



## H6. LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE ET ACCOMPAGNEMENT DANS LES SYMPTÔMES DES ACOUPHÈNES

En aucun cas, la sophrologie ne peut se substituer à votre médecin généraliste ou spécialiste et ne remplace le traitement médicamenteux, elle est un accompagnement non négligeable aux Personnes atteintes d'acouphène, elle apporte un réel soutien à la personne, elle constitue la préservation d'un équilibre autant physique que mental et émotionnel. Un sophrologue ne pourra jamais réaliser de diagnostic ou de prescription.

### ■ QU'EST-CE QU'UN ACOUPHÈNE ?

C'est une impression auditive correspondant à la perception d'un son. Ce son est interprété comme un tintement, ou un sifflement ou un bourdonnement, sans qu'il n'y ait de véritables sons arrivant dans l'oreille. Le terme « acouphène » désigne des bruits qui sont perçus alors que ces sons n'existent pas dans l'environnement. Dans la grande majorité des cas les acouphènes sont bénins, ils signalent simplement l'existence d'une anomalie éventuellement très légère, à un niveau quelconque du système auditif : oreilles, voies auditives ou centres. Qu'ils surviennent brutalement ou progressivement, de manière isolée ou en relation avec une pathologie, la cause des acouphènes est le plus souvent liée au système auditif : Un traumatisme acoustique ou une baisse de l'audition précèdent très souvent l'apparition de l'acouphène. Les acouphènes peuvent être précédés et accompagnés d'hyperacousie : une hypersensibilité auditive aux bruits de l'environnement ressentis comme gênants ou agressifs. Ils peuvent être entendus d'un seul côté ou des deux, par intermittence ou en continu. Les acouphènes sont identifiés comme un symptôme et non comme une maladie.

### ■ L'ORIGINE DES ACOUPHÈNES

Les causes des acouphènes sont très nombreuses.

- ▶ Les acouphènes peuvent être purement mécanique tel un bouchon de cérumen dans le conduit auditif externe ou le blocage d'un osselet de l'oreille moyenne peuvent gêner la transmission du son environnemental jusqu'à l'oreille interne.
- ▶ L'origine des acouphènes peut être toxique tel un traumatisme sonore aigu ou chronique suite à la libération excessive du glutamate dans l'oreille qui permet la genèse de l'influx nerveux.
- ▶ L'origine peut être d'ordre général comme dans l'hypertension, le diabète et les troubles hormonaux.

### ■ LES DIFFÉRENTES FORMES D'ACOUPHÈNES

#### Les acouphènes subjectifs

Ce sont les plus fréquents. Ils sont perçus uniquement par le patient sous forme de bourdonnements et de sifflements.

#### Les acouphènes objectifs

Perçus par le médecin, ils sont rares. Ils sont le résultat de sons provoqués par le passage du sang dans les vaisseaux au niveau de la tête et du cou.

### ■ QUE PEUT-ON FAIRE LORSQU'UN ACOUPHÈNE APPARAÎT ?

Lorsqu'un acouphène apparaît, il est important de consulter rapidement son médecin traitant. Lequel pourra vous orienter vers un ORL pour un contrôle de l'audition, le diagnostic de l'ORL permettra d'éliminer les très rares causes d'acouphènes graves. Par ailleurs, cette démarche aura pour conséquence importante de vous rassurer sur le caractère bénin de votre acouphène. C'est une condition essentielle pour que le retentissement de ce dernier sur votre vie quotidienne soit minimisé.

## ■ LES SOLUTIONS

La cause des acouphènes doit être traitée quand cela est possible. Il peut s'agir de l'extraction d'un bouchon de cérumen, de la mise en place d'une prothèse d'osselet, de l'extraction ou destruction d'un neurinome. Il convient aussi de traiter les troubles associés : médication visant à contrôler l'hypertension ou à contrer le trouble métabolique ou hormonal, à traiter le stress, l'anxiété ou la dépression. Les techniques du type sophrologie peuvent constituer un complément efficace du corps médical pour lutter contre le stress qu'il soit ou non généré par l'acouphène car il est nécessaire de minimiser l'importance à l'acouphène dans sa vie.

## ■ LA PREVENTION

**Eviter** : L'exposition aux sons forts, la prise abusive d'alcool, le silence et privilégiez un bruit de fond à faible intensité, la prise d'excitants thé, café ..., de vous isoler et préférez une bonne intégration sociale.

