

## **J'ai des bruits dans les oreilles !**

Par Evelyne Josse, psychologue-psychothérapeute, [www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)

Vous souffrez d'acouphènes. Les acouphènes sont des perceptions de sensations sonores en l'absence de tout stimulus extérieur. Autrement dit, vous entendez des bruits qui ne sont pas réellement produits par votre environnement.

### **Ce que j'entends, ce sont des sifflements**

Les acouphènes sont perçus par la majorité des patients (75%) comme des bruits aigus (sifflements, grésillements, tintements) mais 25 % les perçoivent comme des bruits graves (bourdonnements).

### **C'est pénible parce que je n'ai quasiment pas de moment de répit**

Malheureusement, dans plus de 50% des cas, les sensations sonores des acouphènes sont continues ne laissant au patient que peu de répit. Pour des raisons que l'on ignore, certaines personnes sont dérangées par un acouphène alors que d'autres ne le sont pas et ce, quelle que soit son intensité sonore. D'ailleurs, dans 80% des cas, cette intensité est faible (inférieure à 6 décibels).

### **Le soir, je les entends toujours plus forts**

Oui, c'est généralement le cas. L'intensité des acouphènes varie souvent au cours de la journée avec, le plus souvent, une période d'accalmie le matin et une augmentation le soir ou la nuit (rythme nyctéméral).

### **Quand je suis fatigué, c'est une véritable sirène qui hurle dans ma tête !**

Effectivement, un certain nombre de facteurs influencent l'intensité des acouphènes. La fatigue mais aussi l'environnement sonore, le niveau de vigilance et le stress peuvent en augmenter l'intensité.

### **Et comme si tout cela ne suffisait pas, je sursaute au moindre bruit !**

Malheureusement, les acouphènes sont souvent accompagnés d'autres manifestations pathologiques. Celle que vous évoquez s'appelle l'hyperacousie. Vous éprouvez un désagrément ou des douleurs à l'audition de bruits d'intensité acceptable pour la majorité des gens. Chez d'autres personnes, l'acouphénie s'accompagne d'hypoacousie (ou surdité), d'impression d'oreilles bouchées, de douleurs dans la région de l'oreille, de céphalalgies (maux de tête) ou de vertiges.

### **Mais à quoi cela est-il dû ?**

Les causes à l'origine du phénomène acouphénique sont nombreuses car il accompagne fréquemment une atteinte auditive quelle qu'en soit sa nature. Sans vouloir être exhaustive, citons les origines suivantes : une béance de la trompe d'Eustache, un trouble vasculaire, une fistule artério-veineuse, une tumeur, une otospongiose, un traumatisme crânien ou sonore, une maladie de Ménière, un trouble métabolique, une intoxication médicamenteuse, etc.

### **Que dois-je faire ?**

Avant tout, consultez un ORL qui procédera à tous les tests médicaux nécessaires à établir un diagnostic. Si dans la grande majorité des cas, la cause des acouphènes ne peut être traitée, divers traitements utiles existent cependant (dont le laser, la Tinnitus Retraining Therapy ou TRT, diverses médications). Par ailleurs, l'acouphénie étant source de détresse psychologique et de stress, une psychothérapie par hypnose peut se révéler extrêmement profitable. Elle aide en effet un grand nombre de patients à retrouver une meilleure qualité de vie.

Evelyne Josse

Psychologue, psychothérapeute (hypnose, EMDR, thérapie brève, EFT)

[www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)