



L'acouphène et l'insomnie, deux symptômes que soigne M^{me} Lambert.

L'acouphène, ce son qui casse les oreilles

MESSANCY

Des acouphènes, c'est tuant. La sophrologie peut aider à vivre avec. Rencontre avec Véronique Lambert, de Messancy. Pour mieux les gérer !

Véronique Lambert, vous êtes sophrologue spécialisée dans les acouphènes. Un quart de la population serait touché.

Oui, un quart en a ou en a eu. Quand on revient d'une soirée avec les oreilles bourdonnantes, c'est un acouphène ; il sera passager dans la plupart des cas. Dix pourcents ont vraiment un acouphène. Un à deux pourcents sont handicapés par celui-ci.

C'est tuant, ce symptôme. Il n'est pourtant pas objectif.

C'est un bruit qui est fabriqué quelque part entre l'oreille externe et le cerveau auditif. Ce son ne peut être objectivé. Certains parlent d'une vague, de bruits de cigales, un sifflement, un bruit de moteur... Les personnes ne le perçoivent pas de la même façon. Quel-

qu'un de calme sera moins dérangé que la personne stressée.

Un phénomène réversible ?

Certains, oui. À la sortie d'une discothèque, cela passe normalement sur la nuit. Si cela perdure plus de 15 jours, il faut consulter un généraliste ou un ORL. Voir s'il n'y a pas une perte auditive. En fonction, un appareil auditif à bruit blanc pourra aider à couvrir le bruit de l'acouphène.

Les causes ?

Dans 80 % des cas, une perte auditive, même minime, voire indétectable. Aussi une tumeur bénigne. Les gens essaient beaucoup de choses, avec peu de résultats. On n'a pas toujours le choix, il faut s'y habituer. Quand il est dérangeant, c'est le signal du stress et de l'anxiété. Un bouchon de

cérumen peut parfois aussi être la cause. La sophrologie arrive souvent en fin de parcours.

Et justement, la sophrologie dans tout cela ?

C'est aider la personne à prendre conscience qu'il n'y a pas que l'acouphène dans sa vie. Si un sens est défaillant, il y a en quatre autres qui travaillent bien. Les personnes sont tellement accaparées par l'acouphène qu'elles le cherchent tout le temps. Vérifient s'il est là. Par des exercices de sophrologie, on reprend possession de son corps.

Il y aurait, selon vous, un côté psychologique à cette souffrance ?

Oui, c'est un raccourci, mais c'est vrai en partie. 80 % de l'info vient du corps au cerveau, 20 % du

Le médecin : « Oui, la sophrologie peut aider ! »

« C'est évident que la sophrologie peut aider !, explique un ORL de la province. En consultation ORL, la première chose à faire, c'est d'abord d'entendre (sic), d'écouter l'histoire du patient. L'acouphénique a besoin d'une consultation qui dure, qu'on lui explique. Même si c'est vrai qu'il faut vivre. »

Pour le médecin, il y a au moins une multitude de causes et ce diagnostic est essentiel pour la suite : « Il y a l'acouphène subjectif – on entend un son qui n'existe pas –, et puis l'acouphène objectif. » Cela peut parfois être dû à un bouchon, des contractures de la nuque, de la mâchoire. « Un acouphène a disparu dès qu'une patiente est allée voir un kiné et a mis une semelle orthopédique. Souvent, il y a une perte auditive, le cerveau invente le bruit qui lui manque, un son fantôme, alors le cerveau s'autostresse. » Autres pistes, des manques d'oligo-éléments, de vieux plombages, un kyste... « Des symptômes aggravés par le stress, mais aussi parfois la pression atmosphérique. »

Un symptôme usant ! L'ORL contacté connaît un patient qui a été jusqu'à trois tentatives de suicide. Si on essaie d'éviter les antidépresseurs, le parcours passe parfois par l'hypnose, l'acupuncture, l'ostéopathie, la kinésithérapie, aussi le passage chez un audioprothésiste pour un appareil.

Si la sophrologie n'est pas un remède miracle, son intérêt réside dans ses outils au quotidien, elle prend la personne dans sa globalité, avec des bénéfices pour la digestion, le stress, la fatigue, la concentration. **JG**

© EDA

cerveau au corps. On est tous dirigés par notre tête. C'est ramener un équilibre. Par la sophrologie, l'acouphène prend moins de place. Pour aider, on fait prendre conscience de la respiration, des mouvements fins avec les bras, les jambes, qui vont faire que les neurones vont reprendre leur place. L'acouphène est souvent un signal de stress, de fatigue qui ne doit pas prendre l'attention tout le temps.

Les oreillettes, cela vous tracasse ?

Oui. Si on n'écoute pas fort, ça va, mais des tableaux montrent qu'à partir de certains décibels, on blesse l'oreille. Notre monde est aussi plus bruyant.

On peut s'en sortir ?

Oui, il faut que l'acouphène trouve sa juste place. Quelqu'un qui habite à côté d'une ligne de chemin de fer n'entend plus le train. C'est intégrer l'acouphène dans son espace sonore. Je compte généralement sept ou huit séances. La réussite dépend de la répétition. Les améliorations peuvent être impressionnantes.

INTERVIEW : JEAN-JACQUES GUIOT

PATRICK THIERRY
Bastogne

« C'était un enfer »



« C'était insupportable, surtout au coucher, catastrophique.

Dans la journée, je n'arrivais pas à me concentrer, je me sentais agressé par tout et par tout le monde, c'était un enfer. J'avais vu plusieurs ORL, audioprothésistes. La plupart m'avaient dit : "On ne peut rien faire" ou "Faites de la méditation". Le docteur Schroder à Ettelbruck m'a conseillé M^{me} Lambert. Dès la troisième séance, j'ai senti un vrai changement. J'y suis allé six fois, et à présent, on espace. Cela va beaucoup mieux. J'étais vraiment stressé, la sophrologie fait aussi de l'effet sur tout ce qui est stress. »