

<https://www.pole-sophrologie-acouphenes.fr/acouphenes-70.html>

Acouphènes

- Utile - Glossaire - A -

Date de mise en ligne : mercredi 29 janvier 2014

Copyright © Le Pôle Sophrologie et Acouphènes - Tous droits réservés

Causes, formes et prise en charge des acouphènes

Le terme *acouphène* désigne la perception d'un son en l'absence de toute source sonore extérieure. Ce phénomène, parfois qualifié de « bruit fantôme », peut se manifester de manière ponctuelle ou chronique, sur une oreille ou les deux. Les sons perçus varient selon les personnes : sifflement aigu, bourdonnement, tintement métallique, grondement sourd... Dans tous les cas, il s'agit d'un signal perçu comme réel, même s'il n'est pas détectable par un appareil de mesure classique.

En France, on estime qu'environ 15 % de la population a déjà ressenti des acouphènes, et que près de 3 % en souffrent de façon durable, au point d'en voir leur qualité de vie affectée.

Une diversité de causes

Les causes des acouphènes sont multiples. Dans de nombreux cas, ils sont liés à une perte auditive, notamment liée à l'âge (presbycousie) ou à une exposition prolongée à des sons trop forts. L'acouphène peut aussi survenir à la suite d'un traumatisme sonore (concert, explosion, casque audio à volume élevé) ou encore après certaines infections de l'oreille, un bouchon de cérumen, ou une atteinte du nerf auditif.

Mais les acouphènes ne sont pas toujours d'origine purement auditive. Ils peuvent également être associés à un stress intense, un épisode anxieux, un déséquilibre de la mâchoire (troubles de l'articulation temporo-mandibulaire), voire des tensions cervicales. Ces liens complexes entre les sphères auditive, neurologique et émotionnelle expliquent pourquoi le traitement des acouphènes nécessite souvent une approche globale et pluridisciplinaire.



Il existe plusieurs types d'acouphènes. La forme la plus fréquente est l'**acouphène subjectif**, entendu uniquement par la personne qui en souffre. D'autres formes, moins courantes, incluent l'**acouphène somatosensoriel**, influencé par des mouvements ou des tensions musculaires (au niveau du cou, de la mâchoire ou du dos), et l'**acouphène pulsatile**, qui se manifeste au rythme du pouls et peut être lié à une cause vasculaire. Cette distinction est importante pour orienter correctement le diagnostic et la prise en charge.

Une souffrance souvent invisible

Si l'acouphène est subjectif et invisible, ses conséquences sont bien réelles. Certaines personnes y restent indifférentes, d'autres voient leur quotidien perturbé : troubles du sommeil, difficultés de concentration, fatigue chronique, irritabilité, voire anxiété ou dépression. Il n'existe pas, à ce jour, de traitement médical universellement efficace pour supprimer l'acouphène. Toutefois, de nombreuses approches permettent d'en réduire l'impact, voire d'aider le cerveau à "oublier" le bruit en arrière-plan.

Sophrologie spécifique acouphènes : une approche complémentaire et spécifique

L'accompagnement des personnes souffrant d'acouphènes repose sur une prise en charge pluridisciplinaire. Il est essentiel de commencer par consulter un ORL, si possible spécialisé dans les troubles auditifs, afin de poser un diagnostic et d'écartier toute cause médicale nécessitant un traitement spécifique.

En complément de ce suivi médical, une approche adaptée fondée sur la sophrologie, la pleine conscience et certains principes proches des thérapies cognitives et comportementales (TCC) peut s'avérer particulièrement bénéfique. Au sein du **Pôle Sophrologie et Acouphènes**, nous proposons un protocole spécifique, conçu pour aider la personne à se détacher progressivement de la perception de son acouphène, à réguler ses émotions et à retrouver un meilleur confort de vie.

Un accompagnement sur mesure

Chaque personne étant unique, le vécu de l'acouphène l'est aussi. Certains s'y habituent naturellement, d'autres ont besoin d'un accompagnement structuré. C'est pourquoi notre réseau rassemble des sophrologues spécialement formés à la prise en charge de l'acouphène, partout en France. L'accompagnement peut se faire en présentiel ou à distance, selon les besoins et contraintes de chacun.

Nous mettons également à disposition un ensemble de ressources pour mieux comprendre et apprivoiser le phénomène : témoignages, conseils, vidéos explicatives...

Consultez notre [réseau de sophrologues](#)

À retenir

L'acouphène n'est pas une fatalité. S'il n'existe pas de remède miracle, il existe des solutions concrètes pour atténuer l'impact du bruit perçu et retrouver un meilleur confort de vie. L'important est de ne pas rester seul face à cette expérience. Une approche personnalisée, centrée sur l'écoute et le ressenti, peut faire toute la différence.