specific activity of the brain corresponding to the time when an individual is immersed in a relation following a basic sophronisation? In other words, does a sophronic consciousness exist?*

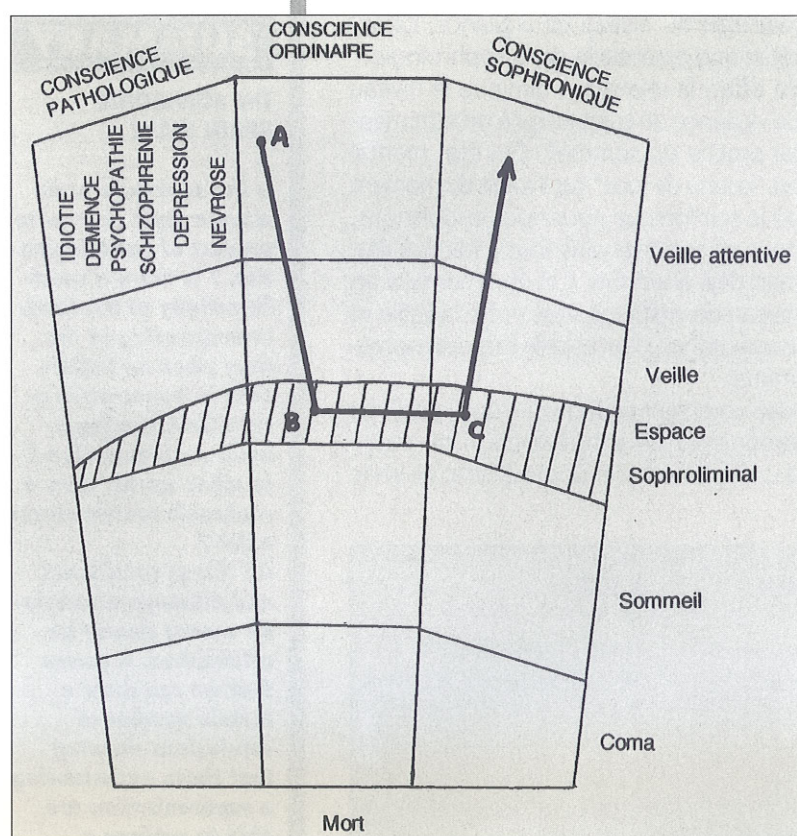
*All things considered and although an analysis cannot clearly be established, it seems that we can draw a certain number of conclusions showing that those experiencing a sophronisation are able to achieve a better self-mastery.*

- *A better, more homogeneous vigilance and attention can be noticed among "sophros".*
- *It seems that they are less likely to let themselves be caught unawares than others.*
- *A deeper and stron-*

CONTINUED ON PAGE 87

COMPORTEMENT	INTROSPECTION	E.E.G.
I - HYPERVIGILANCE	AU COURS DES ÉMOTIONS FORTES, L'ATTENTION EST DIFFUSE ET FLOUE	TRACÉ $\alpha$ DÉSYNCHRONISÉ AVEC MÉLANGE DE $\beta \pm 15$ CYCLES/S.
II - VIGILANCE EFFICACE OU VEILLE ATTENTIVE	ATTENTION SÉLECTIVE, CONCENTRATION	$\alpha$ DÉSYNCHRONISÉ AMPLITUDE < 50 MICROVOLTS
III - VEILLE	ATTENTION FLOTTANTE, ASSOCIATION LIBRE, CRÉATIVITÉ	$\alpha$ DÉSYNCHRONISÉ
IV - ENDORMISSEMENT	REVERIE, STIMULI EXTÉRIEURS ATTÉNUÉS	MÉLANGE $\alpha$ ET D'ONDES $q$
V - SOMMEIL SIMPLE - SOMMEIL PARADOXAL	REVE	ONDE DELTA, QUELQUES ONDES $q$ , ONDES PLUS RAPIDES POUR LES REVES
VI - SOMMEIL PROFOND	PERTE DE CONSCIENCE TOTALE SANS REVE	ONDE DELTA DE GRANDE AMPLITUDE > 100 MICROVOLTS
VII - COMA	PERTE DE CONSCIENCE TOTALE	ONDE DELTA D'UNE AMPLITUDE PLUS INQUIÉTANTE

# L'ONDE CEREBRALE SOPHRONIQUE



(point A) puis d'un autre état mental dans l'espace sophroliminal (point B) pour finir dans la conscience sophronique proprement dite (point C) ? Y-a-t-il une différence ? Peut-on analyser scientifiquement le passage du point B au point C ? C'est ce que nous nous sommes efforcés de réaliser au Centre Hospitalier du Mans dans le cadre d'une thèse de médecine. Le Docteur Luc Mony, neuro-physiologiste au Centre Hospitalier du Mans, le Docteur Coat Maryvonne et moi-même, nous sommes regroupés pour mettre nos compétences en commun et essayer de comprendre la descente sophronique. Déjà en 1988, lors du séminaire de sophrologie à la Sorbonne, nous vous avons

entretenu du "voluptueux abandon du corps" ce "laisser-aller" merveilleux vers un état où le corporel n'émet presque plus de sensations ou du moins, les émet-il mais le cerveau ne les reçoit plus comme avant car étant ailleurs.

