

Apprivoisez vos acouphènes !

Qu'est-ce qu'un acouphène ?

Les acouphènes sont ces sifflements aigus ou ces bourdonnements d'oreille qu'on perçoit en dehors de toute source sonore extérieure. Ils peuvent être continus ou intermittents, et leur intensité est variable dans le temps. Je ne détaillerai pas ici les causes de leur apparition qui sont multiples.

Citons simplement quelques-unes d'entre elles qui nécessitent une exploration médicale et parfois un traitement en urgence (traumatisme sonore, maladie de Ménière, neurinome, surdité brutale).

De nombreuses personnes en souffrent (environ 10 millions en France) et ces sons parasites peuvent devenir très gênants au quotidien. C'est pourquoi il est important de s'en occuper et d'apprendre à les moduler.

Un son fantôme ?

Quand il surgit de manière spontanée, l'acouphène n'est souvent perçu que d'un seul côté, mais s'il persiste alors sa perception devient plus « centrée » spatialement. Il est important de bien comprendre que c'est votre cerveau (et plus particulièrement votre cortex auditif) qui produit ce son et non votre oreille (d'ailleurs la surdité ne supprime pas les acouphènes). D'un point de vue neuronal, l'acouphène peut être considéré comme une réaction de notre cerveau à une perte auditive (même passagère) : celui-ci va compenser et recréer ce son comme une sorte de remplissage, un peu comme ces douleurs fantômes qui subsistent parfois malgré l'absence du membre concerné. Les acouphènes sont en quelques sortes des sons fantômes qu'il va s'agir d'apprivoiser progressivement pour apprendre à les contrôler au lieu de les subir. Car si vous êtes bien le créateur ou la créatrice de ce son, alors vous avez plus de contrôle sur lui que vous ne le pensez !

Axes de travail

Nous allons travailler ensemble sur plusieurs aspects :

- l'aspect **physique** car les acouphènes sont parfois accompagnés de douleurs au niveau du cou, des épaules ou des mâchoires, et ces tensions physiques qu'elles

soient générées par le stress ou par d'autres facteurs (malocclusion dentaire, cervicalgie, etc.) n'aident pas à la résolution du problème. Les exercices d'assouplissement et de relaxation que je vais vous proposer sont généralement très bénéfiques et permettent quelquefois à eux seuls une réelle amélioration de la situation.

- l'aspect **cognitif et émotionnel** : l'apparition de l'acouphène coïncide généralement avec un évènement très stressant voire quelquefois traumatisant. Et l'acouphène génère un stress supplémentaire et une anxiété qui à leur tour amplifient l'acouphène. C'est un véritable cercle vicieux. Qui peut générer un fort sentiment d'impuissance associé à des peurs intenses (peur d'une aggravation des symptômes, peur de devenir sourd). Il est donc important de laisser ces émotions s'exprimer dans un premier temps, avant de pouvoir vous relâcher et mobiliser l'ensemble de vos ressources conscientes et inconscientes.

Les 2 exercices proposés (l'EFT et « l'espace de sécurité ») vont vous permettre d'évacuer le trop plein émotionnel et retrouver un plus grand calme et une plus grande lucidité.

- l'aspect **perceptif** enfin. Comme vous le savez, nos perceptions sont plutôt limitées. Nous ne percevons qu'une infime partie du spectre visuel et sonore, contrairement à certains animaux. De plus, notre cerveau, qui dépense beaucoup d'énergie à prédire ce qui va se passer, nous fait quelquefois entendre ce qu'il croit que nous allons réellement entendre.

Dans cette phase du travail, vous allez apprendre à jouer avec vos acouphènes, à en modifier l'intensité, la fréquence, le rythme, la localisation. Vous allez découvrir ce qui les déclenche, ce qui les amplifie ou ce qui les atténue. Vous allez leur accorder toute votre attention dans l'idée de les apprivoiser et d'entendre le message qu'ils vous font parvenir.

L'hypnose et les états modifiés de conscience

Il existe de nombreuses façons de modifier son état de conscience. Certaines sont naturelles et agréables comme l'hypnose, la méditation ou les arts martiaux. D'autres moins comme la privation sensorielle ou l'usage de substances hallucinogènes.

Dans tous les cas, les effets obtenus seront différents, d'une part parce que notre expérience subjective est unique, multidimensionnelle et teintée de nos attentes,

et d'autre part parce que les « inducteurs » ou les moyens utilisés pour modifier son état de conscience vont différer et orienter l'expérience.

