

L'ACOUPHÈNE ON EN PARLE ?

Comme plusieurs millions de français vous souffrez peut-être d'acouphènes ou d'hyperacousie

Une équipe est là pour en parler
et trouver des solutions avec vous



ÉQUIPE DES MÉDECINS ORL du CHRO

Notre rôle consiste à recueillir vos données : Celle de votre **audition** et de votre **acouphène**. Pour cela nous réalisons un **audiogramme** et proposons si besoin des **examens complémentaires**.



AUDIOPROTHÉSISTES Thérapies auditives

Notre rôle consiste à **prendre en charge la dimension acoustique de l'acouphène** grâce à des **techniques d'enrichissement sonore**, en fonction des examens que nous réalisons lors du premier rendez-vous : **Acouphénométrie**, mesure de l'impact sur votre **qualité de vie**, **tests audiométriques**... Suite à vos besoins nous affinerons ensemble ces réglages afin de trouver la **solution qui vous convient le mieux**.



OSTÉOPATHES

Lors de la consultation, nous avons pour objectif de vous **apporter un confort** en travaillant sur les causes possibles de l'acouphène. Pour cela nous **cherchons puis corrigeons les pertes de mobilité** (ou dysfonctions) du corps qui peuvent être à l'origine, favoriser ou entretenir cet acouphène. Le type de techniques utilisées est adapté à chaque patient.



PATIENT-E

Il-elle entre dans le **parcours thérapeutique en fonction de ses besoins et de la disponibilité des professionnels de l'équipe pluridisciplinaire**



SOPHROLOGUE

Lors des séances, vous apprenez à vous **approprier des réflexes de détente** par rapport à la perception de l'acouphène. Ensemble nous mettons en place de **nouveaux comportements** qui permettront de mieux vivre avec acouphène et de mieux gérer vos émotions.



Centre européen
d'expertise de fréquence
et de la voix

MÉDECIN PHONIATRE Coordinatrice

Lors de la première consultation de deux heures au CHRO, nous évaluons ensemble l'impact de la **douleur sur votre qualité de vie**, par un questionnaire et expérimentons diverses **approches somatosensorielles**, en **Musicophonologie** afin "d'apprivoiser" vos symptômes auditifs :

Psychothérapie à médiations verbales et non-verbales. **Thérapie sonore et manuelle**, écoute des sons, des émotions et des tensions corporelles, auto-émission vocale, détente psychocorporelle.



MUSICOTHÉRAPEUTES Ateliers collectifs

Nous vous accompagnons dans des séances, en présentiel ou à distance, afin de vous aider à **apprivoiser votre acouphène** en favorisant **l'expression et la créativité par les médiations sonores** : groupe de parole, expression et relaxation musicales, thérapie sonore par auto-émission vocale, lectures à voix haute, chant...



HYPNOTHÉRAPEUTE

L'hypnose thérapeutique est une **technique verbale** pour tous, utilisée pour vous permettre d'apprivoiser vos acouphènes en reprenant le **contrôle de votre bien-être** par le lâcher prise mental et la reprogrammation de vos automatismes.

Travaillons ensemble

RCP ACOUPHÈNES



L'équipe pluridisciplinaire

Acouphènes AFREPA d'Orléans

Contact sur : reseauloiretsante.org

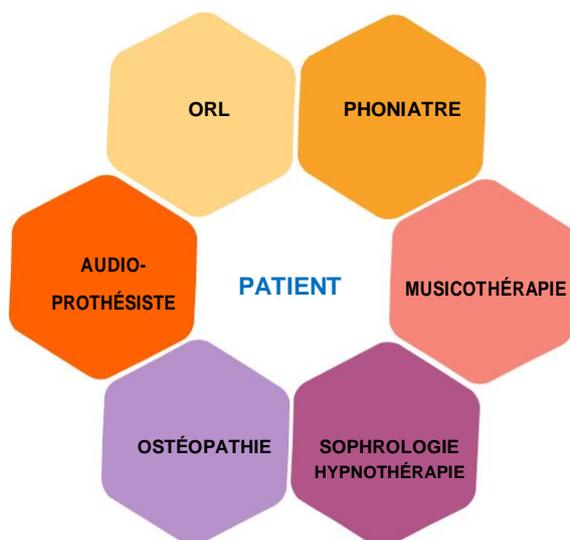
Gêné(e) par des SIFLEMENTS, BOURDONNEMENTS, BRUITS ?

