

SOPHRO SUBSTITUTION SENSORIELLE (SSS)

- **Classification d'origine:** Technique de présentation du 1^{er} degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de sa capacité à contrôler ses sensations.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé substitue une sensation négative par une sensation positive.

- **Description du TAIS***:

1. Visualisation:

- _ Repérer les sensations négatives;
- _ Imaginer quelques choses de positif qui apporte des sensations inverses;
- _ Substituer les sensations négatives par les sensations positives.

2. Ancrage des nouvelles sensations.

* **Travail d'Acceptation Intra Sophronique.**