

“Mes acouphènes n’ont pas de causes guérissables selon mon ORL. Comment parvenir à les supporter?”



Catherine Aliotta, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie* : « Sur les 16 millions de Français atteints d'acouphènes, beaucoup ressentent une souffrance quotidienne invalidante (environ un sur cinq). Leurs bourdonnements et/ou sifflements d'oreilles sont sources de stress, de fatigue, d'irritabilité, de découragement, voire de dépression dans les cas les plus sévères.

UN BRUIT PERMANENT QUI DEVIENT OBSÉDANT

« Entendre un bruit permanent dans le calme de la nuit engendre aussi des troubles du sommeil qui épuisent à la longue et amplifient l'anxiété, donc l'intensité de la gêne. L'attention portée aux sons parasites s'accroît, ce qui devient totalement obsédant. Or, chez seulement 5 % des personnes, les acouphènes ont une origine physiologique clairement identifiée (problème neuromusculaire ou vasculaire) susceptible d'être traitée médicalement. Les 95 % restants doivent effectivement apprendre à vivre avec.

« En cela, la sophrologie peut beaucoup les aider. Elle n'élimine évidemment pas les acouphènes, mais permet de les oublier, de les fondre dans le bruit ambiant, de mieux gérer le cercle vicieux stress-acouphènes, et de retrouver un équilibre émotionnel ainsi qu'un meilleur sommeil. Après six à dix semaines, le symptôme ORL reste présent, mais il ne constitue plus un handicap chez 80 % des personnes acouphéniques.

« Le plus efficace est d'envisager des séances individuelles afin de pouvoir adapter l'accompagnement à vos besoins spécifiques. Chaque séance se déroule en trois phases. Tout commence par un

temps d'échanges pour réaliser un état des lieux et orienter le travail en fonction de l'évolution de la situation. Puis on réalise quelques exercices de relaxation dynamique, des mouvements doux associés à la respiration, qui détendent les muscles et permettent de se recentrer sur soi afin de faire abstraction du monde extérieur.

LA SOPHROLOGIE, POUR MIEUX GÉRER LE STRESS

« Vient ensuite la phase dite de sophronisation où on se laisse guider par la voix du sophrologue de sorte à visualiser des images positives et à ressentir des sensations agréables qui amènent au détachement, à l'acceptation et au renforcement de l'estime de soi. La séance se termine par un nouveau temps de parole. L'objectif est que la personne devienne autonome dans sa pratique. On lui propose des exercices de relaxation à faire à la maison pour prendre du recul et apprendre à mieux gérer son stress au quotidien. Peu à peu, le cerveau devient indifférent aux acouphènes. C'est alors gagné. »

**Présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie et auteur de Pratiquez la sophrologie au quotidien et de Sophrologie et acouphènes, Manuel pratique (éd. InterEditions).*

EN PRATIQUE

Le prix : de 40 € à 60 € la séance, non prise en charge par la Sécurité sociale mais remboursée par certaines mutuelles. Pour trouver un professionnel dûment formé : www.annuaire-sophrologues.fr. Pour en savoir plus : regardez les vidéos explicatives sur le site www.chambre-syndicale-sophrologie.fr.