

Acouphènes et émotions

Docteur Anne-Marie Piffaut

5 avril 2019.

Comme pour tous les symptômes, ce que nous traitons en psychosomatique, c'est plutôt la Personne et sa façon de percevoir ses symptômes. Nous explorons les avantages et les inconvénients à les garder ou à les perdre.

Les voix auditives nerveuses sont soumises au contrôle de la vigilance, et des émotions. Elles sont en relation avec la mémoire elle-même en lien avec les centres des émotions. Plus une personne est inquiète et plus elle sera vigilante à la recherche de ce bruit parasite. Plus elle est à l'écoute de ce bruit et plus elle l'enregistre dans sa mémoire.

Et naturellement toute personne qui recherche ce bruit, entend un acouphène dans le silence, en tournant la tête ou au cours des efforts à glotte fermée.

En général, tout est fait pour que le corps humain s'adapte aux difficultés et maintienne une position d'équilibre biologique, sur le plan moteur, calorique.... Malheureusement si le stress provoqué par ces difficultés est trop intense, les sensations désagréables peuvent s'imprimer dans la mémoire traumatique et ne pas être « digéré », « métabolisé » à tous points de vue sensoriel, émotionnel, comportemental et cognitif.

Le processus d'adaptation est perturbé.

Plutôt que de chercher à s'adapter, puisque c'est impossible, la clinique étant très « parlante », écoutons plutôt ce que le symptôme veut bien nous dire. Qu'est-ce qui ne va pas, non pas cliniquement puisque les symptômes sont une conséquence du stress provoqué, mais plutôt « qu'est-ce qui ne va pas dans le vie de la personne ? ».

Donc, lorsqu'une personne a vécu de graves difficultés, l'EMDR¹ est le traitement de choix. Elle peut être utilisée même si ce qu'elle a vécu ne relève pas du stress post-traumatique. David Servan Schreiber nous a conseillé de traiter ce qui était « le pire » pour la personne sans juger de la gravité. Car ce qui peut sembler banal pour l'une peut être le pire pour une autre. Et ça marche ! Associez la cohérence cardiaque chaque jour trois à quinze minutes et d'autres pratiques de régulation émotionnelle telles que Tipi ou EM Res et le tour est joué. Ce qui va changer c'est surtout la tolérance du symptôme ou sa résolution.

¹ EMDR : Désensibilisation et reconstruction cognitive par les stimulations bilatérales alternées.

L'organisme est constitué de telle façon qu'il s'adapte aux changements. Quand on commence à pratiquer un sport, on a rapidement des tensions, des courbatures et des douleurs. Il faut y aller en douceur pour ne pas souffrir. Il en est de même pour les symptômes. Leur survenue brutale et imprévisible est source d'émotions. Lesquelles sont en lien avec la colère, la peur, la tristesse et pourquoi pas la joie.

Avantages / Inconvénients

Des personnes ont reconnu se sentir exister avec leurs acouphènes ou d'ailleurs tout autre symptôme. D'autres reconnaissent que l'entourage est devenu beaucoup plus compatissant. Cela vous étonne mais les symptômes peuvent avoir des avantages et les patients en prennent conscience grâce à la psychothérapie. Certaines par exemple ont reconnu en thérapie qu'elles imaginaient voir disparaître leurs troubles une fois que le procès en cours leur donnera gain de cause. Quand une procédure judiciaire dure des années, il y a de quoi « se faire du soucis et souffrir dans son corps ». Après le procès les symptômes disparaissent « comme par enchantement », mais à bien réfléchir, il y a des raisons biologiques à cela.

Si la cause c'est l'accident, la conséquence c'est le symptôme. C'est pourquoi s'acharner à vouloir agir sur les conséquences d'un problème ne traite pas le problème. Pour guérir définitivement des perturbations de la vie qui n'est pas un long fleuve tranquille, le traitement doit porter sur la résolution de l'origine du problème, c'est à dire les causes.

Nous évoquons volontairement le « symptôme » car même si le thème porte sur les acouphènes, il en est de même pour les symptômes en général. La prise en charge est globale. Il arrive même très souvent avec l'EMDR de constater une amélioration des troubles présentés dans différents lieux du corps et qui n'ont même pas été évoqués en consultation. Ainsi avons-nous remarqué que des personnes consultant pour des vertiges et des acouphènes voyaient leurs troubles sexuels, un asthme, un psoriasis ou un eczéma disparaître d'eux-mêmes. L'action de l'EMDR et des pratiques de résolution émotionnelle conduisent à une véritable guérison (ce qui est traité l'est définitivement) et est généralisable aux situations et à la symptomatologie dérivant de la même racine émotionnelle.

L'acouphène est un symptôme, un langage, ce n'est pas une maladie. Découvrons ensemble ce qu'il signifie.

