

## LES ACOUPHÈNES : UN TOUR D'HORIZON

---

### Qu'est-ce que les acouphènes?

Les acouphènes se définissent comme tout son perçu en l'absence de stimulation auditive extérieure. Les acouphènes sont un symptôme et non une maladie. Ils peuvent être perçus à une oreille ou aux deux, ou encore dans la tête.

Les acouphènes se présentent sous diverses tonalités, les plus fréquentes étant les sifflements aigus et les bourdonnements. Plusieurs sons peuvent être perçus simultanément ou successivement.

### Pourquoi certaines personnes entendent-elles des acouphènes?

La présence d'acouphènes indique qu'il y a eu perturbation au niveau du système auditif. Cette perturbation peut découler d'une maladie de l'oreille ou d'autres problématiques de santé. Le processus de production des acouphènes n'est pas clairement connu. Plusieurs hypothèses ont été émises. Les acouphènes peuvent affecter des personnes de tous âges.

### Les acouphènes rendent-ils sourds?

Plusieurs confondent acouphènes et surdité. Il est vrai qu'environ 80% des personnes avec acouphènes présentent aussi une certaine perte de l'audition. Mais attention ! Les acouphènes ne provoquent pas la surdité. L'acouphène est un symptôme secondaire de l'atteinte auditive.

### Quel est l'impact des acouphènes?

Les impacts des acouphènes sont fort variables d'un individu à l'autre. Certains arrivent à s'y adapter spontanément alors que d'autres auront besoin d'un soutien professionnel.

Les personnes qui rapportent des acouphènes dérangeants se plaignent de difficultés à dormir et de concentration, d'un stress accru, de gêne, de désespoir, ou de frustration. Certains deviennent anxieux et même dépressifs. Les acouphènes peuvent être une source importante d'inquiétude car la personne manque d'informations.

La détresse liée aux acouphènes n'a généralement pas de lien direct avec l'intensité et la tonalité du ou des sons perçus. Autrement dit, deux personnes avec des acouphènes similaires pourront avoir des réactions fort différentes. Pour plusieurs personnes, le dérangement est apparu en période de stress. Parfois, la détresse augmente à la suite du diagnostic médical ou encore à la suite du visionnage d'une émission de télévision ou de la lecture d'un article sur le sujet.

### Statistiques en bref

- 13 à 20 % de la population a déjà expérimenté des acouphènes.
- 80 % à 85 % des personnes qui ont des acouphènes ne les trouvent ni agressants, ni dérangeants, ni angoissants (72 % selon la dernière Enquête sociale et de santé, 1998).
- 5 à 10 % des personnes avec acouphènes en sont gravement affectées.
- 40 % des personnes avec acouphènes ont consulté un professionnel de la santé à cet effet.

### **Que peut-on faire?**

Dans un premier temps, la personne doit consulter un médecin ORL afin de déterminer si une condition médicale pourrait expliquer la présence des acouphènes. Devant une condition traitable médicale, le traitement approprié sera administré.

Le plus souvent, l'acouphène ne se guérit pas. C'est alors que la personne doit « apprendre à vivre avec son acouphène ». Cette adaptation est un processus continu et à long terme.

La personne doit démystifier le phénomène des acouphènes afin de réduire ses peurs. Pour ce faire, elle doit recevoir des informations justes et réalistes sur le sujet. Ensuite, elle doit comprendre ce qui mène au dérangement et comment elle peut mettre en place un terrain favorable à l'adaptation. La personne doit connaître les divers moyens qui peuvent l'aider à modifier ses perceptions et réduire son dérangement. Parmi ces moyens, on retrouve l'utilisation de sons pour masquer les acouphènes ou créer une diversion. La personne est appelée à constituer sa propre « boîte à outils » de gestion des acouphènes.

### **Avez-vous besoin d'aide?**

Si votre acouphène vous empêche de réaliser vos activités de tous les jours et affecte votre bien-être, vous avez peut-être besoin d'aide.

### **Cette aide existe à l'Institut Raymond-Dewar (IRD)**

L'IRD est un centre de réadaptation spécialisé en surdité et en communication. Depuis 1986, des audiologistes et des intervenants psychosociaux (psychologue, psychoéducateur et travailleur social) ont élaboré un offre de services pour aider les personnes qui sont dérangées par leur acouphène.