Nous avons déjà proposé une différence fondamentale entre la relaxation où "je ne sens plus mon corps", passant du point mental B à un point mental C sur le dessin.

Pour essayer de mieux comprendre la descente sophronique, nous avons procédé à un certain nombre d'enregistrements polygraphiques dans le cadre d'un protocole expérimental précis.

## METHODOLOGIE

**N**ous avons utilisé deux groupes de personnes :

- l'un de 14 sujets ayant tous pratiqués la sophrologie depuis 5 à 7 ans.
- l'autre de 9 sujets témoins n'ayant jamais pratiqué la sophrologie.

Tous étaient des sujets sains, volontaires, bénévoles. L'ambiance était la même pour tous :

- séance de 40 à 45 minutes
- pièce calme, lumière tamisée
- température douce
- fin de matinée, ou milieu de l'après-midi
- yeux fermés

Les enregistrements polygraphiques se sont déroulés selon un protocole ainsi établi :

- enregistrement sans sophronisation, avec sophronisation, avec évocations verbales (chapeau, mère, amour, église, etc...) pendant et après sophronisation.

- le lot témoin demeurant seulement les yeux fermés, sans bouger, sans sophronisation, ni relaxation. Plusieurs enregistrements ont été effectués.

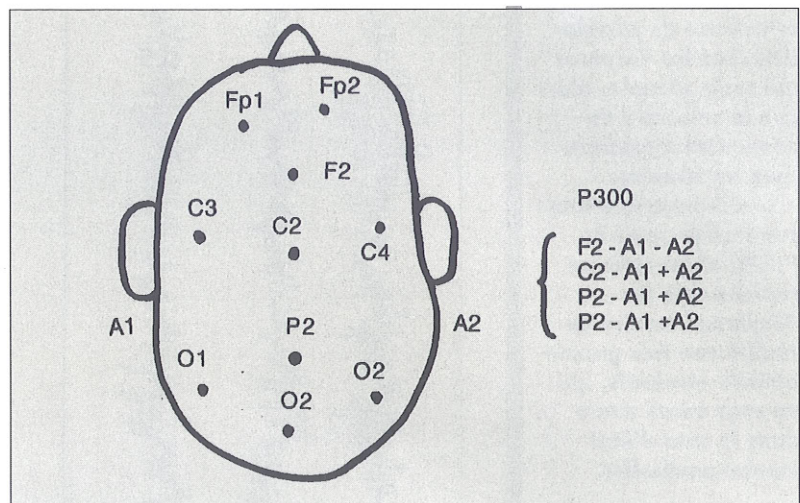
- EEG : électroencéphalogramme  
3 dérivations standards :
  - occipitale
  - frontorolandique droit
  - frontorolandique gauche
- EMG : électromyogramme (électrode au menton)
- EDG : électrodermogramme (électrode palmaire et dos de la main)
- EGG : électrocardiogramme - fréquence cardiaque
- Mouvement oculaires (électrodes oculotemporaires gauches)
- Potentiels évoqués tardifs (P 301)
  - P 301 avant sophronisation
  - P 302 entre 2 sophronisations
  - P 303 après sophronisation

Dans le groupe témoin, les P 300 sont répartis toutes les 15 minutes. Pour cet examen, il s'agit d'étudier le réflexe gnosique ou reconnaissance d'un son rare (2 KHZ) (20 %) d'une autre fréquence dans une cascade de son à fréquence unique 750 Hz (80 %). A chaque reconnaissance, le sujet pince les doigts porteurs d'électrodes occasionnant un enregistrement d'une courbe (voir explication plus loin).

## LES RESULTATS

Comme toute approche scientifique, cette étude doit être soumise à critique bien que nous nous soyons entourés d'une rigueur de méthodologie

## ETAT DE CONSCIENCE SOPHRONIQUE ENREGISTREMENT POLYGRAPHIQUE ET POTENTIELS ÉVOQUÉS AUDITIFS TARDIFS



EEG - D1  
EDG - PAUME, DOS : MAIN GAUCHE  
EMG - NUQUE  
EMG TECHNIQUE : POUCE DROIT

mais d'une précision statistique encore insuffisante dans certaines études. Toutefois, la substance scientifique de plus de 40 minutes d'enregistrement scientifique est là pour nous aider à mieux connaître les phénomènes sophroniques, c'est-à-dire aussi mieux vous connaître.