Parmi ces nombreux « inducteurs » on peut citer la mobilisation de l'attention (fixation du regard par exemple), la mobilisation du corps, la respiration, la saturation sensorielle, la confusion, un rythme percussif constant, l'imagination active, ou encore la somnolence...

Quant aux effets généralement constatés, citons la sensation subjective que notre état n'est pas tout à fait habituel, une altération de l'attention (focalisée ou diffuse), une altération des perceptions (visuelle, auditive, kinesthésique, émotionnelle, temporelle), l'altération de notre agentivité motrice (mouvements inconscients du corps) ou mentale (dialogue intérieur avec d'autres parts de nous-même), des remémorations, une stimulation de l'imagerie mentale, l'attribution de nouvelles significations ou de nouvelles évaluations.

Rassurez-vous, vous ne ferez pas l'expérience de toutes ces choses du premier coup !

Dans les exercices qui vont suivre, nous allons principalement utiliser la mobilisation du corps, de l'attention, de la respiration et de l'imagination, pour que vous puissiez vivre ces expériences confortablement et en toute sécurité. Vous resterez conscient(e) tout au long de ces exercices, à moins que vous ne soyez très fatigué(e) et que vous vous accordiez une petite sieste bien méritée ! Et bien sûr, vous êtes libre d'accepter, de refuser ou de transformer les suggestions qui seront formulées.

Ce n'est pas la profondeur ou l'intensité de l'expérience qui importe ici, mais plutôt les bienfaits que vous allez en retirer par la suite. Un peu comme un apprentissage.

Alors, soyez simplement curieux(se), ouvert(e) et disponible. C'est probablement la meilleure intention à poser avant de commencer ces exercices.

Oui, non, peut-être...

Pendant ce premier accompagnement audio vous allez apprendre à faire des étirements très simples pour détendre tous les muscles du cou et des mâchoires. Grâce au « oui non peut-être »

Vous allez dire non au stress

Vous allez vous ouvrir à d'autres possibilités

Et vous allez dire oui à la détente !
Vous allez également apprendre à « inverser à la spirale »
Pour commencer à « penser à l'endroit »

Lien : https://youtu.be/7dm44C_HwbA

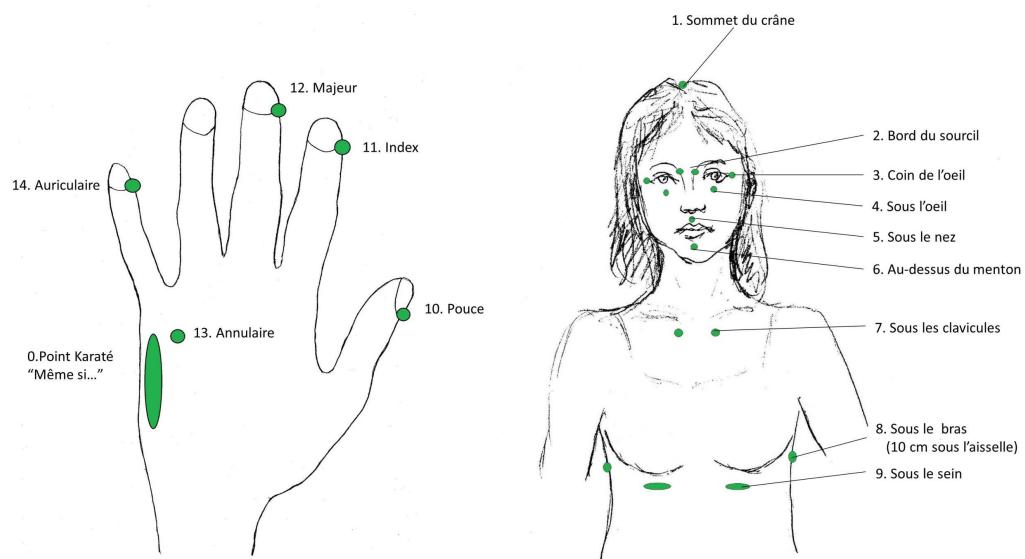
L'EFT

L'EFT (emotional freedom technique) est une technique très simple que je vous invite à pratiquer régulièrement pour vous aider à mieux gérer le stress et l'anxiété au quotidien.

Et éviter ainsi que les tensions internes s'accumulent.

C'est une sorte de nettoyage émotionnel qui consiste à stimuler certains points spécifiques du corps (en lien avec les méridiens de la médecine chinoise) avec le bout des doigts.

En tapotant ou en massant ces points tout en verbalisant ce qui vous perturbe, vous allez vous en libérer en évacuant la charge émotionnelle associée.