## ■ LA SOPHROLOGIE ET LES ACOUPHENES

La pratique de la sophrologie permettra de s'appuyer sur un travail fondamental de respiration et de relaxation afin de détourner l'attention de l'acouphène et/ou de l'hyperacousie et d'atténuer, voire faire disparaître durablement la gêne occasionnée. Le praticien sophrologue accompagne individuellement chaque personne avec les diverses techniques de Sophrologie : Le déplacement de l'acouphène et/ou de l'hyperacousie, la relaxation musculaire, l'entraînement aux exercices, la projection positive dans le futur et la réinterprétation avec ses acouphènes.

**La sophrologie est un outil efficace pour l'accompagnement aux symptômes des acouphènes** grâce à la méthode de relaxation dynamique qui s'appuie sur la détente physique aux moyens d'exercices de respiration, de mouvements contrôlés et de visualisation positive. Le principe d'adaptabilité du Praticien Sophrologue envers la Personne fait que les exercices pratiqués sont toujours en fonction de la Personne en tenant compte de son état, de sa particularité et de ses objectifs. En cas d'acouphènes, toujours consulter un médecin généraliste et spécialiste.

### Connaitre et comprendre son fonctionnement

*Voir : H. Sophrologie et accompagnement dans la maladie y compris les valeurs H.A Le système respiratoire  
H.B Le système cardiovasculaire H.C Le système nerveux H.D Les techniques de relaxation*

## ▶ Les acouphènes

Source Audika.fr

### ■ « Les acouphènes ne sont pas une maladie :

Ce sont des symptômes d'un dysfonctionnement lié au système auditif. Les personnes souffrant d'acouphènes perçoivent des sifflements, des bourdonnements ou des ronronnements alors que l'environnement externe est silencieux. Nous pouvons distinguer deux types d'acouphènes :

**Les acouphènes subjectifs** : ils représentent 95 % des cas d'acouphènes. Ils ne sont perçus que par les personnes touchées et sont occasionnés par des facteurs psychiques ;

**Les acouphènes objectifs** : plus rares, ils sont aussi perçus par le médecin ORL lors de l'examen auditif. Ils sont généralement provoqués par le passage du flux sanguin dans le cou et dans la tête ou proviennent de la contraction d'un muscle de l'oreille.

### ■ Quels sont les facteurs déclenchants les acouphènes ?

Les acouphènes sont identifiés comme un symptôme et non comme une maladie. Leurs causes sont multiples et peuvent trouver leur origine dans une exposition à des sons forts, une obstruction occasionnée par du cérumen, ou encore une infection médicamenteuse. Cependant, certaines personnes peuvent souffrir d'acouphènes sans qu'il n'y ait de cause explicable.

Dans le silence, il y a encore beaucoup moins de stimulation et donc beaucoup vont percevoir nettement leur acouphène qui va devenir gênant, voire obsédant.

### ■ Les symptômes :

Les acouphènes ne sont pas une maladie. Ils sont un symptôme et peuvent être soulagés. Leur prise en charge peut différer en fonction du ressenti émotionnel que le patient va avoir par rapport à ses acouphènes. Pour les patients qui qualifient leurs acouphènes de légers à moyens, un appareillage auditif prescrit par le médecin ORL et adapté par un audioprothésiste suffira à les soulager. En revanche, pour les personnes qualifiant leurs acouphènes d'agressifs ou d'insupportables, la prise en charge sera plus complexe et pluridisciplinaire. Il faudra alors, probablement, [consulter un psychologue et/ou un sophrologue](#).

### ■ Les moyens pour soulager les acouphènes sont nombreux

(yoga, [sophrologie](#), aides auditives, prise en charge psychologique...) et peuvent être prescrits par votre médecin ORL après avoir fait un bilan auditif et clinique complet. C'est un spécialiste de l'audition. Un acouphène est toujours le symptôme, le signe d'une souffrance du système auditif (qui devra être étudié dans son ensemble pour en déterminer la cause).