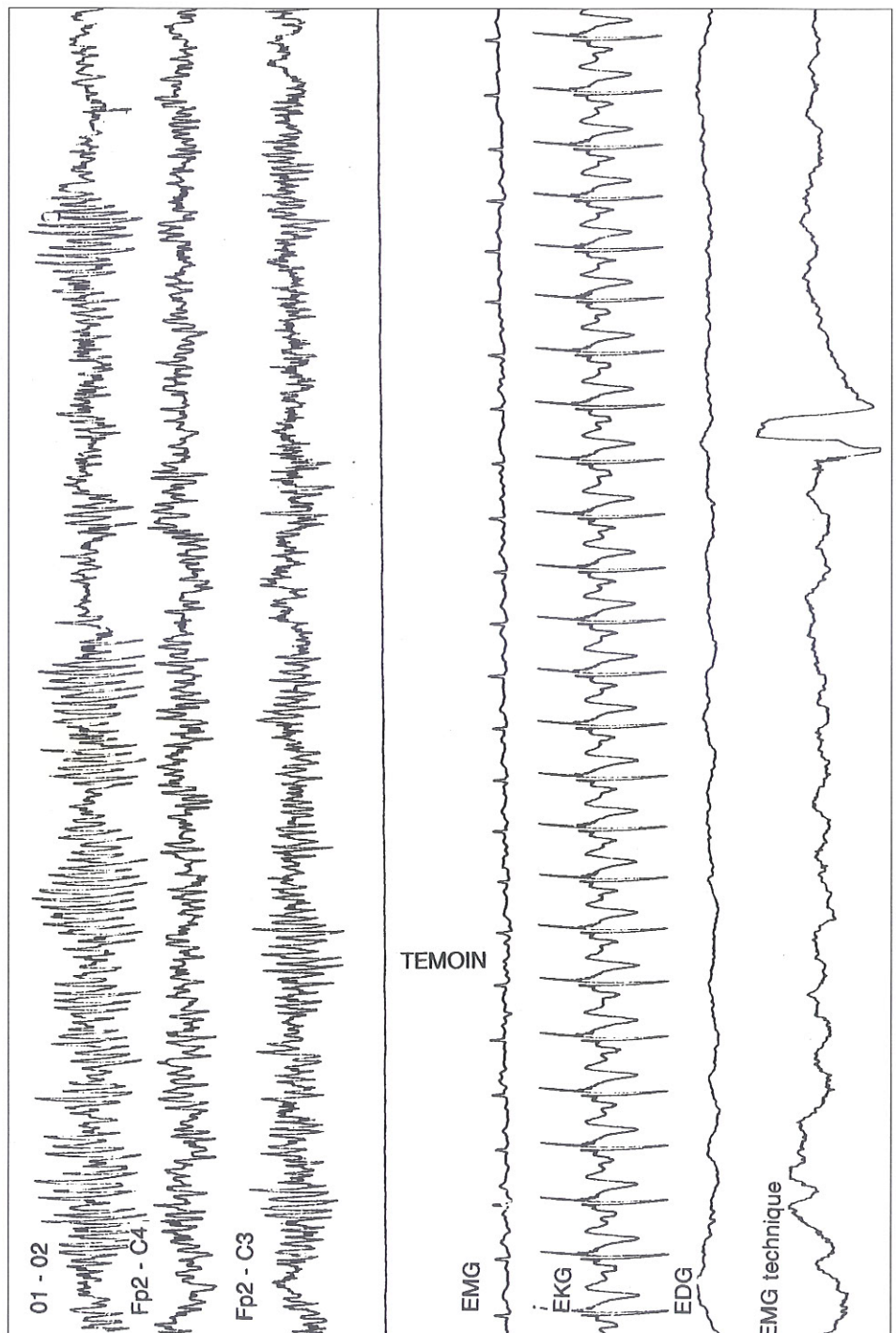
### LA FREQUENCE CARDIAQUE

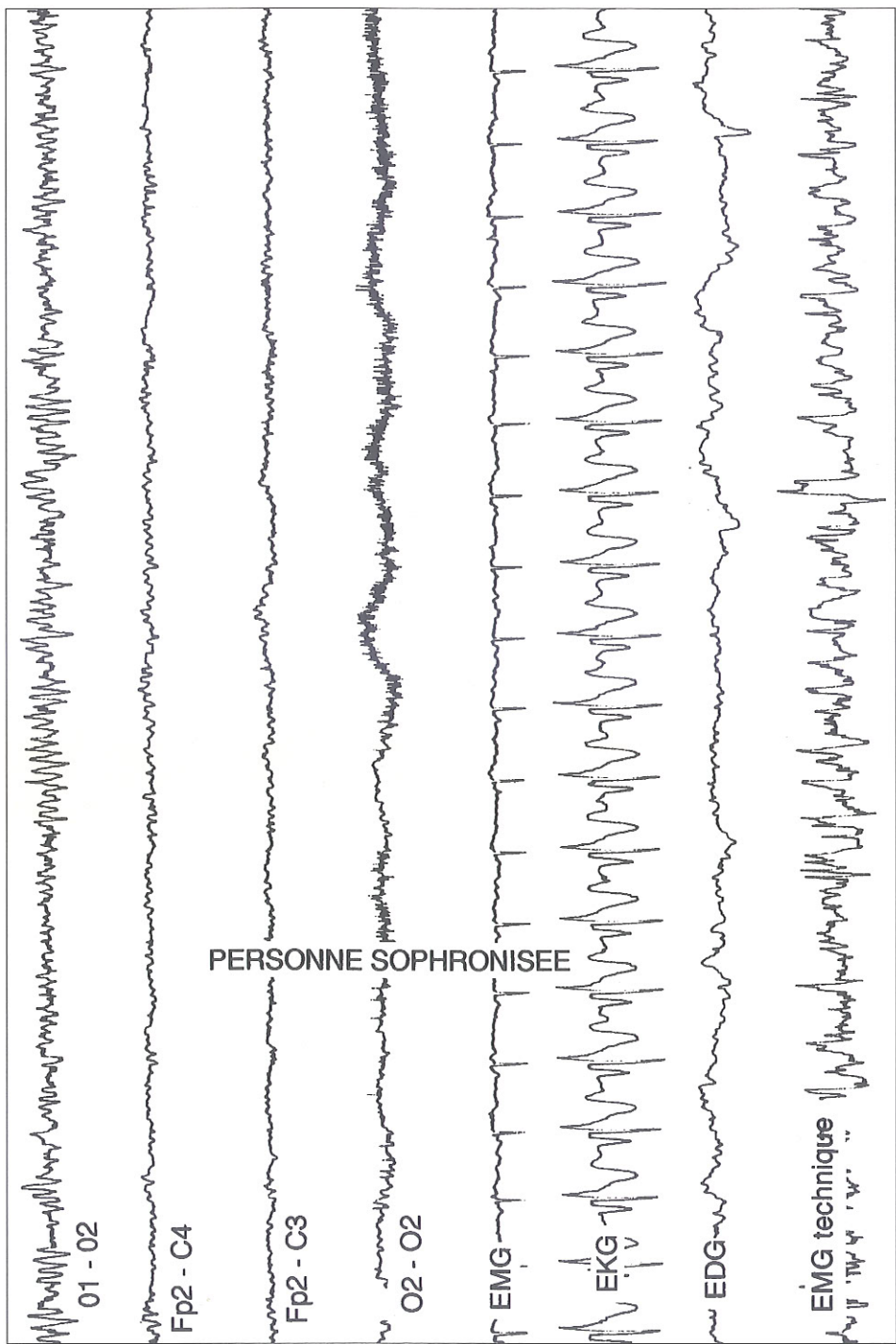
- La fréquence cardiaque a été calculée selon un protocole sur le temps global, le temps de sophronisation, sur la durée de chaque P 300, pendant les évoquations.
- Entre les fréquences enregistrées au cours de la sophronisation et en dehors, il existe une différence statistique significative (301 %).
- Au cours des évocations 7/14 sophro-

# L'ONDE CEREBRALE SOPHRONIQUE

## RESUME

- On s'aperçoit également que demeure une conscience de stimulation chez les "sophros" qui reste chargée, alors que le caractère de nouveauté s'émousse chez les témoins.
- La découverte d'une corrélation entre la P 300 et les rythmes rapides chez les "sophros" montre en réalité une très grande activité cérébrale, qui va sans aucun doute dans le sens d'état mental particulier.





PERSONNE SOPHRONISEE

**SUMMARY**

ger motivation can be found among "sophros", whereas a great weariness and distress can be noticed when witnesses are being examined.

- It can also be noted that "sophros" keep a high level of consciousness as far as stimulation is concerned, whereas the attraction of novelty tends to become less keen among witnesses.
- The discovery of a correlation between the P 300 and fast rhythms among "sophros" is in fact the proof of an intense brain activity which undoubtedly shows the existense of a particular mental state.

# L'ONDE CEREBRALE SOPHRONIQUE

nisés ont une fréquence cardiaque qui accélère, alors qu'il n'y a pas de différence significative avec les témoins.

- Au cours des sophronisations, la fréquence cardiaque est plus élevée au cours de la première sophronisation qu'au cours de la seconde sophronisation.

- Le début de chaque sophronisation s'accompagne d'une accélération cardiaque, mais au cours de chacune des deux sophronisations (S1 - S2) un ralentissement se produit.

