

LA SOPHROLOGIE POUR ACCOMPAGNER LES PATIENTS ACOUPHÉNIQUES

Les techniques de sophrologie proposent de détourner l'attention du cerveau vers les autres parties et fonctions du corps, comme sur la respiration, afin de défocaliser le patient de ses acouphènes.



© Emir Memedovski - iStock

Les acouphènes peuvent devenir une gêne envahissante avec d'importantes répercussions sur la vie des patients qui en souffrent. Parce qu'ils y associent une connotation émotionnelle négative, ces derniers subissent leur pathologie, avec pour effet une aggravation de leurs symptômes. Pour y remédier, la sophrologie offre des clés pour soulager les tensions et défocaliser l'attention sur autre chose que sur les acouphènes.

« Dans le domaine des acouphènes chroniques, la sophrologie permet d'apprendre à récupérer de la fatigue physique et nerveuse, de gérer l'inconfort et de mettre à distance les bruits envahissants », précise Patricia Grévin, sophrologue diplômée de la Fédération française de sophrologie et vice-présidente de l'Association fran-

PAR KATIA DELAVAL ET FLORENCE BOZEC
florence.bozec@edpsante.fr

çaise des équipes pluridisciplinaires en acouphénologie (Afrepa), qui regroupe en France plusieurs équipes pluridisciplinaires, composées de médecins ORL, de psychologues, de sophrologues, d'audioprothésistes et de médecins ostéopathes ou acupuncteurs.

La sophrologie appliquée aux acouphènes

« J'ai sélectionné dans la sophrologie des techniques qui ont un impact sur la prise en charge de l'acouphène et de l'hyperacousie en agissant sur le système nerveux pour permettre la détente et le relâchement musculaire, ainsi que sur le système limbique afin que le patient acquiert une meilleure gestion des émotions », explique Patricia Grévin. La sophrologie propose d'agir sur quatre axes : sensoriel, émotionnel, cognitif et comportemental. Le premier pan permet de rappeler au patient acouphénique, souvent très focalisé sur son audition, qu'il a également quatre autres sens. Pour le versant émotionnel, il s'agit de détacher l'acouphène de sa connotation émotionnelle négative, mettant l'acouphène sur un pied d'égalité avec les autres bruits de l'environnement, celui-ci s'intégrant peu à peu au même niveau que les autres sons. Une « mise à distance » qui participe à la réduction de l'anxiété associée. « Quant au versant cognitif, le sophrologue propose au patient une interprétation différente de son acouphène, avec moins de projections négatives », explique Patricia Grévin. Enfin, on propose au patient de mettre en place de nouveaux comportements. Par exemple pour les patients qui ressentent un grand stress dans un milieu bruyant, la sophrologie permet de rééduquer l'oreille aux bruits extérieurs. Les nouveaux comportements acquis favorisent une habitude confortable au bruit, au stress et aux acouphènes. Lorsque des connotations négatives sont associées aux acouphènes, les techniques de sophrologie proposent de détourner l'attention du cerveau vers les autres parties et fonctions du corps, comme sur la respiration. Porter son attention sur sa respiration permet ainsi de défocaliser le patient de ses acouphènes. Il se concentre alors sur autre chose que sur son oreille. « Le but des séances de sophrologie est d'acquérir ces outils et comportements et de devenir autonome dans leur mise en place », précise la sophrologue.

« La sophrologie intervient dans le cadre d'une prise en charge pluridisciplinaire. »

Patricia Grévin anime également des formations destinées aux sophrologues afin qu'ils puissent se spécialiser et prendre en charge les acouphènes chroniques et l'hyperacousie. « Je suis toujours assistée par des médecins ORL lors de mes formations », souligne la sophrologue. La formation de quatre jours se compose de deux modules répartis sur deux jours. Pour ce faire,

MESURER L'IMPACT DE LA SOPHROLOGIE CHEZ LES PATIENTS ACOUPHÉNIQUES

Une étude clinique multicentrique dirigée par le Dr Martine Ohresser est actuellement en préparation en France afin d'évaluer de manière scientifique le bénéfice éventuel apporté par les techniques sophrologiques dans la prise en charge des acouphènes. Le but de l'étude est de montrer que les techniques de sophrologie améliorent la tolérance aux acouphènes du patient par rapport à une prise en charge sans sophrologie. Le questionnaire Tinnitus Handicap Inventory (THI) permet d'évaluer le handicap après 6 semaines. Secondairement, les chercheurs évalueront le maintien de l'évolution à 12 semaines ainsi que l'efficacité de cette prise en charge sur le retentissement psychologique de l'acouphène par une échelle visuelle analogique d'évaluation globale de la gêne.

