

Que peut apporter l'hypnose dans le traitement des acouphènes ?

Evelyne Josse
Psychologue, psychothérapeute (hypnose, EMDR)
14 avenue Fond du Diable
1310 La Hulpe
02/633.56.70
evelynejosse@yahoo.fr
<http://www.acouphenes.netfirms.com>

L'hypnose est connue dans le traitement des acouphènes depuis 1950 (Pearson et Barnes) mais c'est malheureusement à cause de l'inefficacité relative de la médecine traditionnelle dans ce domaine que l'hypnose, comme d'autres thérapies alternatives, doit son gain de crédibilité.

L'objectif principal de l'hypnothérapie est de vous permettre de vous dissocier de la perception consciente de vos acouphènes, c'est-à-dire de les « oublier ». Dans certains cas, l'hypnose aide à obtenir une régression, voire une suppression totale de la perception elle-même, autrement dit des acouphènes¹. Plus raisonnablement, vous pouvez espérer qu'elle vous aide à vous départir de la perception perturbante. Le phénomène acouphénique persiste, mais n'a plus d'effet négatif sur la qualité de votre vie.

Bien qu'en principe l'hypnothérapie n'ait pas d'effet direct sur les pathologies sous-jacentes de l'acouphène, elle aide un grand nombre de patients à retrouver une meilleure qualité de vie. Selon les études, 65 à 75 % des personnes acouphéniques tireraient un bénéfice de cette technique. 36 % des personnes résistantes à toutes les autres formes de thérapie retrouveraient un mieux-être général. L'hypnose, en effet, accroît les capacités à gérer les acouphènes ainsi que les manifestations qui leur sont fréquemment associées telles qu'anxiété, douleurs, troubles du sommeil et dépression.

Stress et acouphènes

Il est généralement admis qu'il existe une interaction complexe entre le stress et les acouphènes. En effet, l'appareil auditif est un des mécanismes les plus délicats et les plus réactifs de notre corps. Directement associés au système nerveux, ses réponses sont proportionnelles à l'état psychique du sujet.

Les liens qui peuvent exister entre stress et acouphènes sont multiples :

¹ On peut espérer une disparition du phénomène acouphénique si l'hypnothérapie débute moins d'un mois après l'apparition des symptômes (de préférence, endéans la première quinzaine).

- ⇒ L'apparition de l'acouphénie coïncide souvent avec un événement stressant ou traumatisant.
- ⇒ L'acouphénie génère un stress.
- ⇒ Le stress, la fatigue et les émotions l'exacerbent.
- ⇒ La crainte de l'aggravation des symptômes et des pathologies associées (surdité, hyperacousie) potentialise le stress des patients.

Voyons à présent cela en détail.

Un  v nement marquant

On retrouve souvent un  v nement marquant concomitant à l'apparition du phénomène acouphénique. Pour environ la moitié des patients, le symptôme est apparu dans une période de stress intense. En effet, beaucoup peuvent dater précisément le début de leurs acouphènes et l'associer à un fait émotionnellement important. Celui-ci est soit un choc psychique (difficultés conjugales, familiales, professionnelles, un  v nement important comme un mariage ou l'attente d'un enfant) ou physique (traumatisme crânien, sonore, barotraumatisme).

Les bouleversements de notre vie se traduisent dans le fonctionnement, la physiologie et/ou la structure de nos organes et cela parfois de façon durable. Les lésions sont parfois irréversibles et les dysfonctionnements peuvent perdurer même si la cause initiale a cessé ou a disparu de la mémoire consciente. Le corps a mémorisé un nouvel apprentissage qui se répète à l'infini. Ainsi, un stress aigu ou chronique peut générer des lésions au niveau des cellules de l'audition ou des dysfonctionnements physiologiques entraînant des acouphènes.

Il est clair que le plus souvent le point de départ de l'acouphénie est périphérique (au niveau de l'oreille) mais elle est très rapidement enregistrée par notre cerveau. C'est alors le cerveau qui génère les bruits et non plus l'oreille.