### ■ Les origines des acouphènes sont multiples.

En identifier la cause permet de mettre en place un protocole de soins adapté. Voici les principales causes d'acouphènes :

[Le vieillissement](#) : à la naissance, nous disposons d'un capital auditif dont les cellules ne peuvent se régénérer au fil des ans. Avec l'âge apparaissent des dysfonctionnements du système auditif, comme les acouphènes ;

[L'exposition au bruit](#) : un traumatisme sonore (concert) ou un choc sonore (coup de fusil) peuvent entraîner des acouphènes temporaires. Mettez au repos vos oreilles dans un endroit calme pour faire passer les acouphènes ;

[L'hyperacousie](#) (intolérance aux bruits) : cette hypersensibilité auditive peut aussi provoquer des acouphènes ;

[Un bouchon de cérumen](#) qui empêche les sons d'arriver au tympan ;

[Les maladies](#) : otospongiose, maladie de Ménière, otite...

### ■ Comment prévenir les causes des acouphènes ?

Contrairement aux idées reçues, il existe des solutions pour atténuer les effets des acouphènes. Tout d'abord, prendre soin de son audition est essentiel pour limiter l'apparition des acouphènes :

-Éviter de vous exposer aux bruits forts ou porter des protections auditives pour minimiser les effets du bruit sur votre audition, comme les casques antibruit ou les bouchons ;

-Éviter la prise abusive d'alcool ou d'excitants comme le café, le thé : ces produits exacerbent les acouphènes. Avoir une alimentation saine est une solution complémentaire pour lutter contre les acouphènes.

-Pour soulager des acouphènes, il existe aussi d'autres solutions comme la pratique d'activités permettant d'évacuer le stress (yoga, [sophrologie](#), relaxation...) ou le port d'aides auditives. D'ailleurs, pour 80 % des acouphéniques, le port d'appareils auditifs atténue les acouphènes.

Si vous pensez avoir les symptômes des acouphènes, ne les laissez pas s'installer et prenez rendez-vous rapidement avec un spécialiste de l'audition pour faire un bilan auditif\* gratuit. Formés aux troubles auditifs, les équipes Audika sauront vous conseiller et vous aider pour soulager vos acouphènes.» [Source Audika.fr](#)



[Sources : Passeport Santé « Mettez-vous à la sophrologie](#). La fatigue et l'anxiété sont connues pour provoquer des acouphènes. C'est pourquoi [la pratique régulière de la sophrologie](#) peut être conseillée à celles et ceux qui entendent des bruits désagréables dans les oreilles. Elle est indiquée dans les cas de douleurs physiques qui peuvent trouver des causes psychologiques et est adaptée aux personnes souffrant de troubles anxieux, avec ses diverses manifestations comme le psoriasis, les ulcères et aussi les acouphènes ! » [Sources : Passeport Santé](#)



Sources : Améli.fr

- « Que sont les acouphènes ?

Les acouphènes sont des bruits que l'on entend dans une oreille (ou les deux) ou dans sa tête sans qu'ils aient été émis par une source extérieure. Ces symptômes sont souvent liés à un traumatisme acoustique ou au vieillissement de l'oreille.

- Il existe deux types d'acouphènes :

- ▶ les acouphènes "objectifs" : ils sont rares (5% des cas) et correspondent au bruit d'un organe situé à l'intérieur du corps (ex. : bruit du sang circulant dans un vaisseau du cou ou de la tête). Une personne extérieure peut l'entendre. Leur cause doit être recherchée, car un traitement est souvent possible ;
- ▶ les acouphènes "subjectifs" : ils représentent 95 % des cas. Ils sont associés à une maladie de l'oreille. Ils prennent la forme de bourdonnements d'oreille ou de sifflements, uniquement perçus par le patient. »

- Des acouphènes le plus souvent liés à l'âge ou à un traumatisme

Les causes des acouphènes sont nombreuses.

Les acouphènes "subjectifs", de loin les plus fréquents (95% des cas), sont associés à des troubles de l'audition. Souvent, ils font suite à :

- ▶ des traumatismes acoustiques répétés (par exemple : écoute de musique à très fort volume, profession exposée aux bruits...)
- ▶ une baisse normale de l'audition liée au vieillissement de l'oreille, ou presbycusie. Ce phénomène est fréquemment associé à la présence d'acouphènes chez les personnes à partir de 50 ans.

