

LA SOPHROLOGIE COMME OUTIL DE MIEUX-ETRE POUR LES PERSONNES MALENTENDANTES, DEVENUES SOURDES, ACOUPHENIQUES.

Communiquer est constitutif du bien-être général, du bonheur, de l'indépendance d'une personne. Pour ce faire, il faut être capable d'entendre, de comprendre et d'apprécier ce qui se passe autour de nous. Or, une perte auditive altère la communication, l'endommagement, et peut entraîner la perte du lien social voire d'autres conséquences : paroles mal comprises, perte d'équilibre, perte d'orientation (d'où vient le son). A cela s'ajoute parfois des acouphènes (bruits dans les oreilles intermittents ou permanents, y compris pendant le sommeil) ou de l'hyperacousie (réponse anormalement forte, voire douloureuse, du système auditif aux bruits et aux sons perçus - Cela peut occasionner une simple gêne, jusqu'à une douleur jugée insupportable),

Les personnes atteintes de ces troubles se plaignent de façon récurrente de fatigue chronique, d'irritabilité (liée à la **peur** de ne pas être compris ou de ne pas comprendre), de troubles de la concentration, parfois de la mémoire, mais aussi d'une hyperactivité émotionnelle. L'estime de soi est également touchée.

Par ailleurs des études montrent une activation du système limbique, en particulier de l'amygdale (zone du cerveau impliquée dans le contrôle des réactions émotionnelles) chez les personnes en souffrance.

La sophrologie est alors toute indiquée pour pallier à ces problèmes. Dans le cadre d'un atelier offert par Surdi 49, elle permet de déclencher une nouvelle dynamique et de remettre les adhérents "en selle".

Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne

Une méthode créée par un médecin neuropsychiatre Alfonso Caycedo dans les années 60.

Basée sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et l'esprit, la sophrologie permet de développer sérénité et mieux-être.

L'objectif des pratiques est de :

- **développer des attitudes et des valeurs positives** dans la vie quotidienne (orienter l'attention vers ce qui va bien dans notre vie, ce qui nous fait du bien, ce qui nous nourrit, les personnes que nous aimons, les activités qui nous apportent du bien-être, les sensations agréables que nous ressentons, les **émotions paisibles** que nous vivons, les **sentiments positifs** et d'apprendre à les renforcer en nous...plutôt que de ne voir que ce qui va pas).

- développer les capacités de **gestion active du stress et des émotions** négatives

- **optimiser les capacités** au quotidien dans le respect et l'autonomie de chacun (comme l'attention, la concentration, la mémoire, la détente, le calme, le bien-être, le sommeil, la confiance en soi....)

Les pratiques

Selon les objectifs recherchés des séances, certaines techniques vont permettre de retrouver une **respiration calme et apaisante** permettant d'**apaiser les tensions nerveuses** et de **retrouver un équilibre émotionnel**. D'autres vont permettre de **se relaxer, se détendre**, ou de **libérer les tensions** du corps, quand d'autres vont permettre de **retrouver des sensations d'énergie et de vitalité**, ou d'autres d'**améliorer des capacités**, comme retrouver un **sommeil** réparateur, ou se projeter **confiant** dans une situation future qui inquiète....

Certaines techniques agissent plus sur le physique et la détente alors que d'autres vont plus agir sur le mental pour l'apaiser, et d'autres encore sur les émotions pour renforcer les émotions positives ou les valeurs importantes pour vivre une vie plus harmonieuse, **en mettant à distance les symptômes** pour ne plus leur laisser toute la place.

Permettre à la personne de prendre conscience de tout son potentiel de mieux-être, et de mobiliser ses ressources personnelles : faire non seulement face à la réalité du quotidien, mais reprendre plaisir dans les instants simples de la vie.

Comment cela se pratique t-il ?

Assis, debout, dans des postures de la vie quotidienne.

Pas d'artifices (ni pénombre, ni odeurs particulières).

Le yeux fermés pour retrouver chacun son espace intérieur qui avec l'entraînement, deviendra un lieu de calme et d'apaisement.

Une méthode de répétition. La sophrologie fonctionne si la personne s'implique et s'entraîne. Cela apporte des réponses physiques, mentales et émotionnelles au stress et aux émotions de la vie quotidienne.

C'est un mieux-être qui se conquiert chaque jour par la volonté et l'entraînement

Ne plus subir mais être acteur de son mieux-être

Le projet de SURDI 49 est d'aider ses adhérents, par le biais d'un atelier sophrologie, à développer cette volonté pour redevenir des acteurs pleins de la vie sociale.