

ACOUPHÈNES : Aller mieux grâce à la sophrologie

Programme en 6 séances

Qu'est-ce que les acouphènes ?

Les acouphènes sont une dysfonction auditive. Une personne qui en souffre entend des sons, jour et nuit, « dans l'oreille » ou « dans la tête » : sons aigus, sifflements, bourdonnements. Les acouphènes sont le plus souvent perçus dans une seule oreille mais peuvent aussi être bilatéraux.

Ils s'accompagnent de perte auditive dans plus de 85 % des cas et d'hyperacousie, intolérance au bruit, dans 40 % des cas. L'apparition d'un acouphène peut avoir de multiples origines, notamment physiologiques.

Dans la majorité des cas il survient suite à un choc traumatique ou à une usure de l'oreille liée à l'âge. Il semble que l'acouphène soit généré dans l'oreille interne suite à un dysfonctionnement des cellules ciliées internes entraînant des décharges nerveuses importantes dont le filtrage n'est plus assuré par les centres supérieurs.

Ces décharges anormales qui seraient à l'origine des acouphènes cheminent vers les voies auditives et atteignent le cortex auditif où elles sont interprétées comme un bruit.

• **Durée du programme** : 6 séances minimum sur deux mois.

• **Lieu** : Cayenne (possibilité d'intervenir à domicile)

• **Type de séance** : individuelle

• **Jours et Horaires** : selon les disponibilités du client

• **Coût par personne** : 240 €

**CABINET DE SANTE ET DE
BIEN-ÊTRE**

1200 Rte de Rémire—Im. Poupon
97354 REMIRE-MONTJOLY
Tél : 0694 21 89 72
Mail : stephane.vaiti@gmail.com

Présentation du programme

Objectifs

La sophrologie permet aux acouphéniques d'apprendre à se détendre, à récupérer de la fatigue physique et nerveuse. Elle permet également de mettre à distance les bruits parasites, d'apprivoiser les sons et de mieux gérer les émotions.



Les attentes

Lorsque l'acouphène apparaît, c'est souvent insupportable, la personne n'a qu'une seule demande, que ce bruit disparaissent. Puis, après avoir écarté les causes médicales éventuelles, le patient souhaite surtout être compris dans sa douleur, écouté, entendre un discours positif et trouver une solution pour mieux vivre avec son acouphène. D'un point de vue corporel, il souhaite que la douleur due à l'acouphène s'atténue voire disparaisse, que les tensions se relâchent, que la pression diminue car toute pression amplifie l'acouphène. Il souhaite aussi devenir moins obsessionnel vis à vis de son symptôme. En un mot il souhaite retrouver la sérénité.



Le rôle du sophrologue

Le sophrologue doit s'assurer que le patient a bien consulté un spécialiste, au moins un médecin ORL, qu'il a passé les tests qui permettent d'écarter les causes médicales.

Il va bien sûr donner quelques recommandations comme éviter l'exposition aux sons forts, éviter le silence, ne pas s'isoler, éviter la prise excessive d'alcool ou de boissons excitantes comme le café, pratiquer une activité physique.

Mais il va surtout accompagner son patient dans la gestion du stress et de la douleur induits par l'acouphène avec des techniques sophrologiques.

Contenu et démarche

Déroulement du programme

Nous conseillons le plus souvent 6 séances en individuel pour démarrer, plus si nécessaire. L'entraînement sophrologique personnel, en dehors des séances en cabinet, fait partie de la méthode. La pratique régulière personnelle est nécessaire pour obtenir un changement.

Être conscient que la sophrologie ne fait pas disparaître l'acouphène mais permet de mieux vivre avec est déjà un premier pas vers le mieux-être.

Séance 1 : Entretien d'analyse de la situation. Information sur l'acouphène. Présentation du programme et définition des objectifs personnels.

Séance 2 : Apprentissage des techniques de respiration, dont la cohérence cardiaque, pour la gestion du stress et des émotions.

Séance 3 : Apprentissage des techniques de détente psycho-corporelles : relaxation, sophrologie

Séances 4 et 5 : Apprentissage des techniques permettant « d'oublier les bruits » : lieu ressource, ancrage, switch, pleine conscience, bruits blancs (remise de CD de bruits blancs)...

Séance 6 : Perfectionnement des pratiques. Bilan

