



## **Acouphènes , les soulager avec la sophrologie**

**Auteur : Patricia GRÉVIN**

**Infos : 180 pages, 14 x 21 cm, 410g**

**Parution : mars 2010 (Guide Broché)**

**Éditeur : JOSETTE LYON**

**ISBN : 978-2-84319-219-7**

### **Thèmes abordés**

- **Comment faire face et surmonter la détresse lors de l'apparition de l'acouphène et de l'hyperacousie**
- **Mieux connaître les symptômes et les traitements**

- **Présenter la sophrologie comme réponse efficace et l'impact de sa technique sur les symptômes et sur la personnalité du patient acouphénique, anxieux et émotif.**
- **Expliquer et présenter la méthode pour mettre à distance les bruits parasites et aller vers un mieux-être général**

### **Points forts**

- **Témoignage et vécu personnel de l'auteur qui a souffert d'acouphènes et d'hyperacousie et qui a sélectionné dans la sophrologie des techniques ayant un impact sur le traitement des acouphènes**
- **Le résultat d'un travail au sein d'une équipe pluridisciplinaire avec des médecins ORL, audioprothésistes et des sophrologues**
- **Un guide pratique avec des exercices simples illustrés par des silhouettes et des propositions concrètes pour aller au-delà des symptômes vers une personnalité plus calme et plus sereine**
- **Une méthode qui marche !**