



## "En finir avec le stress des acouphènes !

La sophrologie, une méthode pratique et efficace pour soulager les acouphènes et/ou l'hyperacousie "

L'acouphène est un symptôme de douleur chronique se manifestant par des bruits tels que sifflements, bourdonnements, grésillements etc... Sans stimuli correspondant dans l'environnement.

+ de 16 millions de français souffrent d'acouphènes aujourd'hui et on recense 200.000 nouveaux cas /an.

Simple gêne ou obsession permanente, les conséquences peuvent être lourdes et affecter grandement la personne dans sa vie psychosociale : Fatigue, insomnies, stress, anxiété, modifications de comportements tels que irritabilité, inquiétude etc ... Voir véritable détresse psychologique.

L'acouphène, par sa seule présence, entraîne souvent du stress et un déséquilibre émotionnel.

La sophrologie sera donc pertinente dans cet accompagnement puisqu'elle tient compte de la souffrance psychique des individus et aura une action positive sur le corps, le mental et l'émotionnel . Elle utilise des protocoles spécifiques faisant intervenir la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive.

Dans le cadre des actions du service Santé Handicap du Grand Chalon, une information gratuite ainsi qu'un temps de pratique vous seront proposés.

- Chalon Sur Saône (Espace Santé Prévention, 1 place Sainte Marie) **le vendredi 3 février de 19h à 20h30**
- Saint Rémy (Salle de la Taverne, rue Auguste Martin) **le mardi 11 avril de 19h à 20h30**
- Chalon Sur Saône (Espace Santé Prévention, 1 place Sainte Marie) **le vendredi 9 juin de 19h à 20h30**
- Saint Marcel (salle A.Jarreau, 80 grande rue) **le mardi 10 octobre de 19h à 20h30**

A vos agendas, aucune inscription au préalable.

**Intervenante :** Caroline Guillot Sophrologue spécialisée en gestion du stress et dans l'accompagnement des troubles de l'audition [www.sophrologie71-sante.com](http://www.sophrologie71-sante.com)

### Renseignements :

Service Santé-Handicap du Grand Chalon  
1, place Sainte Marie 71100 Chalon Sur Saône  
03 85 46 14 57

[sante.prevention@legrandchalon.fr](mailto:sante.prevention@legrandchalon.fr)

