

La sophrologie pour soulager les acouphènes

Article Médocine – Agir pour son bien-être - 2025

Créée par Alfonso Caycedo dans les années soixante et inspirée par la philosophie, les courants de pensée de la médecine ayurvédique ou encore le yoga, la sophrologie a depuis fait des émules. Parmi celles-ci, nous pouvons citer les sophrologues Catherine Aliotta ou Patricia Grevin. Comme de nombreux troubles pathologiques et à l'image de la sophrologie elle-même, le terme acouphène est de racine grecque. Il provient de “akouein” : entendre, et de “phainein” : apparaître.

L'acouphène correspond à une perception auditive qui survient en l'absence de stimulus externe ou interne. Le phénomène peut également être qualifié de message envoyé par nos neurones et interprété comme un son par notre cerveau.

En réponse au stress que génèrent les sons occasionnés par les acouphènes, la sophrologie propose de mettre en place un réseau de filtres qui empêchent l'arrivée de ces “bruits” à la conscience. Si l'on entend des voix ou de la musique, il ne s'agit pas d'acouphènes mais d'un autre trouble qualifié d'hallucination auditive.

Causes et symptômes des acouphènes

En présence d'acouphènes, la personne évoque des bourdonnements, des sifflements, des grésillements ou des tintements. Dans d'autres cas, le sujet peut faire état de ce qu'elle entend avec une définition plus précise : chuintement, chant de cigales, son de ligne à haute tension... D'une personne à l'autre, l'audition du bruit des acouphènes peut varier, de manière continue ou fluctuante, ainsi que de sons pouvant s'étendre des graves aux aigus.

On observe deux grandes catégories d'acouphènes :

Les acouphènes objectifs : ces derniers sont souvent causés par des mouvements atypiques des muscles de l'oreille ou d'effets qui rendent le flot sanguin plus audible.

Un médecin peut les entendre avec un stéthoscope et intervenir pour traiter le patient.

Les acouphènes subjectifs : seulement audibles par la personne concernée, ce sont les plus fréquents (95 % des cas). Leurs causes sont méconnues et ils sont plus difficiles à soulager que les acouphènes objectifs. La sophrologie permet d'agir sur la tolérance du sujet à ce phénomène.

Entendre des acouphènes n'est pas réellement une pathologie mais plutôt une gêne, la plupart du temps liée à une perte d'audition. Il s'agirait d'un signal "fantôme" provoqué par le cerveau à la suite d'une détérioration des cellules de l'oreille interne. Une autre thèse pointe un dysfonctionnement du système auditif central. Des spécialistes pensent également que la génétique pourrait être la cause d'acouphènes dans certains cas.

La plupart du temps, on note l'apparition d'acouphènes chez les personnes âgées ou les adultes qui se sont exposés au bruit. Certaines blessures à la tête ou la prise de médicaments, aggravant l'état de l'oreille interne, peuvent aussi entraîner l'apparition d'acouphènes. Mais il existe bien d'autres causes pouvant justifier l'apparition des acouphènes : (otites à répétition, problèmes de mâchoire, circulation sanguine, hypertension...).

A la suite du bilan de santé et dans le cadre du protocole de soin, un médecin ORL pourra suggérer de pratiquer des séances de sophrologie.

Des séances pour aider à apaiser les bruits parasites

Dans le cas de manifestations d'acouphènes, mieux vaut s'en remettre à un sophrologue même si on a l'habitude de pratiquer des exercices de respiration seul chez soi. Lors des séances, le praticien pourra prendre en considération la problématique dans une approche globale. Il pourra accompagner le traitement de l'ORL et se concentrer sur les troubles de l'audition et tenter de soulager les bruits entendus par le sujet.

Grâce à 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.

Ce protocole de séances spécifiques, basées 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 six à huit 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.

Lutter contre l'hyperacousie et autres troubles de l'audition

En général, le trouble de l'hyperacousie survient à la suite d'un choc auditif traumatisant pour l'oreille interne. Toutefois, l'hyperacousie peut également se manifester de manière progressive ou non avec le temps et sans cause apparente.

Il existe plusieurs formes d'hyperacousie :

L'hyperacousie résulte souvent d'un dérèglement du schéma neuronal. La plupart du temps, elle s'accompagne d'acouphènes.

L'hyperacousie de désafférentation : hypersensibilité qui peut survenir en cas de privation de l'ouïe, par manque de stimulation.

L'hyperacousie métabolique : insuffisance d'un neurotransmetteur.

L'hyperacousie cochléaire : manifestation avec des douleurs ou des réactions émotives (larmes, irritation, malaises).

En s'appuyant sur un travail de respiration et de relaxation, la sophrologie permet de détourner l'attention du sujet de ses acouphènes ou de son hyperacousie. La pratique atténue les effets de ses troubles auditifs et peut même dans certains cas les faire disparaître de façon durable.