

Acouphènes : des solutions existent

Les acouphènes, ces bruits «fantômes» qui hantent les oreilles de ceux qu'ils touchent, sont relativement mal connus.

**«On n'en guérit pas»,
«C'est psychologique»,
«Il faut rechercher le calme»,
«Aucune solution médicale»...
Revisitez vos idées reçues
autour des acouphènes, des
solutions existent !**

Les acouphènes, c'est quoi ?

Les acouphènes sont des bruits qui sont perçus par le patient, mais pas par son entourage. Ces bruissements, bourdonnements, sifflements ou autres bruits recouvrent des réalités très différentes : ils peuvent être perçus par une seule oreille ou les deux, être permanents ou transitoires, et entraîner une gêne discrète ou avoir des conséquences très sérieuses (difficultés sociales, dépression, incapacité professionnelle...). Les acouphènes s'accompagnent parfois d'un phénomène appelé hyperacousie, une hypersensibilité au bruit ou à certains bruits.

Les médecins ne peuvent-ils rien faire contre les acouphènes ?

Faux ! Il est vrai que la médecine n'est pas très bien armée contre les acouphènes. Les médecins ne connaissent, en effet, pas la cause de ces phénomènes gênants ; ils n'ont que peu d'armes pour les prévenir et pour les soigner. Mais cela ne veut pas dire qu'ils n'en ont pas du tout ! Face à un acouphène très prononcé qui demeure plus de 48 heures après un traumatisme des oreilles, il est donc important de consulter rapidement un ORL. Et, si un acouphène, présent depuis plus longtemps vous occasionne une gêne consultez aussi. Il y a de plus en plus de médecins très compétents dans ce domaine.

Une psychothérapie, et en particulier des thérapies par l'hypnose ou une thérapie cognitive comportementale, peuvent être très efficaces. Il existe également des appareils à mettre dans l'oreille, qui diffusent du «bruit blanc» pour soulager les acouphènes.

Les acouphènes, n'en guérit-on pas ?

Faux ! Beaucoup de gens pensent qu'une fois qu'un acouphène est installé (on estime qu'un acouphène est chronique au bout de six mois d'évolution), c'est pour la vie, et que l'on n'en guérit pas. C'est pourtant faux... En effet, il arrive que les acouphènes disparaissent comme ils sont venus. Et, il arrive souvent que les personnes touchées, surtout si elles sont bien prises en charge, ne ressentent plus aucune gêne par rapport à leur acouphène. Donc une fois que le diagnostic est posé, il n'y a aucune raison de perdre espoir.

Quand on a des acouphènes, faut-il éviter tous les bruits ?

Faux à nouveau ! Trop souvent, les personnes affectées par les acouphènes ont tendance à rechercher le silence et à éviter avec angoisse tous les bruits violents, même au point de se rendre la vie en société difficile. C'est un très mauvais calcul. En effet, dans le silence, les bruits parasites que sont les acouphènes deviennent encore plus faciles à repérer. Et par ailleurs, s'exposer au bruit va permettre de désensibiliser l'oreille. Il n'est pas question de faire volontairement violence à son oreille, bien entendu ! Mais il est important de continuer à vivre et de ne pas se couper du monde.

Les acouphènes, est-ce psychologique ?

Encore faux ! Les acouphènes sont un phénomène complexe, qui touche à la fois le cerveau et les émotions, et qui n'est pas encore parfaitement compris. Ce qui est clair pour les spécialistes, c'est qu'il y a bien une cause physique, probablement dans le cerveau, aux acouphènes. Mais il est tout aussi certain que la psychologie joue un rôle énorme dans la manière dont un acouphène sera vécu - qui peut aller d'une gêne mineure, voire absente, à un phénomène extrêmement difficile à supporter, qui rend tous les aspects de la vie difficiles à vivre.

