

# ELISABETH MAHÉ

## SOPHROLOGUE

pour les acouphènes



06 83 30 24 34

[elimahe.sophro@gmail.com](mailto:elimahe.sophro@gmail.com)

[www.elimahe.com](http://www.elimahe.com)

52 rue de la Liberté 93260 Les Lilas

Des 5 sens, **l'ouïe** est certainement l'un de ceux qui nous rattachent le plus au monde : il permet d'analyser ce qui se passe, de s'éveiller à ce qui nous entoure et de communiquer. **Quand une personne rencontre des difficultés avec son système auditif, c'est son rapport aux êtres et aux choses qui est remis en question.**

En France, 16 millions de personnes sont concernées par les acouphènes et 3,5 millions en souffrent. Simples bruits entêtants pour les uns ou pathologie invalidante pour les autres.

Les acouphènes sont actuellement identifiés comme des symptômes plus ou moins bien supportés, auxquels peuvent être apportées des réponses adaptées.

Le sophrologue trouve naturellement sa place au sein d'équipes pluridisciplinaires pour accompagner les acouphéniques et leur permettre de **retrouver un mieux-être au quotidien.**

#### **Conséquences de l'acouphène chronique :**

- stress quotidien
- fatigue chronique
- irritabilité journalière
- anxiété
- troubles du sommeil
- troubles de l'attention
- dépression

#### **Protocoles d'accompagnement possibles :**

- l'habituation
- les troubles de l'humeur
- les appréhensions du sommeil
- l'isolement
- la prothèse auditive
- l'hyperacousie
- la maladie de Ménière

N'hésitez pas à me contacter pour travailler sur l'une de ces thématiques.