Les acouphènes "subjectifs" peuvent aussi être causés par une pathologie qui concerne le système auditif. Par exemple :

- ▶ un bouchon de cérumen ou un corps étranger dans l'oreille souvent accompagnés d'une baisse de l'acuité auditive ;
- ▶ une otite moyenne : inflammation de l'oreille qui se développe dans une petite cavité osseuse derrière le tympan, en causant souvent des douleurs ;
- ▶ l'otospongiose : dégénérescence des osselets de l'oreille moyenne entraînant un dysfonctionnement de l'oreille et responsable d'une surdité ;
- ▶ la maladie de Ménière : due à une augmentation de la pression dans le labyrinthe, d'origine inconnue, elle est à l'origine de crises de vertiges intenses et rotatoires, qui durent d'une vingtaine de minutes à quelques heures. Ces crises s'accompagnent de nausées et de vomissements importants, d'acouphènes et d'une perte d'acuité auditive. La maladie évolue vers des lésions chroniques du labyrinthe responsable de vertiges chroniques, de troubles de l'équilibre permanents et d'une surdité progressive ;
- ▶ une atteinte du nerf auditif ou de l'oreille interne (prise de médicaments ototoxiques par exemple).

Les acouphènes "objectifs" sont rares. Ils sont souvent dus à :

- ▶ des maladies vasculaires comme une anomalie d'une artère du cou ou de la tête (artère carotide ou artère vertébrale par exemple)
- ▶ ou à une hypertension artérielle, et ils sont alors pulsatiles (rythmés par les battements du cœur). Très rarement, une tumeur est en cause. Il est important de diagnostiquer la maladie responsable des acouphènes car celle-ci peut être traitée.

- Quelles sont les conséquences des acouphènes ?

Les conséquences des acouphènes sont très variables d'une personne à une autre. Il s'agit le plus souvent d'une simple gêne temporaire et occasionnelle. Mais les bruits perçus peuvent aussi incommoder en permanence le patient, affectant sa qualité de vie. Dans ce dernier cas, plusieurs effets sont possibles :

- ▶ des problèmes d'endormissement et des insomnies ;
- ▶ des difficultés de concentration ;
- ▶ de l'anxiété, voire une dépression.

En général, les acouphènes ont tendance à diminuer avec le temps, car les personnes touchées s’y habituent progressivement. On appelle cela le processus d’habituation. Selon les patients, cette adaptation se fait plus ou moins rapidement, en quelques mois. » *Sources : Améli.fr*



*Sources Inserm.fr*

- « Un fonctionnement aberrant du cortex auditif

Les acouphènes sont des bruits générés spontanément dans la voie auditive, sans qu’ils proviennent de l’extérieur. Ils sont le plus souvent liés à une perte auditive, même s’ils ont parfois une autre origine. Les chercheurs en clarifient peu à peu les mécanismes, pour tenter de proposer des solutions efficaces et durables aux patients les plus affectés.

- Comprendre les acouphènes

Les acouphènes sont des sifflements, des grésillements ou des bourdonnements d’oreille, qui ne proviennent pas du monde extérieur. Survenant dans une seule ou deux oreilles, ils peuvent être continus ou intermittents, transitoires ou persistants. Un acouphène persistant peut durer plusieurs mois, voire plusieurs années. Dans environ 80% des cas, les acouphènes sont associés à des troubles de l’audition. Dans les autres cas, bien qu’aucun déficit ne soit retrouvé à l’audiogramme, l’existence de lésions indétectables des fibres nerveuses auditives n’est pas à exclure.

Une perte auditive serait le plus souvent à l’origine des acouphènes. Face à une déficience de l’audition, le cerveau va se réorganiser pour s’adapter et tenter de pallier cette déficience. Hélas, cette réorganisation peut entraîner un fonctionnement aberrant du cortex auditif. Dans certains cas, des activités anormales générées le long de la voie auditive seront interprétées comme des sons par le système nerveux central. Le cerveau entendra alors donc des sons qui ne correspondent pas à une stimulation acoustique extérieure : c’est l’acouphène ! Un traumatisme induit par intervention chirurgicale, une inflammation liée à une otite moyenne, un médicament toxique pour le système auditif (médicament ototoxique) ou encore un problème vasculaire pouvant générer une gêne à proximité du nerf auditif peuvent également être des causes d’acouphènes.

- Une pathologie fréquente

Environ 10% de la population adulte serait touchée par les acouphènes, avec des formes très invalidantes dans moins de 1% des cas.