Comme je l'ai expliqué dans mon livre sur les acouphènes², l'oreille produit du bruit physiologiquement. C'est normal. L'influx nerveux produit par les oto-émissions acoustiques qui se propagent le long des voies auditives périphériques puis le long des voies centrales pour arriver en zone sous-corticale auditive, au dessous du cortex cérébral sensoriel auditif. Le temps pris pour fournir les explications anatomo-physiologiques et psychopathologiques n'est pas du

² « L'acouphène dans tous ses états ». www.bookelis.com.

temps perdu. Le patient comprend « comment ça fonctionne », il bénéficie ainsi d'images mentales, de représentations mentales qui vont le tranquilliser. Il ne s'inquiète plus, lui qui imaginait avoir une tumeur malgré plusieurs IRM ayant éliminé une lésion. « Docteur, s'ils ne passent pas c'est bien que j'ai quelque chose de grave ! » Alors par provocation, ce qui pourrait se nommer « une annonce paradoxale », nous pouvons imaginer que « c'est une chance », parce que ce bruit tendrait à prouver que l'oreille est bien vivante et qu'elle prévient d'un dépassement des limites que le corps ne peut plus supporter. Un confrère gastroentérologue entendrait dire « Docteur mon ventre fait du bruit », une cardiologue « Docteur mon cœur est bruyant, je l'entends battre dans mon thorax ». C'est normal, le corps fait du bruit. Et dans le silence, cela peut vite devenir intolérable. C'est pourquoi il est conseillé de sortir le plus souvent possible plutôt que de s'isoler parce que dehors le monde est bruyant et un niveau sonore élevé dans la limite du tolérable (pas d'excès) produit un effet de masque des acouphènes. Parfois chez ces personnes qui ne sortent plus on peut détecter une phobie sociale (13% de la population). Le symptôme est alors un prétexte (erroné) pour ne pas sortir et ainsi éviter le regard des autres. Ça peut aller jusqu'à la peur des figures d'autorité par manque d'estime de soi ou de confiance en soi. C'est alors que seront enseignées les techniques d'affirmation de soi autrement nommées « apprentissage des compétences sociales » qui leur permettront de demander de l'aide quand elles en auront besoin, de refuser quand elles ne voudront pas, de faire ou recevoir des critiques. Ces critiques provenant des autres mais aussi d'elles-mêmes pour peu qu'elles écoutent leurs discours intérieurs. Normalement il n'y a pas de meilleur ami que soi-même mais c'est loin d'être le cas pour tout le monde. Ecoutez comment vous vous parlez, tous les noms d'oiseau dont vous vous affublez. Vous seuls pouvez en changer. Le psychothérapeute vous guidera.

Il n'est jamais trop tard pour traiter le passé, le présent et le stress à venir par anticipation anxieuse. Les psychothérapeutes expérimentés s'y emploient. Choisissez ceux qui possèdent plusieurs casquettes : TCC³, EMDR, Tipi/EmRes⁴ pour qu'ainsi les patients ne soient plus obligés de faire le tour de France à la recherche de solutions. Des solutions, il y en a désormais et elles sont d'autant plus efficaces que les patients sont motivés et appliquent les consignes. Il suffit parfois **d'une seule consultation** pour que tout rentre dans l'ordre pour des patients qui ont consulté une multitude de praticiens. Dans les cas les plus complexes, plusieurs séances seront nécessaires.

L'EMDR permet d'activer les réseaux de mémoire. Elle désensibilise ce qui signifie qu'elle permet aux émotions de s'atténuer et de disparaître. Souvenez-vous « Ce n'est pas tant l'acouphène qui est gênant que l'idée qu'on en a ». « L'idée qu'on en a », les cognitions, sont à l'origine de la majoration des troubles et le passé vient renforcer le présent autant de façon positive (les bons souvenirs) que de façon négative (les mauvais souvenirs).

Un patient qui souffre d'acouphènes sera reçu en séances individuelles. Et pour ceux qui ont

³ TCC : Thérapies comportementales et cognitives.

⁴ Régulation émotionnelle (Emotions-résolution)

besoin de traiter leurs troubles de l'assertivité, des séances de groupe d'affirmation de soi sont proposées. Leurs principales indications sont la phobie sociale et la gestion des conflits interpersonnels.

Notre pratique porte sur 7500 patients traités de façon intégrative. La plupart se disent traités, améliorés ou guéris en quelques séances. Nous pouvons suivre l'évolution de nos pratiques dans le temps depuis 1995.

- De 1995 à 2000 : 30 séances en utilisant les TCC et les techniques d'affirmation de soi
- De 2000 à 2017 : 10 séances juste après 2000 puis 6 séances récemment du fait de l'intégration d'autres thérapies à l'EMDR (hypnose et cohérence cardiaque)
- A partir de 2017 : 3 à 5 séances du fait de l'ajout de Tipi et EM Res récemment.

Pour les groupe d'affirmation de soi, les personnes sont reçues douze séances.

En conclusion.

Plus on intègre de pratiques différentes adaptées et complémentaires plus la prise en charge est efficace. Les ORL ont besoin d'être formés et les patients informés. Il y a toujours des solutions.

Anne-Marie Piffaut a exercé l'ORL, la Phoniatrie et la Psychothérapie intégrative jusqu'en 2013. Depuis elle reçoit en Psychosomatique intégrative⁵, les personnes souffrant d'acouphènes, de surdités fluctuantes, de vertiges, de crises d'hydrops labyrinthique, d'hyperacousie et de misophonie pour ce qui concerne l'oreille.

Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages trouvés en ligne sur le site www.bookelis.com et dans les librairies sur commande. :

- *L'acouphène dans tous ses états,*
- *Comment guérir son corps avec son esprit ?* (illustré en couleur)
- *La psychosomatique pour les z'Héros* (même texte mais en noir et blanc)
- *Une semaine pour guérir* les enfants victimes de maltraitance (expérience de groupe de l'EMDR-IGTP en Colombie).
- Le journal de Lina.

⁵ Informations sur le site <www.anne-marie.piffaut.overblog.com>