Le cerveau traite constamment toutes les informations qui lui parviennent des organes internes et des organes de sens. Il effectue un tri entre les informations utiles qui doivent être perçues consciemment et celles qui peuvent être « oubliées ». Ainsi, la présence continue ou répétée d'un stimulus aboutit au processus d'habituation¹. Par exemple, au bout de quelques minutes, nous cessons de percevoir la fragrance d'un parfum ou le ronronnement du moteur d'une voiture.

Le temps nécessaire à l'habituation est fonction de la coloration émotionnelle de la sensation perçue ; rapide pour un stimulus neutre, elle peut être considérablement retardée si celui-ci est vécu comme une nuisance. Ainsi, nous oublions aisément un parfum agréable mais difficilement une odeur nauséabonde. De même, nous sommes irrités par la radio du voisin que nous n'entendons que faiblement et nous ne sommes pas dérangés par le volume nettement plus élevé de notre propre téléviseur. Nous sommes donc gênés non par les bruits mais par le sens que nous leur accordons.

L'hypnose aide à relativiser la signification émotionnelle négative de l'acouphène et favorise ainsi le processus normal de l'habituation. Elle aide le cerveau à corriger le phénomène ayant

¹ Réduction progressive et disparition d'une réponse à la suite de la répétition régulière et sans changement de stimulus.

entraîné l'acouphénie et le réhabitue à bloquer les informations inutiles et gênantes avant qu'elles ne parviennent à la conscience. Néanmoins, reconnaissons que s'il est possible théoriquement d'inverser le processus acouphénique, cela se révèle difficile en pratique.

L'acouphénie génératrice de stress

Par son caractère intrusif et chronique, l'acouphénie génère un stress important. Elle est vécue à la fois comme une agression permanente et comme une fatalité où domine un sentiment d'impuissance. Chez bon nombre de patients, l'acouphénie devient d'ailleurs une préoccupation majeure, quasi obsessionnelle.

Les techniques médicales modernes, comme la tomographie à émission de positons, ont d'ailleurs permis de montrer que certaines zones du cerveau en relation avec le traitement des émotions et la mémorisation (système hypothalamo- limbique) sont activées lorsque les personnes entendent leurs acouphènes. Ceci atteste que la perception des acouphènes génère des émotions et que celles-ci s'enregistrent dans la mémoire. Or, les émotions ainsi suscitées entravent le processus d'habituation.

Notons que le vécu subjectif des acouphènes n'a aucun rapport avec la réalité anatomique ou physiologique et est extrêmement variable d'une personne à l'autre. Ainsi, d'aucuns sont extrêmement gênés par un acouphène de faible intensité alors que d'autres supportent des bruits importants. De plus, ce vécu subjectif est variable pour une même personne au cours d'une journée et parfois d'une heure à l'autre.

L'acouphénie exacerbée par le stress

Les patients constatent eux-mêmes l'exacerbation de leurs symptômes lorsqu'ils sont stressés. Les acouphènes peuvent varier en fréquence, en intensité, en tonalité ou devenir bilatéraux en fonction du niveau de tension psychique de la personne.

Des facteurs émotionnels comme la crainte de devenir sourd ou que les acouphènes ne s'aggravent, potentialisent encore la souffrance morale.

Conclusion

L'hypnose, s'accompagnant communément d'une grande relaxation et d'une détente morale, permet de réduire l'anxiété, la nervosité, les tensions ainsi que la détresse morale et la dépression. Dans les cas les plus favorables, elle réduit l'intensité et la fréquence des acouphènes. Cependant, si elle ne peut généralement supprimer totalement la perception sonore, elle permet le plus souvent au patient, en induisant un meilleur vécu subjectif, de retrouver sa joie de vivre. En effet, parce qu'elle renforce la capacité à gérer le stress et à se relaxer en renforçant le contrôle personnel, l'hypnose engendre une meilleure tolérance aux acouphènes.

Une remarque particulière doit être faite concernant le traitement de l'insomnie. De nombreux acouphéniques se plaignent de troubles du sommeil au moment de l'endormissement et/ou de réveils nocturnes suivis d'impossibilité de réendormissement. L'hypnose, en réduisant le stress, vient généralement rapidement à bout des différents troubles du sommeil.