



observatoire national de la  
**SOPHROLOGIE**

## **Pour une méthodologie de la recherche en sophrologie**

### **Réflexion préliminaire de la Commission Methodologie**

#### **Préambule**

Elaborer une méthodologie de la recherche cohérente et utilisable pour une discipline transversale et récente comme la sophrologie s'avère une véritable gageure. Néanmoins, si les sophrologues ne relèvent pas ce défi, la discipline risque de ne pas progresser de manière efficace. Or nous faisons le constat que la société et son évolution effrénée réclament une discipline à même de prévenir et d'endiguer un certain nombre de problématiques hypermodernes pour lesquelles la sophrologie est tout indiquée.

Il est grand temps de donner au grand public et à l'ensemble de la communauté scientifique et universitaire les preuves de l'efficacité et de l'utilité de la sophrologie en se basant sur des résultats concrets et exploitables par tout un chacun.

Les preuves de l'efficacité sont apportées par des études contrôlées et randomisées portant sur des populations sélectionnées.

L'utilité clinique traite des applications pratiques du savoir-faire des praticiens.

Pour mémoire, voici les quatre niveaux de preuves d'efficacité scientifique retenus par la Haute Autorité de la Santé et sur lesquelles nous proposons de nous fonder pour situer la pertinence des recherches que nous effectuerons.

| <b>Niveau de preuve scientifique</b>  | <b>Grade de recommandations</b> |
|---|---------------------------------|
| <b>Niveau 1</b><br>Essais comparatifs randomisés de forte puissance<br>Meta-analyse d'essais comparatifs randomisés<br>Analyse de décision fondée sur des études bien menées                                    | A : preuve scientifique établie |
| <b>Niveau 2</b><br>Essais comparatifs randomisés de faible puissance<br>Etudes comparatives non randomisées bien menées<br>Etude de cohorte (prospective)   | B : Présomption scientifique    |
| <b>Niveau 3</b><br>Etudes de cas-témoin   | C : Faible niveau de preuve     |
| <b>Niveau 4</b><br>Etudes comparatives comprenant des biais importants<br>Etudes retrospectives (biais de mémoire)<br>Série de cas (notons que c'est souvent le point de départ des études)<br>Avis des experts |                                 |

Au regard du caractère nouveau de la recherche en sophrologie, nous devons nous attacher à produire des recherches permettant d'étudier tant l'impact de la sophrologie (recherche de type épidémiologique) que les recherches relatives aux protocoles cliniques (recherche de type idiographique). Pour mémoire, la sophrologie fait partie des 500 écoles de psychothérapie qui n'ont jamais produit d'études contrôlées (Rapport Inserm 2004). Idéalement, nos premières recherches pourraient viser les niveaux 3 et 2. Nous n'excluons pas des publications de niveau 4, car il serait dommage de se priver des observations d'ores et déjà menées par bon nombre d'entre nous, néanmoins, si nous intégrons les exigences qui seront explicitées plus bas, nous pourrions arriver progressivement à une majorité de publications de niveau 3 et de niveau 2. Pour les études de niveau 1, les critères sont exigeants et requièrent des moyens dont nous ne disposons pas à l'heure actuelle.

Pour qu'une recherche soit honnête et scientifiquement acceptable, elle doit être réalisée dans la transparence

- quant à ses objectifs

- quant aux questions qu'elle pose
- quant aux méthodes employées
- quant aux réponses qui peuvent y être apportées (infirmité ou confirmation de l'hypothèse de départ du chercheur)
- quant aux ouvertures qui peuvent être envisagées à son issue
- quant aux conclusions réalistes auxquelles la recherche conduit.

Un certain nombre de points doivent figurer dans toute publication à visée de recherche en sophrologie afin que ladite recherche soit acceptable pour l'ensemble de la communauté scientifique des « sciences humaines », sciences dites « molles ».

Bien que l'objet d'étude des sciences humaines, l'humain dans la plus large acception du terme, est éminemment subjectif, il importe de donner un cadre à la démarche qui garantit néanmoins la plus grande objectivité du chercheur. La recherche devient alors partageable et compréhensible par l'ensemble de la communauté des sophrologues et par les autres intéressées.

## **Critères pour élaborer une méthodologie de la recherche**

Voici une proposition de la commission Méthodologie de la recherche de l'Observatoire national de la Sophrologie pour un protocole de recherche validé et permettant d'aboutir à une publication scientifique dans les publications *ad hoc* (à définir, critères à vérifier systématiquement).

