

PROJET SOPHROLOGIQUE SURDI-49

ANNEE 2016

I – QUELQUES NOTIONS SUR LA SOPHROLOGIE :

La sophrologie est une discipline basée sur la recherche de l'harmonie et le mental. Elle se pratique sous forme de relaxations dynamiques qui s'effectuent en groupes et de méthodes spécifiques appelées sophronisations réalisées de manière individuelle.

Elle a été créée par Alfonso Caycedo médecin colombien en 1960 et se décline en plusieurs degrés s'inspirant du yoga indien, des pratiques tibétaines et de la méditation zazen japonaise.

A l'aide de stimulations corporelles, de techniques respiratoires, d'images positives, chacun découvre petit à petit détente, relaxation, bien-être, mais aussi amélioration des capacités de concentration, meilleure gestion des difficultés de sommeil...

Les champs d'application de la sophrologie sont variés ; nous envisagerons simplement le domaine médical.

➤ Dans ce dernier, la sophrologie constitue un outil complémentaire à la médecine (difficultés de sommeil, **dépression, douleurs, ...**). C'est donc un moyen de lutter contre la gêne occasionnée par les troubles auditifs.

La sophrologie s'appuie sur la demande de la personne et ne peut en aucun cas être imposée. Toute proposition est adaptable à tout instant. Chacun est invité à reprendre la séance pour une optimisation des résultats : à cet effet, toute séance est enregistrée et copiée sur clé USB.

II – ORGANISATION DES SEANCES :

Calendrier de 20 séances : une séance d'une heure 15 par rythme quinzaine

Chaque séance est divisée en 3 temps :

- Une première partie : dialogue pré-sophronique : chaque participant est invité à s'exprimer sur ce qu'il ressent en début de séance –bien sûr, s'il le souhaite- puis la trame de la séance est proposée.
- Une deuxième partie : constituée de la pratique : sophronisations, relaxations dynamiques et exercices ciblés sur les acouphènes. Chaque proposition est suivie d'une lecture du corps qui permet au corps de prendre conscience des sensations et de les intégrer en conscience.
- Une troisième partie : dialogue post-sophronique où là encore, chacun des participants est invité à exprimer son ressenti du moment : sensations corporelles et autres sensations. Il y a donc une réelle évolution dans les ressentis, dans l'intensité des sensations et le groupe vit ensemble les transformations de chacun.

III – POURQUOI LA SOPHROLOGIE CHEZ UN PUBLIC MALENTENDANT ?

Excellent outil pour lutter contre le stress particulièrement développé chez la personne devenue sourde :

- ✓ Prendre du temps pour soi, faire une pause dans le quotidien (moyen de s'éloigner de ses difficultés) et redynamiser ses capacités,
- ✓ Relâcher les tensions physiques et mentales grâce à la respiration et aux mouvements de contraction musculaire et de relâchement,
- ✓ Se détacher des symptômes liés à la gêne auditive,
- ✓ Acquérir des réflexes sophrologiques et les utiliser dans le quotidien (respirer en conscience, évacuer le négatif...),
- ✓ Prendre en compte la dimension globale d'une personne (corps et mental),
- ✓ Apprendre à neutraliser la douleur et le stress par le souffle et par les images mentales,
- ✓ Vivre le phénomène d'habituation de la douleur : revoir son rapport à la douleur et à la difficulté de communication,
- ✓ Vivre un moment de groupe convivial: être attentif aux autres, échanger, être respectueux des paroles des uns et des autres...

IV - **PREMIER BILAN (après 10 séances)**

Il est indéniable que les participants ont plaisir à venir et viennent très régulièrement. Le groupe s'étoffe et il y a, fin juin, une dizaine de participants d'inscrits sur le module du mercredi après-midi.

L'objectif est de créer un groupe régulier mais néanmoins, ouvert : possibilité de venir découvrir sans donner suite car le moment n'est peut-être pas opportun mais revenir plus tard.

Le groupe est également ouvert car il constitue un subtil mélange de gens présentant des gênes acouphéniques et d'autres ne connaissant pas ce problème : cela débouche sur un ensemble de personnes très ancrées sur la réalité et enclines à oublier les symptômes.

Un soin tout particulier est apporté à l'ambiance : musique, lumières... coussins de façon à se sentir « cocooné » lors de la séance.

Afin d'être la plus objective possible, il me semble intéressant de laisser la parole aux participants de cette année ou tout au moins, à quelques participants dont voici le ressenti, (quelques mots clés) :

Lâcher prise, Compréhension de soi et application d'exercices pour le quotidien, Détente, Outil supplémentaire pour gérer les problèmes, Relâchement psychologique, Découverte, Détente et fatigue, Ambiance merveilleuse, Sérénité, Apaisement, Déconnection avec la réalité, Bien-être, Moyen de se calmer, Détente et plaisir.