

## **INTERVENTION POUR PERSONNES AVEC ACOUPHÈNES DÉRANGEANTS**

### **À L'INSTITUT RAYMOND-DEWAR**

---

Plusieurs adultes s'adressent à nos services pour apprendre à vivre avec des acouphènes suffisamment dérangeants pour affecter leur bien-être psychologique et limiter leur participation sociale. La gestion des acouphènes constitue un immense défi pour les individus affectés, mais aussi pour les intervenants : il s'agit d'une condition chronique pour laquelle le monde médical offre peu de solutions. C'est une problématique fort complexe tant sur le plan théorique que sur le plan du vécu personnel.

Tout d'abord une rencontre d'évaluation est menée afin de déterminer le niveau de dérangement et le type d'intervention le plus approprié à la condition du client. Dès lors, les expertises de l'audiologiste et d'un membre de l'équipe psychosociale (psychologue, psychoéducateur, travailleur social) sont mises à contribution considérant que le problème auditif ne peut être dissocié des caractéristiques psychosociales de l'individu.

Par la suite, la majorité des clients sont invités à participer à une rencontre de groupe. Ils peuvent être accompagnés d'un membre de leur entourage s'ils le souhaitent. Cet atelier informatif animé par un audiologiste et un membre de l'équipe psychosociale, vise l'acquisition de connaissances sur le système auditif et sur les facteurs pouvant entraîner l'apparition et le maintien des acouphènes. En plus, d'être en contact avec d'autres personnes qui vivent la même problématique, cette rencontre permet de développer une perception réaliste du phénomène des acouphènes et de comprendre pourquoi les acouphènes peuvent être dérangeants. Lorsqu'une intervention de groupe n'est pas indiquée ou n'est pas souhaitée, les personnes peuvent bénéficier de ce contenu en suivi individuel.

Si des besoins persistent suite à cette rencontre de groupe, les interventions se poursuivent sur un mode individuel. Ce volet est établi, sur mesure, selon les besoins, les intérêts et la motivation de chaque client. Pour favoriser l'habituation à l'acouphène et diminuer le dérangement qui y est associé, des rencontres peuvent avoir lieu avec l'intervenant psychosocial et l'audiologiste conjointement ou séparément. Avec l'audiologiste, la personne pourra, par exemple, approfondir sa compréhension de son profil auditif et discuter des options d'enrichissement sonore ou de masquage. Au plan psychosocial, un éventail d'outils, selon une approche cognitive-comportementale, est offert au client. Les interventions visent notamment la modification des réactions émotives, des attitudes et des pensées. Pour certains, un suivi avec un psychologue leur permettra d'aborder les difficultés vécues et leurs émotions afin de favoriser la mise en place d'un terrain favorable à l'adaptation. Pour d'autres, un suivi avec un psychoéducateur permettra un travail comportemental visant l'enseignement et l'intégration dans le quotidien de moyens de gestion. À cette étape, une attention particulière est accordée à la gestion du stress et à l'hygiène du sommeil, deux domaines qui sont souvent touchés chez les personnes acouphéniques.

Au terme de ce cheminement, la personne constituera sa propre « boîte à outils » de gestion des acouphènes qu'elle continuera à s'approprier dans le temps. Cette démarche aura nécessité effort et investissement, mais sera des plus satisfaisantes en permettant le soulagement de sa détresse.

Pour faire une demande de services Accueil-Évaluation-Orientation 514-284-2214, poste 3601 514-284-3747, poste 3601 ATS aeo@raymond-dewar.gouv.qc.ca Formulaire d'inscription [www.raymond-dewar.qc.ca](http://www.raymond-dewar.qc.ca).

Noter que dans chaque région du Québec, un ou plusieurs établissements de réadaptation en déficience physique desservent cette clientèle.

Marjolaine Viau, psychoéducatrice mai 2016  
Institut Raymond-Dewar