

L'accompagnement individuel

La première rencontre est un échange d'environ une heure trente permettant de comprendre ensemble la problématique et les objectifs souhaités. Le sophrologue sera ainsi en mesure de proposer un protocole (un nombre de séances et leur fréquence.) Les séances suivantes durent environ une heure.

Une prise en charge pluridisciplinaire peut être nécessaire (psychologue, thérapeute TCC, audioprothésistes). Dans tous les cas, la personne doit être suivie par un ORL et avoir effectué un bilan auditif complet.

Coût de la séance : 50€*

** Possibilité de déplacement au domicile ou sur le lieu de travail (tarif majoré).
Les séances ne sont pas prises en charge par la CPAM. Certaines mutuelles ou assurances, en fonction des contrats, participent au coût des séances.*

Le rôle du sophrologue est de travailler en collaboration avec les thérapeutes en respectant une déontologie précise et s'appuyant sur un protocole unifié de prise en charge des acouphènes en sophrologie.

« L'oreille est le chemin du cœur. » (Voltaire)

Contact—Information

SANDRA LAMBERT-SANCHEZ

Sophrologue et formatrice RNCP

Diplômée du CEAS, certifiée FEPS (formations inscrites au Registre National des Certifications Professionnelles)

Spécialités :

- Acouphènes, hyperacousie
- Gestion du stress
- Sommeil et vigilance

Formations « Prise en charge des acouphènes et hyperacousie » :

- Prise en charge de l'acouphène chronique et de l'hyperacousie animée par Patricia Grévin.
- Sophrologie branche clinique acouphène (CAPSS, Capacités d'Adaptation des Protocoles Sophrologiques audomaine de la Santé), animés par Colette Bagliotte, sophrologue, Présidente de la commission, de recherche acouphènes de l'ONS et Ange BIDAN, Président Honoraire de France Acouphènes.

Tél : 06.13.06.26.66

(Consultation uniquement sur rendez-vous)

127, rue Blanqui 37000 TOURS

Mail : sophro.sls@gmail.com

<http://lambertsanchez.com>

Membre de l'AFREPA (Association Française des Equipes Pluridisciplinaires en Acouphénologie).

Travaille en collaboration avec l'équipe pluridisciplinaire du Docteur Pondaven (ORL au CHU de Tours) et les centres Audilab (audioprothésistes).

Membre du Pôle Audition du CEAS.

Répertoriée « Sophrologue indépendante, branche clinique acouphènes » (ERESS)

Sophrologie & Troubles de l'audition

Acouphènes Hyperacousie



Sandra Lambert-Sanchez
Sophrologue professionnelle reconnue par l'Etat
« spécialiste branche clinique acouphène »
« spécialiste sommeil et vigilance »
« spécialiste en gestion du stress »

Diplômée du CEAS (Paris) et FEPS
Membre du Syndicat des Sophrologues professionnels
Membre de l'Observatoire National de la Sophrologie

Signataire du Code de déontologie

Qu'est ce qu'un acouphène ?

Votre oreille siffle ou bourdonne, vous souffrez peut être d'un acouphène. C'est une sensation auditive anormale c'est à dire qui ne résulte pas d'une excitation sonore extérieure à l'oreille.

Pathologie très fréquente, elle toucherait 10 à 15 % d'une population adulte et se voit plutôt dans les pays « industrialisés ». En France, 1 à 2 millions de français souffriraient d'acouphènes et pour 300 000 personnes, ce symptôme serait très invalidant.

Qu'est ce qu'une hyperacousie ?

C'est une réaction anormale du système auditif lors de l'exposition à des bruits d'intensité modérée à élevée. La tolérance du système aux sons est réduite et génère une gêne invalidante et un inconfort auditif important aux bruits du quotidien.

Sa présence peut être associée à des acouphènes et serait produite par une dysfonction des noyaux cochléaires qui sont les premiers relais centraux de la voie auditive.

Qu'est ce que la maladie (ou syndrome) de Ménière ?

La maladie de Ménière est une affection de l'oreille interne. Elle provoque des étourdissements (des vertiges), des nausées et des vomissements, une sensation de plénitude auriculaire, des acouphènes et d'une baisse de l'audition.

Qu'est ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une pédagogie basée sur des techniques corporelles permettant de découvrir l'harmonie entre le corps et le mental. Elle tend à ce que tout un chacun se remette à l'écoute de son corps et de ses sensations afin d'améliorer sa qualité de vie, son capital santé et plus globalement son bien-être.

Sophrologie et trouble de l'audition ?

Oreille, cerveau, attention, émotions sont indissociables. Les techniques de sophrologie conduisent vers un équilibre mental, corporel et émotionnel. Elles agissent donc sur le système nerveux autonome (détente mental et corporel) et sur le système limbique (émotions).

De plus la sophrologie prend en compte la personne dans sa globalité (environnement social, professionnel, personnel). Parallèlement, entrer dans la santé de l'oreille, c'est un peu comme tenter de comprendre une famille qu'en analysant qu'un seul de ses membres.

La sophrologie dans son approche global, peut intervenir sur l'état anxieux de la personne atteinte d'acouphènes ou d'hyperacousie, sur ses troubles du sommeil afin que celle-ci arrive peu à peu à faire baisser

L'intensité de l'acouphène ainsi que la perception de la douleur. En fait, elle apprend à se détourner de la perception des bruits parasites, à les mettre de côté. Peu à peu, le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil cèdent la place à mieux-être global.

Dans le domaine des acouphènes, de l'hyperacousie et de la maladie de Ménière, la sophrologie permet :

Au niveau pédagogique

- Comprendre le fonctionnement de l'oreille et de l'audition.
- Comprendre les causes possibles des acouphènes.
- Comprendre les relations entre le système auditif, le système nerveux autonome et la connotation émotionnelle imbriquée dans l'acouphène.

A niveau des techniques

- Mettre à distance les bruits envahissants.
- D'apprendre à récupérer de la fatigue physique et nerveuse.
- De gérer l'inconfort des crises d'angoisses et/ou d'acouphènes, et/ou hyperacousie.
- Devenir plus calme et plus serein dans la vie quotidienne.
- Permettre de mieux s'adapter dans des situations de stress, d'émotion forte dans la vie quotidienne.

