



## Atelier pour soulager les acouphènes par la sophrologie

### La méthode :

Créée dans les années 50 par le Pr Caycède, neuropsychiatre, la sophrologie est une méthode destinée à mobiliser les ressources de chacun dans le but de favoriser un meilleur équilibre entre le corps et l'esprit, ceci par une prise de conscience de ses sensations. La sophrologie est un outil de prévention et d'action sur le stress, le sommeil, la gestion de la douleur.

Elle s'appuie sur :

- Techniques de respiration
- Relaxation dynamique
- Visualisation

### Personnes acouphéniques : « Ne plus subir, mais devenir acteur de son mieux-être »

Les acouphènes (bruit dans l'oreille) impactent, malgré eux, la vie des personnes qui en ont. Une personne souffrant d'acouphènes :

- est souvent incomprise de l'entourage
- se sent démunie face au symptôme et parfois isolée
- n'obtient pas souvent de réponse d'un point de vue médical et se sent angoissée par rapport à cette absence de réponse et traitement.

En quoi la sophrologie peut apporter une aide en cas d'acouphènes ? La sophrologie permet aux acouphéniques :

- d'apprendre à se détendre
- à récupérer de la fatigue physique et nerveuse
- de mettre à distance les bruits parasites
- d'apprivoiser les sons
- de mieux gérer les émotions
- de retrouver une qualité de vie

La sophrologie contribue à mettre en place le processus d'habituation et permet ainsi au patient de retrouver une meilleure qualité de vie. On dit qu'il y a processus d'habituation lorsqu'un stimulus de quelque nature que ce soit, n'entraîne plus aucune réaction du système nerveux. L'entraînement sophrologique fait partie de la méthode, la pratique est nécessaire pour obtenir un changement.

### Pourquoi opter pour des séances collectives ?

Elles offrent la possibilité d'échanger avec un groupe sur son vécu d'acouphénique, sortir de son isolement, de devenir autonome sur la gestion de son mieux-être.

### Comment se passe une séance collective ?

Différents exercices sont proposés, respiration, relaxation, visualisations, postures. Ils permettent la reconnexion au corps, d'apprendre à écouter, à s'écouter. La maîtrise de la respiration et des exercices de relaxation dynamique permettent d'évacuer les tensions dû au stress provoqué par l'acouphène, les visualisations permettent de se projeter dans un avenir plus serein. L'objectif est de retrouver un calme, une confiance en soi, une utilisation optimale de ses 5 sens dans son quotidien.

**Pouvoirs et limites de la sophrologie**

La sophrologie ne propose pas la disparition de l'acouphène. Elle offre des solutions en gestion du stress, des émotions et du phénomène d'habituation.

**Animatrice** : Sophrologue spécialisée dans le suivi des personnes acouphéniques

**Public cible** : Personnes malentendantes, personnes souffrant d'acouphènes ou d'hyperacousie

**Participants** : les groupes sont composés de 5 personnes au minimum et de 10 personnes au maximum.



Vous pouvez soutenir notre Fondation : CCP dons 20-5658-5

**forum écoute**