

# La sophrologie pour oublier les acouphènes

Si elle ne les fait pas disparaître, la sophrologie permet cependant de mettre les acouphènes en sourdine, afin qu'ils se fondent dans le décor sonore.



**Q**u'il est insupportable, ce bruit qui envahit en permanence les oreilles de ceux qui souffrent d'acouphènes à cause d'une lésion liée à un traumatisme, à un choc émotionnel ou à autre chose d'indécelable. Les sons en question, qui se créent entre l'oreille interne et le cerveau auditif, sont très souvent dus à une perturbation de l'influx nerveux qui arrive au cerveau. Dans 80 % des cas, il en résulte une perte d'audition parfois quasiment indétectable, d'une oreille ou des deux. « *La nature ayant horreur du vide, le cerveau va créer un son pour combler ceux qu'il n'entend plus* », nous explique Véronique Lambert, sophrologue à Mesancy, spécialisée dans l'aide aux personnes en proie aux acouphènes. Les spécialistes ORL prescrivent souvent une IRM afin de vérifier si la cause n'est pas physiologique, par exemple un problème de vascularisation ou la présence d'une tumeur bénigne sur laquelle ils pourront parfois intervenir, sans toutefois pouvoir garantir la disparition de l'acouphène. Le plus souvent, le médecin dira : « *On ne peut malheureusement rien y faire, il faudra vous y habituer.* » Les sons entendus peuvent être de différentes natures : certains décrivent le ronronnement d'un moteur, d'autres un sifflement, le chant des cigales ou encore le déferlement d'une vague... Le bruit, parfois continu, parfois intermittent, qui perturbe le sommeil de la majorité des personnes qui en sont atteintes, ne provient pourtant pas de l'extérieur. « *L'acouphène est en fait le symptôme d'un système auditif en souffrance. Le problème, c'est que l'on focalise son attention dessus* », nous explique Véronique Lambert. « *La*

*sophrologie ne va pas guérir l'acouphène mais contribuer à apaiser le système nerveux qui est à bout. Il y a souvent un élément déclencheur. Je vais donc aider ces personnes à être en paix avec elles-mêmes, à réapprendre la confiance et l'amour de soi.* »

## INTÉGRER LE SON

Au contraire de la psychologie qui travaille sur le mental, la sophrologie agit sur le corps : 80 % des informations que perçoit le cerveau proviennent en effet de celui-ci. Créée dans les années 1950, la sophrologie travaille sur la conscience (au contraire de l'hypnose dont elle s'inspire mais qui, elle, travaille l'inconscient). Elle est influencée par un doux mélange de méditation zen japonaise, de yoga, d'hypnose et de philosophie grecque.

Véronique Lambert prend l'acouphène comme le signal qu'il faut prendre soin de soi. Par un travail basé sur la respiration, la concentration, la visualisation positive et quelques mouvements physiques, elle va « *redonner sa place à l'acouphène* », non en le supprimant mais en aidant la personne à l'écouter de moins en moins. La répétition régulière des exercices qu'elle propose va finir par rééquilibrer le système nerveux ébranlé. Ce faisant, la sophrologue aime dire qu'elle les aide à apprivoiser « *un nouveau silence* », fait d'un bruit qui les dérangera de moins en moins parce qu'il sera intégré à leur nouvel espace sonore. Comme celui qui habite au bord d'une cascade peut arriver à oublier le son de l'eau qui jaillit.

Myriam Bru