1. Laissez venir une image de la situation qui vous perturbe.
Que vous dites-vous sur vous-même dans cette situation ? (niveau cognitif)
Quelle émotion ressentez-vous ? (niveau émotionnel)
Que sentez-vous dans votre corps ? (sensation corporelle associée)

2. Evaluez la perturbation, l'émotion ou la gêne entre 0 et 10

(0 pas de perturbation, 10 c'est insoutenable).

3. Tapotez le point karaté avec 3 doigts tout en répétant plusieurs fois cette phrase

« Même si j'ai ce [problème], je m'aime et je m'accepte comme je suis ».

Par exemple, dans le cas des acouphènes, vous pourriez dire quelque chose comme :

« Même si j'ai ce sifflement très intense et que j'ai peur que ça devienne de pire en pire, je m'aime et je m'accepte comme je suis ».

4. Faites une première ronde en tapotant les différents points (avec 3 doigts ou avec tous les doigts de la main réunis) plusieurs fois en répétant simplement ce qui vous perturbe, en laissant venir toutes les formulations qui vous passent par la tête : n'hésitez pas à vous lâcher !

Par exemple :

« Ça siffle », « J'en ai marre », « Je suis épuisé(e) », « J'en peux plus », « J'ai vraiment peur », etc...

Si vous ne parvenez pas à verbaliser, tâchez de rester connecté(e) à votre ressenti, à vos sensations corporelles, et continuez la ronde en silence.

5. Réévaluez l'intensité de la perturbation et soyez attentif ou attentive à ce qui a changé dans vos sensations.

Refaites cet exercice une deuxième fois (à partir du 3.) et réévaluez. Après une ou deux rondes, il est assez fréquent de ressentir comme une sorte de vibration dans le corps, comme si l'énergie de votre corps pouvait circuler plus librement.

Puis une troisième fois, en injectant cette fois l'idée positive d'une amélioration possible.

Exemples de formulation :

« Et si je m'ouvrerais à la possibilité que le sifflement diminue, et que cela me rassure »

« Et si tout ça finissait par s'arranger... »

En vous autorisant à associer librement.

Voilà, c'est un exercice très simple et très efficace qui ne prend que quelques minutes, et que vous pouvez faire à tout moment (pour plus de discréetion vous pouvez simplement masser les points indiqués et vous parler mentalement).

L'espace de sécurité et la mélodie intérieure

Dans ce deuxième accompagnement audio, vous allez utiliser votre respiration et votre dos pour entrer dans un état profond de concentration et d'introspection. Vous allez alors découvrir un espace de sécurité et bien-être à l'intérieur de vous-même.

Dans cet espace, vous allez pouvoir vous relâcher complètement.

Et découvrir cette mélodie intérieure.

Qui pourrait bien vous apaiser et vous soigner.

Lien : <https://youtu.be/7JPZPc03m1k>

Apprivoisez vos acouphènes

Dans ce troisième accompagnement audio, vous allez apprendre la technique contre-intuitive mais très efficace qui consiste à se contracter pour mieux se détendre ensuite !

Vous allez vous relaxez profondément.

Vous allez apprendre à jouer avec les structures sensorielles de votre acouphène pour l'apprioyer.

Vous allez enfin le rencontrer « symboliquement » pour mieux le connaître et mieux le comprendre.

Pour en faire un allié plutôt qu'un ennemi.

Avant d'écouter cet exercice audio, je vous invite au préalable, comme une sorte d'échauffement mental, à faire l'expérience étonnante d'écouter au casque une chanson à 360 degrés. Pour mesurer à quel point notre cerveau est actif dans la création de nos perceptions, et pour prendre conscience de quelle manière il peut localiser et déplacer la source d'un son.

Lien : <https://youtu.be/QfGrwbZSQq0>

Autohypnose

Une fois que vous aurez fait ces exercices plusieurs fois, je vous invite à bien vous les approprier et à les refaire en autohypnose avec vos propres mots ou en silence avec les étapes clés en tête.

Si vous voulez en savoir plus sur l'apprentissage de l'autohypnose, je vous invite à vous référer au livre que j'ai écrit sur le sujet : « Découvrez l'autohypnose ».

Exemple d'une séance d'autohypnose :

« Je m'allonge confortablement.

Je recouvre mes oreilles avec mes mains bien à plat pour m'isoler quelques instants.

Pour me couper du monde extérieur et des bruits ambients.

Puis je repose mes mains sur ma poitrine...

Je me focalise alors sur ma respiration, et à chaque expiration je laisse mon corps se relâcher un peu plus.