Pour bien faire, il faudrait faire valider ces exigences par les instances compétentes :

Au sein de la discipline : syndicat des sophrologues, coordination des écoles professionnelles en sophrologie... Sans doute l'adoption d'un thésaurus commun devrait faire abonder les associations professionnelles de sophrologues dans ce sens. Y a-t-il nécessité à le faire valider par ces dernières avant de le diffuser largement aux membres ?

La question de la validation de notre démarche par des instances externes à la sophrologie revêt un caractère crucial dans le paysage des actuelles remises en question de bon nombre de pratiques alternatives et des nouveaux enjeux que rencontrent les grands domaines que sont la santé, le travail, la pédagogie, le sport, le développement de la personne...

En raison du caractère transdisciplinaire des champs d'application de la sophrologie, il serait fondamental d'emporter l'approbation d'au moins un acteur majeur par champ impliqué : les universités, les ministères : ministère de la Santé ? (exemple, la démarche des Ostéopathes ?), Education nationale ?, Ministère du Travail ?, ministère des Sports ?...

Une démarche postérieure aux premières publications semble plus facile, néanmoins, il convient d'ores et déjà d'inclure les critères de validation pressentis que ne manqueront pas de poser ces différentes instances afin de ne pas perdre d'énergie et de temps dans notre mission.

Voici les points que nous proposons donc d'inclure à toute recherche en sophrologie. A l'instar des autres disciplines qui ont ouvert un champ de recherche à l'ensemble de leur communauté (étudiants, chercheurs et professionnels en exercice), nous sommes partisans d'une méthodologie structurée qui aborderait de manière explicite et exhaustive les aspects suivants :

### **1) Le champ de la recherche :**

Quelle(s) branche(s) de la sophrologie est-elle concernée par la recherche en question ?

=> se référer au thésaurus commun, utiliser une terminologie partagée, une base de savoir et des définitions consensuelles (syndicat, observatoire, terminologie enseignée dans les écoles certifiées). Le travail de définition du socle de savoirs partagés par les sophrologues a été abordé lors d'une précédente réunion de l'Observatoire. A suivre.

### **2) L'objet de la recherche**

Que cherchons-nous précisément à explorer ou à vérifier dans le cadre de cette recherche ? Focaliser sur l'objet de la recherche permet d'éviter les banalités, les généralisations hâtives, les pseudo-assertions, les faits non démontrés, les rumeurs non vérifiées...

### **3) Le point de départ de la recherche, état des lieux ?**

- Quelles sont les connaissances déjà acquises par l'ensemble de la discipline sur l'objet de la recherche ?

C'est bien en repartant systématiquement du point le plus haut déjà atteint que les disciplines sont à mêmes de progresser. Il ne faut pas hésiter à citer les travaux des uns et des autres comme des sources de référence à la recherche si ces travaux sont considérés comme valides scientifiquement.

Au début, ce sera plus compliqué car nous partirons de peu de choses. Mais le socle se construira au fur et à mesure de l'avancée dans le temps. Il faut en outre se référer autant que possible à d'autres recherches menées par des chercheurs de disciplines voisines au champ étudié.

- Existe-t-il des publications sur ce sujet auxquelles la recherche peut faire référence (soit pour abonder, soit pour remettre en question - partiellement -, soit pour tenter d'aller plus loin) ?

- A partir de quoi a été construite cette base de connaissances ? Importance des sources, de la bibliographie, d'autres publications scientifiques, des revues de presse, des informations glanées sur Internet. Il est primordial de citer la source d'où proviennent les informations, sans quoi l'information ne peut pas être vérifiée, ni resituée par d'autres chercheurs pour une recherche ultérieure.

#### **4) Quel intérêt à cette recherche ?**

L'intérêt et les développements futurs que cette recherche peut revêtir pour

- le public concerné
- la discipline
- les autres disciplines connexes (si nous souhaitons faire la preuve de l'utilité notamment quand par exemple nous parlons d'une expérience en sophropédagogie => les sciences de l'éducation..., ou bien si nous souhaitons faire la preuve de l'efficacité en comparaison avec d'autres thérapies ou d'autres approches).

#### **5) Quelle est la problématique de la recherche**

- Quelles questions se posent dès lors que l'on aborde cette recherche, au sens large du terme. (Un exemple de problématique pourrait être : « Les troubles du sommeil ont-ils une meilleure prise en charge quand ils sont traités avec un protocole de sophrologie parallèlement à une thérapie médicamenteuse ? »)

- Les hypothèses sous-tendues par cette problématique

Quelles hypothèses construisons-nous a priori en réponse à cette problématique ? (exemple :

*Problématique : La sophrologie est-elle une bonne indication pour accompagner les troubles somatiques dus au stress ?*

*Hypothèse : les réponses inflammatoires des personnes stressées sont exacerbées et une diminution de l'intensité de ces réponses peut être obtenue si un protocole hebdomadaire de sophrologie est suivie par les personnes à risques).*

- Quelles hypothèses opérationnelles allons-nous vérifier afin de tenter de répondre à cette problématique ? (exemple : Une augmentation des crises de psoriasis et d'épisodes rhumatoïdes de 40% lors des moments de grand stress est constatée chez 80% des personnes présentant ce type de pathologie. Suivre un protocole hebdomadaire de sophrologie permet de ramener cette proportion à 15%).