- Au cours de la désophronisation, 10/14 sujets ont une fréquence cardiaque qui accélère.

## ELECTROMYOGRAMME

- L'activité musculaire est différente au cours de la sophronisation : les sujets arrivent mieux que les témoins à se détendre.

- En dehors de la sophronisation, leur activité musculaire diffère peu de celle des témoins.

- Au cours de la P 300, le groupe "sophro" se détend mieux que le groupe témoin.

- La relaxation au cours de la P 303 est évidente chez les sujets désophronisés.

Ils bénéficieraient après coup, de l'effet sophronique, arrivant à mieux se contrôler et subissant moins la fatigue, et l'énervernement des témoins qui ont presque tous trouvé l'enregistrement long et pénible. 70 % de relâchement total contre 51 % du groupe témoin.

## ELECTROENCEPHALOGRAMME

Normalement, lorsque la vigilance du sujet diminue, le cerveau voit son activité cérébrale se ralentir. Les ondes cérébrales se répartissent comme telles :

- $\beta$  : onde rapide  $\approx$  15 cycles/sec. (Hz)

- $\mu$  : 8 à 12 cycles/sec.

- $\alpha$  : 5 à 7 cycles/sec.

- $\theta$  :  $<$  6 cycles/sec. qui sont d'ailleurs les ondes représentant le sommeil.

- Onde  $\mu$ .

Curieusement, les enregistrements on montré moins d' chez les sujets "sophro" que chez les témoins. D'ailleurs les plus belles se trouvent chez les témoins (voir planche). Au cours de l'état sophronique, les ondes deviennent plus régulières. Par contre, elles se modifient lors de l'expérience des potentiels auditifs et lors des évocations.

Les ondes  $\mu$  ne sont donc pas l'apanage des "sophros" mais montrent seulement le ralentissement du cerveau lors de la relaxation ou du repos.

Ce qui est encore plus étonnant, c'est que pendant la sophronisation, la P 300, les évocations et au cours de la désophronisation, les 2/3 des "sophros" ne font pas d' $\mu$

- Onde  $\alpha$

On constate par ailleurs, de très nombreuses ondes  $\alpha$  chez les personnes sophronisées alors que l'on ne les retrouve pratiquement pas chez les témoins.

Elles seraient beaucoup plus abondantes lors des sophronisations, des évocations sous sophrologie et enfin lors de la P 300. Seraient-elles le reflet d'une charge émotionnelle plus importante ? L'état actuel de nos recherches ne permet pas de répondre avec certitude mais nous autorise à y penser.

- Rythmes rapides

Comme nous l'avons expliqué dans le préambule, les rythmes rapides sont présents à l'état de veille, lors d'efforts intellectuels puissants, (onde d'environ 40 Hz).

On connaît également des ondes rapides lors du sommeil paradoxal : c'est-à-dire lors du déroulement du rêve. Y-a-t-il similitude ? On ne peut répondre...

Au cours de nos enregistrements, nous

avons pu constater l'apparition d'ondes très rapides chez 12 des 14 personnes sophronisées alors que nous n'en avons recueillies aucune chez les témoins. La fréquence remarquée est environ de 30-40 cycles/sec. (Hz) ; on trouve même une personne au-delà de 50 Hz, ce qui est considérable.

Elles sont abondantes lors des sophronisations, surtout entre les deux sophronisations, lors de la P 300 et enfin durant les évocations chez les "sophros".

Elles seraient fréquentes, presque continues, au moment de la P 300, examen qui, nous le rappelons, demande une attention particulière.

Le tableau suivant montre le parcours

séquentiel de l'expérience chez les sophronisés et chez les témoins ainsi que le pourcentage de découvertes des différentes ondes selon le protocole.

## COMMENTAIRES

1°) Enregistrement spontané

Il n'y a aucune différence de perception des ondes  $\mu$  dans les deux groupes sophros et témoins.

Peu de modification également pour les ondes  $q$  : par contre, on peut rencontrer déjà une modification significative en ce qui concerne les rythmes rapides (35,7 %

	$\mu$ (EN %)	$q$ (EN %)	RR (EN %)	
SPONTANE	S : 50 $\mu = 0$ T : 50 $\mu = 0$	S : 7 T : TRES PEU, RARE, ISOLÉE	S : 35,7 T : 0	S : 41,6
P301	S : 50 $\mu = 0$ T : 50 $\mu = 0$	S : 85,7 T : 0	S : 71,4	S : 83,3
S1	S : 53 $\mu = 0$ T : 47 $\mu = 0$	S : 64,2	S : 64	S : 75
P302	S : 60 $\mu = 0$ T : 37 $\mu = 0$	S : 92	S : 78,5	S : 91,6
S2	S : 55 $\mu = 0$ T : 45 $\mu = 0$	S : 71,4	S : 42,8	S : 50
EVOC. S	S : 50 $\mu = 0$ T : 50 $\mu = 0$	S : 92	S : 57,1	S : 66,6
DÉSOPHRONISATION	S : 62 $\mu = 0$ T : 47 $\mu = 0$	S : 42	S : 14,2	S : 16,6
P303	S : 60 $\mu = 0$ T : 44 $\mu = 0$	S : 85,7	S : 57,1	S : 66,6
EVOC.H.S.	S : 57 $\mu = 0$ T : 56 $\mu = 0$	S : 28,5	S : 14,2	S : 16,6
TOTAL	S : 60 $\mu = 0$ T : 42 $\mu = 0$			