Le risque d’acouphène augmente avec l’âge et la presbycusie (perte auditive liée à l’âge), atteignant un pic autour de 65 ans. Ce risque augmente également avec l’exposition au bruit au cours de la vie et la survenue de traumatismes sonores. Une récente étude portant sur des discs jockeys de 26 ans, travaillant trois nuits par semaine depuis six ans, montre que 75% d’entre eux souffrent d’acouphènes. Le retentissement des acouphènes est très variable d’un individu à l’autre, pouvant aller d’une simple gêne à un handicap sévère dans la vie quotidienne. Les acouphènes peuvent, notamment, entraîner des difficultés pour s’endormir ou pour se concentrer. Ils peuvent aussi provoquer des états d’anxiété et de dépression.

- Une prise en charge possible

En cas d’acouphènes, il est utile de consulter pour rechercher une perte auditive. En cas de déficit avéré, une aide auditive permet le plus souvent d’améliorer l’audition et de détourner le patient de ses acouphènes. Néanmoins, il n’existe pas de traitement des acouphènes à proprement parler. Dans les cas invalidants, des solutions peuvent toutefois être proposées pour en réduire le retentissement :

- ▶ des masqueurs d’acouphènes peuvent être proposés. Il s’agit de prothèses qui émettent un bruit de fond, modéré mais permanent, qui masque les acouphènes et en limite la perception ;
- ▶ des thérapies cognitivo-comportementales permettent aux patients d’apprendre à mieux vivre avec leurs acouphènes. Par exemple, la sophrologie peut les aider à supprimer la connotation négative du son et à relativiser son importance. Des thérapies comportementales proposées dans certains hôpitaux les aident à détourner leur attention de cette gêne ; En cas d’anxiété et/ou de dépression, une prise en charge par un psychiatre ou par un psychologue, ainsi que des médicaments (anxiolytiques, antidépresseurs) peuvent être utiles. » *Sources Inserm.fr*



La sophrologie Caycédienne se base sur 4 principes fondateurs :

- ▶ L'intégration du schéma corporel comme réalité vécue de la représentation de notre corporalité
- ▶ Le principe d'action positive, différent de la pensée positive,
- ▶ La réalité objective, dans le strict respect de la déontologie,
- ▶ Le principe d'adaptabilité du Sophrologue à la Personne Sophronisée.

La méthode des exercices par :

- ▶ La respiration en conscience : Prise de conscience d'une bonne oxygénation de toutes nos cellules, de tous nos organes, la respiration cellulaire par les mitochondries par absorbant du dioxygène (O<sup>2</sup>) produit l'énergie nécessaire à notre corps à notre être.
- ▶ L'intégration du schéma corporel : La transformation progressive de la représentation que chacun de nous se fait de son corps. Harmoniser le corps et l'esprit, le physique et le psychique. Forme Mouvements Sensations Perceptions.
- ▶ La relaxation, détente musculaire physique et psychique : La Personne perçoit des sensations et des sentiments de bien-être jusqu'au lâcher prise, en étant pleinement présent à elle-même.
- ▶ La capacité à l'ancrage : Emmène un équilibre physique et mental et la force de l'individu lui permettant entre autre de dépasser craintes, peurs, stress et ses propres limites.
- ▶ La visualisation positive : Le ressenti et la vivance des bons moments passés, présents, à venir, vécus ou imaginaires, le rejet et ou la gestion et transformation des sentiments négatifs (peur, colère, séparation...) et la mémorisation des sentiments positifs, l'amour de soi, la sécurité, la confiance en soi ...allant jusqu'à la contemplation, la méditation.

La Sophrologie Caycédienne est un art de vivre qui nous permet par de simples techniques :

- ▶ De développer la conscience de notre Être harmonieux ;
- ▶ De prendre en charge et de gérer nos états émotionnels ;
- ▶ De porter notre orientation vers notre bien-être, vers notre santé ;
- ▶ De se gérer en toute autonomie, en toute conscience, en toute liberté ;
- ▶ De découvrir et prendre conscience de nos capacités inexploitées ;
- ▶ De se rendre compte que notre conscience à la connaissance de notre mécanisme humain.