## **6) Quelle déontologie pour cette recherche ?**

- La notion de risque minimal est-elle prise en compte ?
- Quels sont les avertissements qui ont été donnés aux sujets de la recherche
- Quel est le niveau de confidentialité et d'anonymat des personnes participants à cette recherche, la vie privée est-elle respectée ?
- Ont-ils fait part de leur consentement éclairé ?
- Quel degré de liberté ont les sujets de la recherche vis-à-vis du chercheur ?
- Quel degré de liberté le chercheur a-t-il vis-à-vis d'autres instances impliquées dans cette recherche ?

## **7) Quelle méthode le chercheur utilise-t-il pour la recherche et pourquoi ?**

- Quel échantillon sera-t-il étudié dans le cadre de la recherche ? Quel niveau de représentativité de l'échantillon par rapport à la population générale ?
- Qui sont les sujets : âges, nombre, sexes, particularités (métier ? Pathologie ?...)
- Dans quel cadre s'est déroulée la recherche ?
- Quelle est la démarche (questionnaires ? analyse ? observation ? comparaison avec d'autres thérapies ou d'autres méthodes ? témoignages ?...)
- outils de diagnostic ou de mesure des choses avant la recherche (échelles psychométrique par exemple) : Les outils sont-ils validés ? sont-ils robustes ? sont-ils stables dans le temps ? ont-ils été traduits d'une autre langue ?... Qu'est-ce qui motive le choix de l'outil ?
- Mode d'administration ou d'application pour la recherche : test en double-aveugle ? Méthode Placebo ?...
- Quel est le cadre temporel de cette recherche ? Etude longitudinale ? Etude ponctuelle ?...
- Méthodes de calcul, méthodes statistiques qui seront utilisées pour l'analyse des résultats ?
- Limites des outils, limites de l'échantillon, biais de croyance du chercheur ?

## **8) Quels ont été les résultats observés à l'issue de la recherche**

=> C'est très important de poser les résultats tels qu'ils ont été observés, sans chercher à les faire rentrer dans l'hypothèse de départ. Souvent, une recherche apprend autant quand les résultats escomptés ne sont pas obtenus, car nous sommes alors renseignés sur des zones aveugles (beaucoup de trouvailles ont été faites à partir de zones aveugles : cf. la pénicilline !).

### **9) Quelle est l'analyse que l'on peut faire des résultats**

=> ici c'est le moment d'analyser avec objectivité les résultats obtenus (par exemple si vous pensiez qu'une douleur due à une fracture allait être perçue comme deux fois moins intense à l'issue d'un protocole de sophrologie lambda et que les sujets situent le bénéfice sur une échelle de douleur (validée !!!) à 9/10 avant et à 7/10 après, c'est important de dire la réalité, car il est possible qu'à partir de là s'ouvre un autre champ de réflexion pour d'autres collègues...

### **10) Quelle discussion s'ouvre à l'issue de cette recherche ?**

=> C'est le moment de commenter et de discuter cette analyse. Par exemple, dans le cas précédent, vous pouvez revoir votre hypothèse à la baisse et essayer de comprendre pourquoi ce décalage par rapport à l'attendu et le résultat.

### **11) Quelles ouvertures s'offrent à l'issue de cette recherche**

- un point sur les bénéfices attendus et sur les bénéfices inattendus que cette recherche apporte à la discipline et au grand public.
- Ouvrez en prenant du champ. Partez de la recherche et ouvrez le plus largement possible en prolongeant les bénéfices, en énonçant les nouvelles problématiques qu'a pu mettre au jour la présente recherche.

### **12) Conclusion**

Reprenez les principaux aspects de cette recherche et apportez votre opinion sur le sujet. Quand une opinion est étayée sur des faits objectivement observés, analysés, discutés, elle prend alors une véritable valeur.

Nous passons ici du « basé sur l'éminence » (c'est vrai parce que je le dis) au « basé sur l'évidence » (c'est vrai car voici les preuves de ce que j'avance).

Pour la commission Méthodologie,  
Florence Lamy  
Le 10 septembre 2008