# L'ONDE CEREBRALE SOPHRONIQUE

d'ondes rapides chez les "sophros" alors que l'on n'en trouve pas chez les témoins).

2°) Lors du premier enregistrement de la P301 (potentiel évoqué auditif) avant toute sophronisation, on ne décèle aucune modification sur les ondes  $\mu$  dans les deux groupes, mais déjà 85,7 % des "sophros" voient un enregistrement d'ondes  $q$ ; les rythmes rapides sont découverts dans 71,4 % des "sophros", pas chez les témoins.

3°) Lors de la première sophronisation de base

En comparant avec le lot témoin, on peut constater que 53 % des "sophros" ne font pas ou peu d' $\mu$ ; 64,2 % font des  $q$  et 64 % font des rythmes rapides.

4°) Lors de la séquence d'enregistrement de la P302 entre les deux sophronisations. Comparés au lot témoin, 60 % des sophronisés ne font pas ou peu d' $\mu$ . Par contre, 92 % des sophronisés font des ondes  $q$  et on retrouve 78,5 % de rythmes rapides, alors que ces ondes sont absentes chez les témoins.

5°) Lors de la deuxième sophronisation (S2)

Les résultats sont identiques aux précédents pour les  $\mu$ , 71,4 % des sophronisés ont des ondes  $q$ ; mais ce qui étonne c'est que seulement 42,8 % des sophronisés font des ondes rapides.

6°) Lors de la séquence des "évoqueries" pendant la sophronisation. Encore une fois, 50 % des sophronisés ne font pas ou peu d' $\mu$ , alors que près de 92 % font des  $q$ , et 57,1 % font des ondes rapides.

7°) Lors de la désophronisation

62 % des sophronisés ne font pas d' $\mu$ , 42 % font des  $q$ , et seulement 14,2 % font des rythmes rapides. Il est à constater que lors de la reprise, des nouveaux phénomènes d'activité cérébrale s'affirment, réalisant un panachage d'ondes difficiles d'appréciation.

8°) Lors de la troisième P303

Durant cet enregistrement après la sophronisation et la désophronisation, encore 60 % des sophronisés ne font pas ou peu d' $\mu$ , par contre encore, comme précédemment (P301 - P 302) 85,7 % font des ondes  $q$ , et 57,1 % des ondes rapides, alors que les témoins ne montrent pratiquement que de l' $\mu$ .

9°) Lors des évocations hors sophrologie Il y a encore 57 % des sophronisés qui ne font pas d' $\mu$ , mais les  $q$  tombent à 28,5 % et les rythmes rapides à 14,2 %. Quant aux témoins, un sur deux fait des ondes  $\mu$ ; pas d' $q$  ni rythmes rapides.

## QUE CONCLURE ?

La relaxation n'est pas de la sophrologie et inversement la sophrologie n'est pas de la relaxation. On a toujours dit que la relaxation était du domaine des ondes  $\mu$ . En effet, les personnes au repos, sans bouger, non initiées à une relaxation, yeux fermés ont des ondes  $\mu$  plus riches, plus abondantes, plus belles que celles des sophronisés. Or, pendant les exercices de concentration et d'attention (P 301 - P 302 - P 303) chez les sophronisés, on constate une richesse en ondes cérébrales  $q$  et rythmes rapides, signalant là une activité cérébrale dense et importante.

Lors des sophronisations et des évocations, parallèlement, les ondes  $q$  et les rythmes rapides sont riches chez les sophronisés. Alors qu'à l'état spontané des deux groupes, il n'y a guère de différence, si ce n'est toutefois une richesse d'ondes rapides plus denses chez les sophronisés prouvant là une activité cérébrale de base plus réelle que chez les témoins.

## POTENTIELS EVOQUES AUDITIFS TARDIFS

Cet enregistrement est le reflet d'une activité cérébrale complexe qui est la reconnaissance d'un son de 20 Khz au sein d'une cascade de sons de 750 hz. Lorsque le son est reconnu, le sujet d'expérience déclenche une réponse motrice en pinçant les doigts sur lesquels se trouvent deux électrodes.