Les applications de la Sophrologie Caycédienne :

- ▶ Prise de conscience et développement du bien-être ;
- ▶ Gestion des émotions ; Gestion du stress ; Garder son calme dans des situations stressantes ;
- ▶ Diminution et gestion de l'anxiété ;
- ▶ Amélioration des performances sportives, intellectuelles ;
- ▶ Amélioration de la concentration, de la mémoire et de la créativité ;
- ▶ Gestion de la douleur ;
- ▶ Vaincre les problèmes de sommeil ;
- ▶ Accompagnement dans les maladies, écoute et prise de conscience de son Être ;
- ▶ Préparation à une intervention chirurgicale ;
- ▶ Préparation mentale à l'accouchement et à la parentalité ;
- ▶ Préparation aux examens, concours, à l'entretien d'embauche ;
- ▶ Gestion du trac, de la prise de parole en public, d'un rendez-vous anxiogène ... ;

**Les émotions que nous vivons de toute action positive dirigée vers la conscience se répercutent positivement sur toutes les structures de l'être et modifient notre état en particulier certaines connexions neuronales ou certaines fonctions.**

La pratique régulière de l'application de la Sophrologie Caycédienne va emmener la Personne vers **une transformation positive de son attitude envers elle-même, son univers et les autres.**

## Je propose des séances de Sophrologie Caycédienne pour vous accompagner dans les symptômes des acouphènes

Chaque séance **individuelle ou de groupe** est adaptée en fonction d'un objectif précis déterminé lors du premier rendez-vous entre la Personne ou le groupe de Personne et le praticien Sophrologue.

**La Sophrologie Caycédienne est une technique efficace pour réduire les nuisances des acouphènes.** Le praticien sophrologue accompagne la Personne pour lui apprendre à mieux vivre avec, et à détourner son attention sur ces bruits parasites extrêmement désagréables afin qu'il s'en détache.

**Les séances de sophrologie Caycédienne** vont apporter de la détente, du bien-être, du calme, de la sérénité et la joie de découvrir son être avec les sensations de vitalité, d'harmonie qui lui permettront de se renforcer positivement.

**Les séances de Sophrologie Caycédienne sont spécifiquement adaptées dans le cadre de Personne atteinte d'acouphènes,** elles leur permettent de soulager ces effets néfastes sonores et avec des pratiques simples basées sur la respiration, la détente musculaire, l'exercice des sens, des visualisations positives, du déplacement du bruit. Ces séances sont orientées pour apprendre la gestion des cinq sens, de la douleur et de ses émotions, de la fatigue psychique et physique, les troubles du sommeil, du stress ...

La Sophrologie Caycédienne est un accompagnement qui aide au quotidien tous ceux qui veulent mieux Vivre, gérer leurs émotions, elle leur permet d'acquérir leur propre autonomie et leur épanouissement avec des techniques simples à mettre en application au quotidien, en toute liberté.

La sophrologie ne peut se substituer à votre médecin généraliste ou spécialiste, ni remplacer le traitement médicamenteux. Un sophrologue ne pourra jamais réaliser de diagnostic ou de prescription.

### Liste non exhaustive :

A. Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?	H1. Sophrologie et le stress
B. Sophrologie et Périnatalité	H2. Sophrologie et les troubles respiratoires
C. Sophrologie pour les Enfants	H3. Sophrologie et les troubles cardiovasculaires
D. Sophrologie pour les Adolescents	H4. Sophrologie et les troubles psychosomatiques et divers
E. Sophrologie et préparation aux examens	H5. Sophrologie et la dépression et divers
F. Sophrologie pour les Adultes	H6. Sophrologie et les acouphènes
G. Sophrologie pour les Séniors	H7. Sophrologie et maladies : arthrose, arthrite, polyarthrite et polyarthrite rhumatoïde
H. Sophrologie accompagnement dans les maladies	H8. Sophrologie et maladie du cancer
I. Sophrologie et prévention ou accompagnement lors du burnout	H9. Sophrologie et maladie d'Alzheimer
J. Sophrologie pour les Accompagnants familiaux et professionnels	H. A Le système respiratoire H. B Le système cardiovasculaire H. C Le système nerveux H. D Les techniques de relaxation

Il n'y a pas de rubrique Sophrologie et le handicap car toute personne handicapée est une personne qui pourra pratiquer la sophrologie dans la rubrique la concernant (enfants, adolescents, adulte, sénior, accompagnement maladie, addictions, entreprise, sportif), le ou la Sophrologue saura s'adapter à la Personne c'est toute la finesse du métier de Sophrologue, de savoir s'adapter à la Personne et à l'emmener à atteindre son objectif pour une vie harmonieuse et pleine de sens.



[www.avvh.fr](http://www.avvh.fr)