Comme plusieurs millions de Français,
vous souffrez peut-être d'acouphènes ou d'hyperacousie

Une équipe est là pour en parler
et trouver des solutions avec vous



Travaillons ensemble



LES ACOUPHÈNES, QUELLES SOLUTIONS ?

L'**acouphène** est un symptôme fréquent et **trop souvent minimisé** par les médecins, même les ORL, laissant les patients seuls face à leur souffrance. Officiellement, en France, **14 à 17 millions de personnes** seraient affectées par des **acouphènes** ou par une **hyperacousie**.

Les acouphènes font partie des **handicaps invisibles** dont « on ne parle pas ». Pourtant, lorsqu'ils sont très présents, ils peuvent dégrader la qualité de vie des personnes et provoquer des **états d'anxiété** et de **fatigue**...

C'est pourquoi il est important de **consulter dès les premiers signes d'acouphènes**.

Un acouphène c'est quoi ?

L'**acouphène** désigne des **bruits** entendus de manière **continue** ou **intermittente** "dans l'oreille" ou "dans la tête" **sans source dans l'environnement**. Il se caractérise par un sifflement, un bruit de cigare, un train qui passe...

Il traduit un **dysfonctionnement du système auditif** et/ou d'autres structures pouvant interférer avec lui.

Sous l'effet de **processus cognitifs** et **émotionnels**, l'acouphène peut être vécu comme une expérience désagréable pouvant impacter la qualité de vie.

Que faire quand un acouphène apparaît ?

Un acouphène est le plus souvent un **désordre bénin**. Mais il est très important de **consulter son médecin traitant**.

Ce dernier vous orientera vers un médecin ORL pour un contrôle plus poussé de votre système auditif. Cette visite vous permettra de vous informer sur les différentes techniques pour arriver à mettre les bruits à distances.

C'est également l'occasion pour vous de découvrir l'équipe pluridisciplinaire de l'AFREPA afin de **multiplier les approches complémentaires** en permettant au patient de choisir librement son **parcours thérapeutique**.

L'hyperacousie c'est quoi ?

L'**hyperacousie** est une **hypersensibilité auditive aux stimulations sonores extérieures**. L'approche thérapeutique est très similaire à celle des acouphènes.

Une personne victime d'hyperacousie souffre quand elle est exposée au bruit, à certains sons ou certains environnements bruyants.

Les souffrances décrites les plus fréquemment sont des douleurs et une intensification d'acouphènes préexistants. Ces souffrances sont proportionnelles à l'intensité du bruit et à la durée d'exposition.

Comment apprivoiser ses acouphènes ou son hyperacousie ?

Dans le cas d'**acouphène** ou d'**hyperacousie gênante**, il est important de **ne pas s'isoler**.

Les équipes pluridisciplinaires agréées par l'AFREPA offrent des accompagnements adaptés, en proposant d'échanger avec différents professionnels.

De plus certains **groupes de parole** permettent de trouver des solutions collectives.

Il est important d'apprendre à **apprivoiser** son acouphène. Cela passe par le fait de **se faire plaisir** à écouter des **sons**, de la **musique** et surtout de **s'écouter soi-même**.

RCP ACOUPHÈNES



LE RÉSULTAT ATTENDU est une **amélioration de la qualité de vie** des patients, c'est-à-dire une diminution de la gêne quotidienne due à l'acouphène

Contact sur : reseauloiretsante.org