

SEANCE 1

Prise de contact / Anamnèse / THI
Présentation sophrologie et
acouphènes
Pédagogie de la respiration

PRATIQUE

Respiration sur les 2 étages

SBV

RD1 au choix : pompage

SEANCE 2

Présentation des systèmes.
SBV syst. et SDN syst.
Pédagogie des pauses et micro-pauses

PRATIQUE

SBV Syst.

SDN Syst.

RD1 .Au choix :
pompage, karaté, moulinets

SEANCE 3

Présentation des différents SDN
Pédagogie du retour chez soi

PRATIQUE

SBV / SDN

RD1 au choix : pompage,
karaté, moulinets
SPI SENSORIELLE

Ouverture du protocole
à ce niveau



RESEAU de proximité
SOPHROLOGIE ACOUPHENES

CAPSS MOYEN ET LONG TERME

SBV Syst.....RD1.....

SDN Syst....long ou abrégé SPI

*Selon réceptivité du patient
et formation du sophrologue*

SSS GESTE

RD2 / RD3 PPS PSL

DERNIERE SEANCE

THI

*Le point en vue de l'autonomie
Rappel des outils choisis*

PRATIQUE

SBV / SDN

RD1 au choix

" L'OUTIL "

PSC



RESEAU de proximité
SOPHROLOGIE ACOUPHENES

LES PRATIQUES : TRAMES ET PHRASES CLEFS

IL EST A NOTER QUE LA DENSITE DU LOGOS TIENDRA COMPTE DE LA COMPOSANTE BRUIT/SILENCE

(certains patients sont apaisés par le bruit, d'autres le fuient)

CETTE TRAME DE LOGOS SERA BIEN SUR ADAPTE A CHAQUE CAS

(réalité du participant et formation du sophrologue)

SBV

Regard circulaire : Prendre conscience de l'espace : objets, personnes, couleurs, lumières...

Yeux fermés : Continuer de prendre conscience de cet espace :

Les sons de cet espace :

Accueillir les bruits tels qu'ils se présentent....son de la voix, bruits proches, bruits lointains,

ils font partie de l'environnement sonore de l'instant,

les accueillir sans jugement, sans a priori....

Ressentir les parfums de la pièce...

Prendre le temps de se poser ...appui, ancrage, lâcher prise en toute sécurité.

• Réalité corporelle de l'instant

Accueil des sensations musculaires des plus fortes aux plus fines.

Renforcer la conscience du corps : IRTER général (et non stimulation corporelle)

Lecture système par système

Mouvements doux des muscles. Amplification des mouvements respiratoires.

A chaque fois : conscience de la forme et du point d'intégration...

Unité corporelle / Niveau de conscience / Présence

NB : pour le 1° système, accueillir les sensations les plus fines des muscles du visage en mouvement : paupières, ailes du nez, lèvres, mâchoires (desserrées), langue (décollée du palais)

LES TROIS CAPACITES

1 Harmonie si importante pour...

2 Confiance en notre capacité de....

3 Espoir en une vie pleine de sens et de...

SDN PAR SYSTEMES

Posture d'intégration, (distension/tension/posture d'intégration)

Inspire Rétention Croiser les doigts, monter les bras à la verticale Tension,

Expiration : mains sur le point d'intégration du 1° système

Inspire Tension douce du système

A l'expiration :expulsion des tensions négatives par ce point

En respiration libre, continuer l'expulsion par ce point

Mains sur cuisses : PPI

Continuer ainsi pour chaque système

A faire 1 à 3 fois / système

NB : Le déplacement du négatif n'a pas le même sens pour chacun de nos systèmes :

Possibilité de poser une intentionnalité différente pour chaque système :

préoccupations, tensions, traces de dysfonctionnement...

SDN ABREGE

Inspire Rétention Croiser les doigts, monter les bras à la verticale Tension,

Expiration : mains sur le point d'intégration du 1° système

libération des tensions du système concerné par ce point

Continuer à descendre les mains sur chaque système en libérant les tensions

SDN HYPER-ABREGE

Inspire Rétention Croiser les doigts, monter les bras à la verticale Tension,

Sur une seule et longue expiration descendre lentement les mains devant chaque point d'intégration,

libérer par chacun de ces points toutes les tensions du système concerné

En respiration libre, mains sur point d'intégration du 6° système. Libérer les tensions par ce point.

Mains sur cuisses, accueillir la vivance de l'instant.

SPP(SPI) VERS SSS

Inspirer le positif

1 Evocation agréable positive.... vécue sensoriellement.....

Couleurs. Lumières...Bruits. Sons agréables. Parfums. Senteurs... Gouts... saveurs...

Sensations tactiles... Sensations du souffle..... (Souffle / brise).....

Développement sensoriel de cette évocation dans la conscience ...

A chaque inspire, l'évocation se développe avec toute la sensorialité qui y vit, ...

2 Choisir la sensorialité la meilleure de l'instant, la plus porteuse de sens.

Garder juste cette sensorialité dans la conscience.

A chaque inspire : Renforcer cette sensorialité positive. Avec elle renforcer tout le positif dans la conscience.

Laisser diffuser, s'épanouir ce positif ...

Sentiment de mieux-être ...

Développement du sentiment de mieux-être...

Prendre tout le temps nécessaire ...