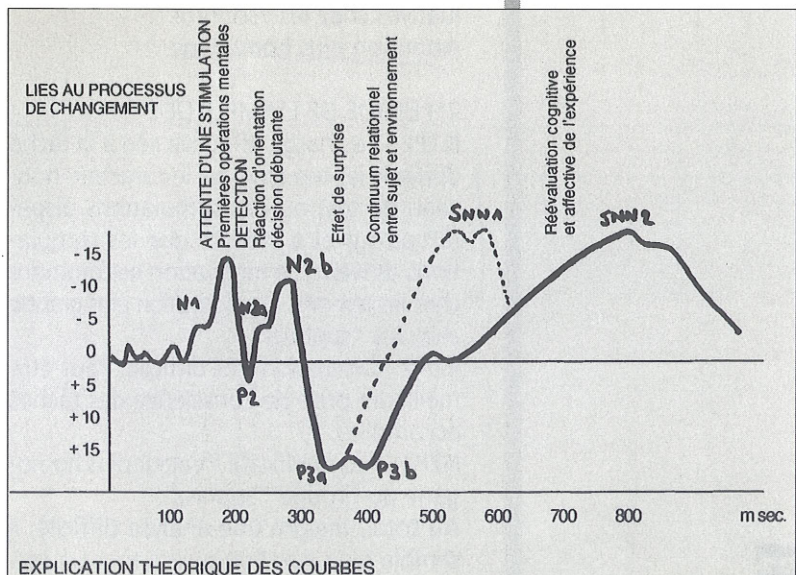
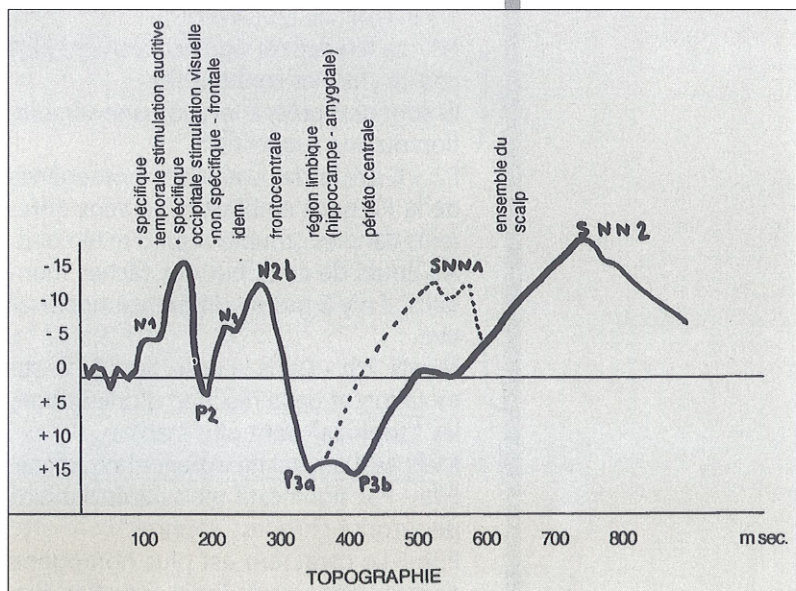
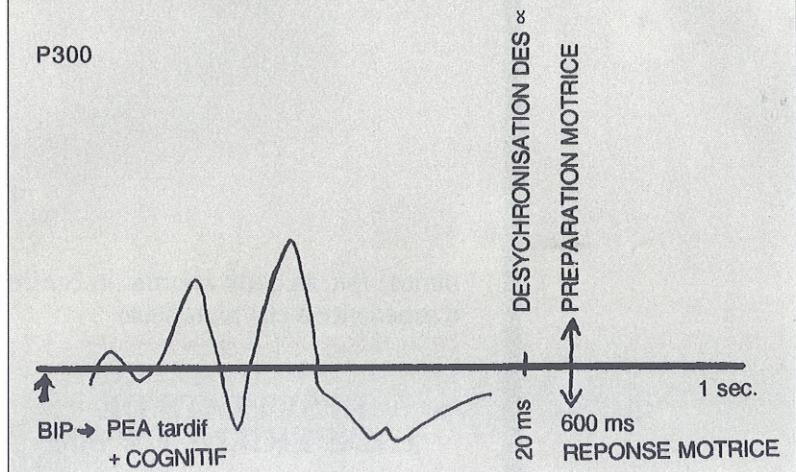
Sur le schéma 1, à partir du bip reconnu, se produit tout une phase d'activité cérébrale, cognitive qui dure près de 600 m/s, moment où se produit la réponse motrice. La courbe de l'activité cérébrale enregistrée est d'approche et de compréhension très difficile et il faut se ranger derrière les travaux du Docteur Timsit-Berthier pour essayer d'appréhender le problème. Cette courbe qui a des "sommets" négatifs et positifs cherche à montrer la complexité du travail du cerveau pour un mouvement apparemment simple comme "pincer les doigts en reconnaissant un son".