J'écoute ma respiration à l'inspiration et à l'expiration pendant quelques cycles.

Puis je porte mon attention sur le sifflement qui est très présent et que je perçois bien au centre.

Et je laisse venir à moi une représentation de mon acouphène...

L'image n'est pas très nette (je ne suis pas très visuel) mais l'idée de la cocotte-minute sous pression se précise peu à peu...

Je m'approche de la plaque à induction sur laquelle elle repose.

Et le voyant lumineux m'indique que l'intensité est à 8...

Je décide de baisser à 7 puis à 6... Il ne se passe rien.

Je décide alors de monter à 9 et là, le sifflement est plus intense...

Je reviens à 8 puis je passe à 7 puis 6 puis 5 et je sens une première amélioration...

Je continue alors jusqu'à 3 et c'est beaucoup plus confortable...

Je m'apaise et je sens que l'état s'approfondit...

Je pars alors dans une rêverie dans laquelle je suis en train d'ouvrir la cocotte-minute...

Pour en sortir des carottes... Que je m'apprête à servir à mes enfants...

Mon estomac gargouille et je redeviens plus conscient...

Je fais un lien entre les carottes et l'amabilité qui me fait sourire...

Pour aller un peu plus loin et pour questionner ma part inconsciente, j'imagine ensuite qu'à chaque expiration l'air qui sort de mon poumon se colore, un peu comme de la fumée jusqu'à ce qu'une forme m'apparaisse... Un peu comme ces nuages dans le ciel qui prennent parfois des formes évocatrices...

Je distingue alors quelque chose qui me fait penser à la lampe magique d'Aladin...

Avec l'intention de questionner ce symbole, j'approche la lampe de mon oreille...

Elle a peut-être quelque chose à me dire, un message à entendre...

Mais il ne se passe rien...

Alors je décide de placer ma main au-dessus de moi, comme si elle était posée sur quelque chose...

Et de questionner ma part inconsciente en utilisant le mouvement inconscient de ma main.

Je me pose mentalement la question suivante : « Est-ce que j'ai besoin de me détendre ? ».

Et si la réponse est oui, alors la main va se rapprocher de moi, si la réponse est non la main s'éloignera...

Ma main se rapproche avec ce cran caractéristique des mouvements inconscients...

La réponse me semble logique...

Je me demande alors : « Est-ce que j'ai besoin de manger maintenant ? »

La réponse est non. La main s'éloigne légèrement...

(Cette question peut sembler saugrenue mais elle était motivée par le gargouillement de mon estomac...)

Pour finir, je me demande : « Est-ce que j'ai besoin de prendre soin de moi en ce moment ? » La réponse est oui...

Je décide de terminer cette petite session d'autohypnose qui m'aura pris une dizaine de minutes environ.

Je me sens détendu et le siflement a nettement diminué.

Je reprends mes activités... »

Pistes à explorer

1. Un exercice que j'aime bien et qui s'inspire du Reiki :

Posez vos mains bien à plat sur chaque oreille, ou une main sur le front et l'autre sur la nuque.

Puis concentrez-vous sur la chaleur des mains, et tentez de visualiser un courant, un fluide, une énergie, une lumière (ou tout autre chose) qui viendrait soulager, guérir en circulant entre vos deux mains.

Ça peut être le début d'une session d'autohypnose...

2. Si vous souffrez d'hyperacusie et que vous aimez la piscine, alors allez nager ! Non seulement c'est très relaxant de nager, mais en plus sous l'eau les sons sont atténués et c'est très apaisant !

3. Avez-vous déjà testé la thérapie sonore, avec l'utilisation d'un bruit blanc qui vient couvrir l'ensemble du spectre audible et « noyer » l'acouphène en quelque sorte ?

Avez-vous testé les sons binauraux ?

Il existe de nombreux enregistrements disponibles sur internet qui peuvent apporter un soulagement temporaire.

4. Massez-vous ! A défaut d'une séance de Shiatsu ou de thérapie manuelle, prenez le temps de vous massez les mâchoires, les muscles du cou, la région tout autour des oreilles avec vos deux mains, en appuyant très légèrement et en faisant des petits mouvements circulaires. Et lorsque vous repérez des points un peu plus douloureux, massez-les plus longuement.

Bonus : « Le chant des possibles »

Dans cet accompagnement audio, vous allez jouer de votre corps comme d'un instrument pour vous réaccorder et vous soigner.

Lien : <https://youtu.be/otJKYj9Ee8o>

Prenez soin de vous !