

SOPHRO INFOS

N°2 : Les Acouphènes

Avril 2014

Bérengère DANGE-ACHAIN

- *Sophrologue Caycédiennne*
- *Certifiée RNCP : qualification professionnelle reconnue par l'Etat*

94140 Alfortville

Tel : 06.12.25.38.78

Mail : bda@sophrologie94.fr

[Site internet pour plus d'infos](#)

www.sophrologie94.fr



LES ACOUPHENES

Les acouphènes sont le signe d'un dysfonctionnement auditif. Ils se manifestent par des bruits dans la tête ou dans les oreilles, des sons aigus, non audibles (sifflements, bourdonnements, tintements), d'intensité faible mais ressentis très intensément. Ils peuvent être bilatéraux ou dans une seule oreille et dans ce cas, le plus souvent (sans raison connue) à gauche. Ils s'accompagnent fréquemment d'une perte auditive ou d'une hypersensibilité aux bruits extérieurs. Ils peuvent être

permanents, intermittents ou temporaires. « C'est vraiment une gêne intérieure, comme si le corps était obligé par une violence de dire : écoute-toi ». En France, 3,7 millions de personnes souffriraient d'acouphènes fréquents.

COMMENT APPARAISSENT-ILS ?

Les origines sont diverses. Elles peuvent être purement mécanique : un bouchon de cérumen dans le conduit auditif externe ou le blocage d'un osselet de l'oreille moyenne vont gêner la transmission de l'onde sonore à l'oreille interne ; suite à un traumatisme auditif, un traumatisme crânien, infections à répétition, hypertension, périodes de stress, surmenage, deuil, ...

Un de ces facteurs extérieurs génère un message au cerveau (douleur par exemple) qui peut alors se méprendre, en considérant simplement que ce message venant de l'oreille doit correspondre à un son extérieur, puisqu'il en est ainsi d'habitude. Il peut alors le transformer en sensation sonore : c'est l'acouphène.

Si le cerveau ne reçoit pas d'autres alertes, il prend note de son erreur et l'acouphène s'arrête. En période de stress, le cerveau est en état d'alerte et devient plus attentif. C'est ainsi qu'au lieu de jeter ce message « acouphène », il peut décider de le conserver et de le relire en boucle. Tant qu'il le relit, la sensation d'acouphène persiste et il y a alors un phénomène de focalisation sur ce symptôme.

AMELIORER LES SYMPTOMES AVEC LA SOPHROLOGIE

La disparition des acouphènes concerne une minorité. En revanche, 70% peuvent vivre une autre forme de guérison qui est l'habituation du système nerveux à ces stimulus - une indifférence à ce phénomène - qui deviennent alors dénués d'informations pour le cerveau.

La pratique de la Sophrologie va permettre à la personne d'apprendre à prendre soin d'elle, "à s'écouter", dans le but d'éloigner les symptômes de l'emprise du stress négatif. Libérer "ces bruits" de toute signification affective pour que le cerveau les intègre comme faisant partie du fonctionnement normal de l'organisme.

Comprendre ses propres mécanismes, son système émotionnel et ce qu'il y a derrière ; installer des réflexes de détente au quotidien basés sur la respiration, le relâchement musculaire, la libération des tensions physiques et mentales, des visualisations positives, des techniques de concentration. Chaque protocole est adapté à la personnalité et aux symptômes de la personne.

C'est par une pratique régulière que la personne va pouvoir vivre les bénéfices de cette discipline (en s'aidant par exemple des enregistrements des séances systématiquement fournis) en s'appropriant progressivement les outils pour être pleinement autonome.