Le schéma 2 veut montrer en réalité de l'activité cérébrale la plus importante dans une topographie du cortex cérébral. Il y a des zones spécifiques et des zones non spécifiques ; on constate que le système limbique, lieu des intégrations émotives, est sollicité de manière concomitante avec d'autres centres sensitifs et moteurs.

Le schéma 3 selon les exégètes en la matière, se veut apporter une explication théorique au phénomène gnosique, et il est intéressant de voir qu'une suite d'opérations fort complexes : attente d'une stimulation, premières opérations mentales, décision, effet de surprise etc... et réévaluation cognitive et affective de l'expé-

### ETAT DE CONSCIENCE SOPHRONIQUE

Enregistrement polygraphique et potentiels évoqués auditifs tardifs



# L'ONDE CEREBRALE SOPHRONIQUE

rience, fait de cette courbe un centre d'expérience à elle toute seule.

## RESULTATS DE L'EXPERIENCE P 300

### 1°) ETUDE DE LA LATENCE

N1 - La latence est significativement plus courte chez les sophronisés.

Ils sont plus prêts à recevoir une stimulation ou une suggestion.

P2 - Il existe des variations homogènes de la P2 qui s'établissent en sens différents dans les groupes sophro et témoins. Au cours de ce début des tâches mentales, il n'y a pas de différence significative

N2a/N 2 b - Dans la détection de la stimulation et de la réaction d'orientation, les "sophros" sont plus stables

Maîtrise d'un état de vigilance homogène.

P3a - Pas significatif mais il existe moins de surprise chez les "sophros".

P3b - Le caractère est plus homogène dans les réponses de fins d'opération évaluatives chez les "sophros".

Attention plus homogène.

### 2°) ETUDE DE L'AMPLITUDE

N1P2 - La charge effective liée à la tâche diminue les témoins, car le caractère nouveau du test ou des stimulations disparaît au fur et à mesure que les stimulations arrivent. La motivation est moindre chez les témoins. La motivation plus grande chez les "sophros".

P2N2 - Discussion très difficile. Peut-être meilleure prise de conscience des tâches accomplies.

N2P3 - Peu significatif - Valeur plus homogène du groupe "sophro".

Au total, malgré une analyse difficile, il semble bien que l'on puisse tirer un cer-

tain nombre de conclusions qui vont dans le sens d'une meilleure maîtrise chez les sophronisés.

- Il existe une vigilance et une attention plus profonde, plus homogène chez les "sophros".

- Il semble qu'il y ait moins "d'effet de surprise" chez les sophronisés.

- On trouve une motivation plus profonde, plus grande chez les "sophros" alors que l'on détecte une lassitude et une pénibilité importante lors de l'examen chez les témoins.

- On s'aperçoit également que demeure une conscience de stimulation chez les "sophros" qui reste chargée, alors que le caractère de nouveauté s'émeuse chez les témoins.

- La découverte d'une corrélation entre la P 300 et les rythmes rapides chez les "sophros" montre en réalité une très grande activité cérébrale, qui va sans aucun doute dans le sens d'état mental particulier.

En conclusion, a-t-on pu apporter la preuve de l'existence de l'état de conscience sophronique ? Nous pensons qu'il serait présomptueux de notre part d'affirmer bien haut que nous avons réussi à y répondre.

Pourtant in petto, nous croyons avoir apporté une pierre à l'édifice tout en laissant humblement ce travail à sa juste place et en se gardant bien de tout enthousiasme qui serait inopportun.

Ceci demandera confirmation, des travaux plus amples, plus profonds, d'autres sources d'investissements intellectuels et scientifiques seront sans doute nécessaires pour continuer la recherche "dans la pensée".

Les "rythmes rapides" lors de la sophrologie dénotent une activité cérébrale importante dans l'abord de l'éveil, et nous pensons que plus la concentration est exquise

Plus la méditation est profonde, la transcendance alors s'aiguise vers une conscience extraordinaire.

Ces "rythmes rapides" cérébraux chez les sophronisés sont-ils de même nature que ceux du rêve, ou de l'effort intellectuel à l'état de veille ?

Il nous est impossible de répondre ? la profusion d'ondes  $\alpha$  chez les sophronisés a certainement une signification, mais nous ne savons pas laquelle. Peut-être

une charge émotive exacerbée ? Peut-être autre chose ?

Les potentiels évoqués auditifs ont montré une présence, une concentration plus soutenues, une vigilance accrue, plus marquée chez les "sophros" que chez les témoins.

Alors peut-on parler d'onde sophronique ? La conscience sophronique garde encore bien des mystères, ses secrets, mais n'est-ce pas là le piment de la vie ? ●