

<https://www.ameSSI.org/L-acouphene-est-source-de-stress-mais-peut-etre-aussi-une-manifestation-de-stress>



L'acouphène est source de stress mais peut être aussi une manifestation de stress

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : jeudi 3 mai 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

L'acouphène est une sensation auditive perçue par la personne elle-même et ce, sans stimulation extérieure. Les sons entendus peuvent être de différentes natures : bourdonnements, sifflements, pulsations, etc. Ils peuvent être apparentés à une sonnerie, un sifflement, un bruit de vapeur, un grincement, un grondement...

Ils peuvent être permanents ou intermittents, de faible ou forte intensité et de différentes tonalités. Les sons peuvent être entendus dans une oreille, dans les deux oreilles ou d'une manière diffuse « dans la tête ». Ce phénomène étrange peut être expliqué par le fonctionnement très complexe du système auditif ; un système auditif qui aurait un fonctionnement inadéquat. Mais le problème peut aussi provenir de d'autres régions autour du système auditif.

Sommaire

-
- **L'acouphène est source de stress mais peut être aussi une manifestation de stress**
[De plus, cette association a une revue périodique « L'Oreille bruyante » véritable mine d'or pour les informations et les témoignages souvent fort convaincants. Vous pouvez contacter cette association par téléphone : 514-276-7772 ou par courrier électronique : rcpa chez globale.com. Vous pouvez aussi consulter le site web : <http://www.total.net/-audioco/fagac...> [<http://www.total.net/-audioco/fagac...>]
[<http://www.total.net/-audioco/fagacouph.htm>]]
- >#De-plus-cette-association-a-une-revue-periodique-It-It-L-Oreille-nbsp]

L'acouphène est source de stress mais peut être aussi une manifestation de stress

Les causes ?

Elles sont souvent difficiles et parfois impossibles à déterminer. Quelques-unes peuvent expliquer la présence de l'intrus. Les voici : au niveau du système auditif : l'otosclérose, la présence de cérumen accolé au tympan, la maladie de Ménière, une tumeur sur le nerf auditif ; les décibels excessifs (la maladie du siècle) tels que les baladeurs à haut niveau sonore, les discothèques, les endroits de travail bruyants ; au niveau du métabolisme : les problèmes de santé tels que le diabète, l'hypertension, et fort souvent les problèmes vasculaires, etc. Quelques médicaments peuvent provoquer chez certaines personnes les acouphènes.

L'alimentation peut avoir une incidence sur l'acouphène, cet importun : la consommation abusive de caféine, d'alcool, de produits épicés, etc. Mais, les facteurs psychologiques peuvent fort souvent influencer et/ou accentuer les acouphènes, tels l'anxiété, le stress, un événement perturbant, etc. Le dérangement causé par l'acouphène n'est pas nécessairement relié à son intensité mais plus à la perception de l'individu vis-à-vis le bruit indésirable et si tenace parfois.

Comment les traiter ?

Il y a quelques approches : Approches médicales pour les cas d'infections de l'oreille, de l'otosclérose...Souvent, les acouphènes associés ne disparaissent pas toujours et il est parfois difficile de les enrayer.

Approches comportementales : changer les habitudes de vie où seront intégrées régulièrement, avec une alimentation saine, des périodes de relaxation, de détente, d'activités calmes comme une longue marche, la nage, le ski de fond (c'est le temps avec la belle neige floconneuse que nous avons sur le Québec) ; activités agréables ponctuées de moments d'écoute de belle musique qui vous feront oublier ces sons insolites.

Il est possible d'oublier les acouphènes. Le secret : ne pas les écouter. Facile à dire... mais... peut-être difficile... à faire. La personne qui, avec un peu de volonté et de discipline, intègre dans son quotidien de nouvelles habitudes décrites précédemment parvient généralement à « ignorer » ces bruits indésirables. Il s'agit de ne pas porter attention au niveau de l'oreille mais bien au niveau du corps et de l'état psychologique. Si les acouphènes vous font la vie dure, consulter devient nécessaire.

Consultez un O.R.L. et un audiologiste. L'O.R.L., suite à l'examen de votre état, pourra ainsi juger si le traitement médical peut vous soulager des acouphènes. L'audiologiste, suite à l'évaluation globale des besoins et à l'évaluation du degré et de l'impact du dérangement (fonctionnel, social, affectif) causé par les acouphènes, pourra vous suggérer diverses alternatives telles une prothèse auditive (si vous avez une perte auditive) qui, en amplifiant les bruits de l'environnement sonore vous permettra « d'oublier » les acouphènes ; l'audiologiste, (soit individuellement ou à l'intérieur d'une thérapie de groupe), peut vous suggérer une approche thérapeutique qui vous permettra de ne pas « écouter » les acouphènes.

Nous privilégions souvent une attitude gagnante : celle de contrôler le stress. De fait, le stress affecte les acouphènes. Déjà l'acouphène est source de stress mais peut être aussi une manifestation de stress. Le cercle vicieux, quoi ! En quelque sorte, bien gérer le stress pour mieux gérer les acouphènes.

Comprendre ce qu'est un acouphène, identifier les facteurs qui influencent les acouphènes, connaître les diverses approches et moyens qui vous conviennent permet d'enrayer ou de diminuer les angoisses engendrées par les acouphènes. Côté les personnes vivant le même problème ou faire partie d'une association telle que le Regroupement québécois pour personnes avec acouphènes est un atout précieux. Car réaliser qu'on n'est pas le seul à vivre ce problème nous apporte un grand soulagement.

De plus, cette association a une revue périodique « L'Oreille bruyante », véritable mine d'or pour les informations et les témoignages souvent fort convaincants.

Vous pouvez contacter cette association par téléphone : 514-276-7772 ou par courrier électronique : rqp@chezglobale.com. Vous pouvez aussi consulter le site web : <http://www.total.net/~audioco/fagac...>
[<http://www.total.net/~audioco/fagacouph.htm>]

L'Institut Raymond-Dewar, les services d'audiologie de certains hôpitaux ou en privé offrent des services d'intervention pour les personnes qui ont des acouphènes dérangeants.

Hélène Caron, M.o.A. Audiologiste