



La répétition de certaines techniques et l'entraînement sont des clés de la réussite de la méthode

1ERE PARTIE : DECOUVERTE DU RESENTI CORPOREL

1. La détente

- Respiration abdominale avec Prise de conscience au niveau du corps des tensions
- Exercices de relaxation dynamique (ancrage – rotation axiale)
- Sophronisation de base (SDB)

2. Détente et Intégration de l'environnement sonore

- Respiration en rectangle
- Exercices de relaxation dynamique (pompage – posture verticalité)
- SDB - Détente avec intégration de l'environnement sonore

3. Renforcement de l'ancrage

- Respiration abdominale calmante
- Exercices de relaxation dynamique (hémicorps - enracinement)
- SDB – Présence du corps – sensation de sécurité

2EME PARTIE : PRISE EN CHARGE DES SYMPTOMES

4. Evacuation des tensions

- Respiration abdominale calmante
- Exercices de relaxation dynamique (tension détente – oui/non)
- SDB - Détente avec modulation intensité acouphène

5. Evacuation des tensions 2ème partie

- Respiration abdominale
- Sophro déplacement du Négatif (SDN)
- SDB – Schéma corporel

6. Les 5 sens

- SDN
- Respiration triangle + écoute bols tibétains
- Les 5 sens (RDC 2)

3EME PARTIE : HABITUATION ET AUTONOMIE

7. Les outils ressources

- SDN
- Respiration modulation de l'intensité de l'acouphène (le curseur)
- Geste karaté pour évacuer douleur et stress liés à l'acouphène
- Sophro présence immédiate (images ressources)

8. Intégration du positif

- SDN
- Respiration en rectangle + Pantin
- SDB + Sophro présence du positif

9. Habituation

- SDN
- Respiration cohérence cardiaque
- SDB paysage sonore + Geste signal

10. L'autonomie

- Respiration avec le mot calme
- SDN + Enroulement
- Projection sophronique des capacités + Geste signal associé