Les patients, recrutés et suivis par des ORL, seront partagés en deux groupes : un premier groupe au sein duquel les sujets suivront une séance de sophrologie par semaine pendant six semaines et un second groupe de témoins. À la fin des séances, les patients du groupe sophrologie se verront remettre un CD qui leur permettra de poursuivre la technique chez eux.

L'étude doit encore bénéficier de subventions pour sa mise en place.

Patricia Grévin est entourée du Dr Martine Ohresser et du Dr Alain Londero, références du milieu ORL. « Ces formations permettent aux sophrologues de considérer leur discipline comme outil intégrant une prise en charge globale. Les praticiens doivent être formés à la prise en charge de ce type de patients acouphéniques afin de ne pas passer à côté de pathologies sévères de type dépression », explique la sophrologue.

L'accompagnement sophrologique individualisé

La plupart des patients de Patricia Grévin lui sont envoyés par des médecins ORL. Il s'agit le plus souvent de patients émotifs ou anxieux. « Je propose toujours au patient de débiter par une réunion d'information, en groupe avec d'autres patients et avec des sophrologues professionnels spécialisés dans les acouphènes, explique la sophrologue. Cela permet d'annihiler l'appréhension qu'ils peuvent ressentir devant une méthode qu'ils ne connaissent pas. Il me semble également indispensable que ces patients soient suivis par un ORL, la prise en charge des acouphènes devant être pluridisciplinaire. » Par la suite, l'accompagnement proposé peut être individuel ou collectif, selon le désir du patient. Dans les deux cas, l'écoute et l'échange sont très importants. Le patient doit verbaliser son ressenti. Cette phase de la sophrologie constitue la moitié du temps de la séance. Elle est complétée ensuite d'exercices pratiques de respiration et de relaxation. « La voix est alors très importante pour induire un état de confiance et de relaxation chez le patient », confie la sophrologue.

Sophrologie : du grec ancien σῶς / sós (« équilibre/harmonie »), φρήν / phrén (« conscience ») et -λογία / -logía (« science »)) est une discipline qui étudie la conscience et les valeurs de l'existence.

La sophrologie a été créée dans les années 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien. Cette méthode psycho-corporelle est essentiellement basée sur des techniques de respiration, de relaxation dynamique et de visualisation mentale.

Ancienne acouphénique, **Patricia Grévin** est so-



phrologue et fait partie de l'équipe parisienne pluridisciplinaire de prise en charge des acouphènes de l'Association d'étude et de recherche en acouphénologie (AÉRA) coordonnée par le Dr Martine Ohresser. En décembre 2010, elle a créé le Pôle Sophrologie et Acouphènes®, qui permet de mettre en relation partout en France les patients souffrant d'acouphènes avec des équipes de sophrologues et professionnels spécialistes dans la prise en charge des acouphènes et/ou de l'hyperacousie.

phrologue et fait partie de l'équipe parisienne pluridisciplinaire de prise en charge des acouphènes de l'Association d'étude et de recherche en acouphénologie (AÉRA) coordonnée par le Dr Martine Ohresser. En décembre 2010, elle a créé le Pôle Sophrologie et Acouphènes®, qui permet de mettre en relation partout en France les patients souffrant d'acouphènes avec des équipes de sophrologues et professionnels spécialistes dans la prise en charge des acouphènes et/ou de l'hyperacousie.

Pour plus d'informations :

www.pole-sophrologie-acouphenes.fr

À lire

Acouphènes, les soulager avec la sophrologie - Patricia Grévin (Auteur), Martine Ohresser (Préface)

Patricia Grévin, sophrologue, propose aux patients une technique pour surmonter la détresse ressentie lors de l'apparition des acouphènes ou de l'hyperacousie. Ce guide pratique permet de mieux comprendre les symptômes et traitements, de se prendre en charge grâce à des exercices simples et illustrés et d'atténuer l'impact des acouphènes sur la vie quotidienne.

Acouphènes, les soulager avec la sophrologie,

de Patricia Grévin. Éditions Josette Lyon. Août 2014.

180 pages.



J'ai des acouphènes - Causes émotionnelles et solutions adaptées

Dans son second ouvrage, Patricia Grévin donne la parole aux patients qui souffrent d'acouphènes chroniques et/ou d'hyperacousie. À travers ces témoignages, la sophrologue propose des solutions adaptées pour comprendre comment les symptômes se sont installés de façon chronique, soulager et apaiser la souffrance émotionnelle des patients et les aider à aller vers leurs objectifs de vie avec davantage de sérénité.

J'ai des acouphènes, de Patricia Grévin. Éditions Josette Lyon. Février 2015.

200 pages.

