

PROTOCOLE ACOUPHENES SUR 6 SEANCES INDIVIDUELLES

Note destinée aux sophrologues

Les acouphènes sont des symptômes dont les origines sont multifactorielles, et pour lesquels, en toute objectivité de résultats, nous recherchons davantage l'habituation que la disparition. Il s'agit donc avant tout de changer le regard du patient et d'atténuer la focalisation.

Nous avons de plus souhaité nous adresser à tout sophrologue, quelque soit sa formation d'origine.

Il était donc indispensable d'avoir une large palette de pratiques afin de travailler au plus près du ressenti de chaque patient et de la sensibilité du sophrologue.

C'est pourquoi vous trouverez dans ce protocole des propositions que chaque professionnel adaptera à son patient tant au niveau du contenu plus ou moins étoffé, qu'au niveau de l'avancée plus ou moins rapide.

Selon la réceptivité de chacun et sa propre réalité, il sera conseillé de davantage insister sur la respiration diaphragmatique et les bases, ou d'arriver plus vite à des pratiques spécifiques, telle la psychoplastie sur la fonction filtre.

De plus, il arrive souvent que le patient, encouragé par les premiers résultats, décide de poursuivre la pratique de la sophrologie.

Le sophrologue devra alors garder en mémoire que les autres degrés de la relaxation dynamique, seront autant d'outils qui renforceront le mieux-vivre de l'acouphénique, car chacun fort porteur d'un sens important dans cette problématique :

Le 2°degré : Le positif de la multi-sensorialité du patient.

La marche du 3°degré: Le «déséquilibre passagé qui amène vers plus d'ancrage» et le «Laisser derrière soi ».

Les phonèmes du 5° degré et les stimulations sonores par la pensée du 6° degré : La Vivance d'une énergie auditive positive.

PROTCOLE ACOUPHENES SUR 6 SEANCES INDIVIDUELLES

« La force de la technique est la répétition des vivances »

SEANCE 1

Prise de contact Anamnèse Kit sophro

Présentation sophrologie et acouphènes Pédagogie du respire diaphragmatique

PRATIQUE

SBV(Sophronisation de base vivantielle)

TAS (Training autogène de Schultz)

Conscience du corps

Respiration diaphragmatique

Le TAS pourra être proposé du début à la fin du protocole, notamment en cas de difficultés de sommeil rencontrées par le patient

SEANCE 2

Prise de conscience du corps et de la possibilité de maitriser certaines réactions ou sensations

Apprendre l'expulsion des tensions et le retour au calme

Pauses et micro-pauses.

PRATIQUE

SBV

RD1 cou, nuque, épaules

SDN (Sophro-déplacement du négatif)

Respiration diaphragmatique

Les 3 capacités

SEANCE 3

Apprendre à renforcer les structures sensorielles positives

Dégager un son agréable.

PRATIQUE

SBV

RD1, cou, nuque, épaule

SDN

SPP (Sophro- présence positive) : S'aider d'une image sensorielle agréable positive

SEANCE 4

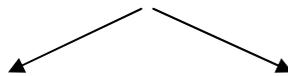
- Selon la réceptivité du patient et la formation du sophrologue: possibilité de se diriger vers :
- une SSS : sophro-substitution sensorielle : Substituer à l'acouphène une sensation agréable ou
 - une psycho-plastie sophronique : Reconstruction de la fonction « filtre » dans la conscience

PRATIQUE

SBV

SDN

Ensuite : 2 orientations possibles :



SOPHRO-SUBSTITUTION SENSORIELLE ou PSYCHOPLASTIE SOPHRONIQUE

Recherche du GESTE SIGNAL associé à la sensorialité positive

SEANCE 5

Pédagogie du SDN abrégé

Pédagogie de la SAP : Se projeter dans le futur une fois l'habitude réalisée : Se redonner un projet. Se voir ayant repris ses activités avec plaisir. Tout d'abord dans un avenir un peu éloigné, puis dans un avenir proche.

PRATIQUE

SBV
SDN abrégé

SAP1

GESTE SIGNAL

SEANCE 6

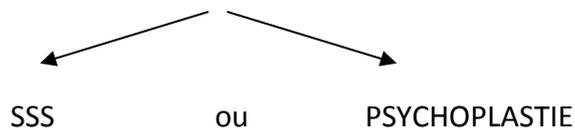
En vue de l'autonomie : choisir les pratiques selon réceptivité du patient et ce qui aura été travaillé

Programme de maintenance de fond et en cas de crise. Conseils de mode de vie

PRATIQUE

SBV
SDN abrégé

Ensuite, en suivant l'orientation choisie :



SAP 2 : dans un avenir proche

GESTE SIGNAL