SSS AVEC LA SENSORIALITE CHOISIE

La SSS s'effectue avec la sensorialité choisie par le patient, ne pas chercher à tout prix une sensorialité auditive, il est possible d'utiliser couleurs, sons, parfums, sensations de mouvement...

L'important est d'être dans la réalité du patient, dans ce qui a sens de bien-être pour lui

Effectuer la pratique comme une SSS classique

Ex particulier: Le patient a choisi le bruit de son souffle

Renforcer la conscience du souffle, ses composantes :

- Son rythme : inspire / expiration longue, profonde/ pause avant l'inspire suivant
 - Fraicheur de l'air à l'inspire, tiédeur à l'expiration, réchauffé par la douce chaleur du corps...
 - Accueil du bruit du souffle : laisser la conscience accueillir le bruit du souffle....
- De plus en plus de conscience du bruit du souffle qui apporte détente, apaisement.

- Poser les mains sur le point d'intégration du 6° système : Ressentir ce point vivre ce point
Comme si le bruit du souffle prenait naissance en ce point

A partir de ce point vivre le bruit du souffle, en particulier celui des expirations, fluides, tranquilles.

Laisser le bruit du souffle et sa douce sensation diffuser dans le corps, se développer peu à peu.

Le corps...le souffle... Juste le bruit du souffle dans la conscience... et la sensation.

Vivre le corps empli de cette sensorialité

Sentiment de mieux-être.Développement du sentiment de mieux-être...Prendre tout le temps nécessaire...

POSSIBILITE DE TERMINER LA SEANCE(SPI OU SSS)

par une **intégration du sentiment positif** :

A chaque inspire : " intégration" . A chaque expiration : " le nom de ce sentiment "

ou

Par les **3 Capacités** :

Harmonie si importante pour le mieux-être sensoriel . Confiance en la capacité de mieux-être

Espoir en une vie riche d'instant vécus en sensorialité positive

PSYCHOPLASTIE SOPHRONIQUE ADAPTEE

Evocation du 1° système : forme, point d'intégration....

Evocation de ses fonctions : siège des pensées, fonctions sensorielles...

Laisser la conscience pénétrer plus profondément, dans ce 1° système :

Evocation des tissus, des cellules à ce niveau. ...

Evoquer plus particulièrement les cellules

dont le rôle est de recevoir les informations sensorielles.

Laisser venir ce qui se présente, sans jugement, sans a priori...

Evocation de ces cellules en train de s'éveiller doucement dans la conscience...

peut être endormies depuis bien longtemps -

A chaque inspire : Evocation de ces cellules en train de se vitaliser, de se régénérer ...

en train d'améliorer peu à peu leurs activités.

En particulier leurs activités de filtre,

Evocation dans la conscience:

ces cellules en train de vivre pleinement leurs rôles :

laisser à l'extérieur ce qui n'a pas lieu d'être accueilli

(quel-à-quo ça peut représenter pour nous ?)

Vivez ce qui se passe dans la conscience

Possibilité de s'aider d'image représentant un filtre

Laisser l'image se construire peu à peu dans la conscience :

Un filtre laissant à l'extérieur tout signal inutile,...

Laisser faire, laisser venir ce qui se présente :

Un filtre protecteur dans le 1° système, protecteur de la sensorialité

Un filtre de plus en plus protecteur dans la conscience.

Accueillir les sensations du corps, jusqu'aux plus fines, aux plus subtiles,

Sensations de la corporalité quand ce filtre fonctionne positivement dans la conscience.

Sentiment positif.

PROJECTION DANS L'AVENIR

Se projeter dans l'avenir, dans un instant tout simple du quotidien avec ce sentiment positif

Vivre dans cette évocation cette nouvelle réalité :

les tissus, les cellules en fonctionnement positif.

Vivre l'amélioration à l'intérieur de cette évocation

PPI

Accueil des sensations de l'expérience

en un instant tellement simple qu'il se serait passé inaperçu sans cette évocation -

Les tissus, des cellules en marche vers ce meilleur fonctionnement...

Nouvelle quotidienneté.

PSYCHOPLASTIE SOPHRONIQUE ADAPTEE SIMPLIFIEE

Evocation du 1° système : forme, point d'intégration....

Evocation de ses fonctions : siège des pensées, fonctions sensorielles...

Projeter sur l'écran mental les cellules de ce système,
en particulier les cellules qui savent recevoir les informations sensorielles,
les évoquer comme des petits filtres capables d'accueillir la sensorialité positive
capables de laisser à l'extérieur tout signal inutile.

Les évoquer en train de s'éveiller de se vitaliser.... de se régénérer...

Les évoquer en train de se multiplier dans la conscience,
une multitude de petits filtres, maintenant prêts à un nouveau fonctionnement.

Accueillez les sensations :
que ressent le corps quand ces filtres fonctionnent positivement dans la conscience

Laissez apparaître un sentiment positif....

PROJECTION DANS L'AVENIR

Choisir un instant tut simple du quotidien
avec ces filtres en juste fonctionnement,
ce sentiment positif .

vivez l'amélioration

Accueil des sensations

Conscience des tissus des cellules en marche vers cette nouvelle intentionalité,
ce fonctionnement meilleur,

S'apprêter à terminer cette séance,
et à vivre le quotidien avec ce nouveau modèle dans la conscience.

Les tissus, des cellules en marche vers ce meilleur fonctionnement...

Nouvelle quotidienneté.