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

Sophrologie

- Utile - Glossaire - S -

Date de mise en ligne : jeudi 30 janvier 2014

Copyright © Le Pôle Sophrologie et Acouphènes - Tous droits réservés

Comment la sophrologie est-elle efficace dans la prise en charge de l'acouphène chronique ?

En introduisant l'expérience émotionnelle qui permet d'envisager le sujet souffrant d'acouphène chronique, non plus porteur seulement d'un problème d'oreille, mais comme un individu en souffrance, la prise en charge plus globale par une équipe pluridisciplinaire est tout à fait appropriée. Le médecin ORL peut proposer, dans le parcours de soin, de faire un protocole de sophrologie.

Ce protocole de séances spécifiques basée sur des étapes et des objectifs permet au sujet acouphénique de se détendre malgré la présence des bruits parasites, de s'approprier des outils d'autonomie pour gérer les crises d'acouphènes, et ainsi, tout au long du déroulement du protocole, de pouvoir mieux gérer l'émotionnel lié à la présence des symptômes.

Il s'agit d'un protocole de sophrologie spécifiquement adapté aux acouphènes de 6 à 8 séances sur une période de deux à quatre mois qui a fait l'objet d'une évaluation par une Revue scientifique à comité de lecture.

["Première évaluation de la prise en charge sophrologique des acouphènes subjectifs "](#) publié en avril 2020 aux Annales Françaises ORL et aux Annales Européennes ORL.

Les auteurs de la publication : P. Grevin, M. Ohresser, M. Kossowski, C. Duval, A. Londero.

Les résultats sont détaillés dans la publication en français ou en anglais. Dans la Conclusion, il est écrit : "Les résultats de cette étude ouverte montrent qu'une prise en charge sophrologique adaptée permet d'obtenir de façon rapide une diminution significative du handicap et une amélioration de la qualité de la vie chez des sujets souffrant d'acouphènes subjectifs." Des études complémentaires avec groupe contrôle sont nécessaires pour en affirmer l'efficacité.

[Pour en savoir plus sur les résultats](#), nous avons écrit un article que nous vous suggérons de lire.