



L'acouphène

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Informations pour soutenir les personnes ayant un acouphène.

L'acouphène est un son perçu qui ne provient pas d'une source extérieure. Les gens qui vous entourent ne l'entendent donc pas. C'est un symptôme et non un trouble de santé mentale ou une maladie.

Le son est bel et bien perçu par le système auditif. Il n'est pas imaginé ni halluciné par la personne. Il est neutre et sans danger. Il n'empêche pas d'entendre et ne cause pas de dommage au système auditif.

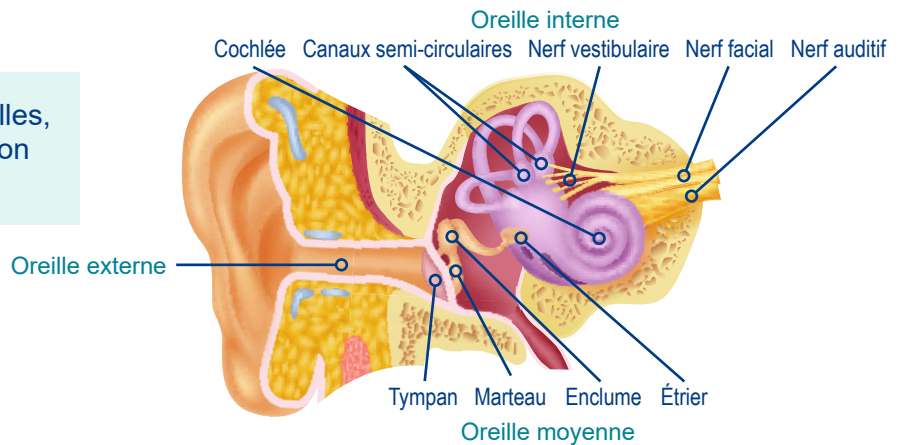
Le type de son **varie d'une personne à l'autre**, par exemple :

- sifflements;
- cliquetis;
- pulsations
- bourdonnements;
- grésillements;
- etc.

Le son **peut être perçu** :

- à l'occasion ou en tout temps;
- à une seule oreille, aux deux oreilles ou au milieu de la tête.
- parfois plus fort et d'autres fois moins;

Le **système auditif** inclut les oreilles, mais également tout le trajet du son jusqu'au cerveau.



Qu'est-ce qui peut causer mon acouphène ?

Il existe plusieurs hypothèses, mais aucune n'a été prouvée hors de tout doute. Plusieurs causes et facteurs peuvent être à la source d'un acouphène.

Une des hypothèses les plus répandues serait que le cerveau crée un bruit pour compenser lorsqu'il y a une perte auditive, aussi minime soit-elle. Dans la majorité des cas, il est impossible d'identifier la cause directe. On ne peut malheureusement pas faire disparaître un acouphène. **Toutefois, il est possible d'en diminuer le dérangement.**

Saviez-vous que ...

- 37% des Canadiens âgés de 20 à 79 ans ont un acouphène¹;
- La surdité et l'acouphène ne sont pas nécessairement liés. Il est possible d'avoir :
 - une surdité sans acouphène;
 - un acouphène avec une audition normale;
 - un acouphène avec une surdité.

¹ Statistique Canada, 2021

Pourquoi l'acouphène est-il dérangent ?

Il est compréhensible de trouver votre acouphène intrusif ou envahissant. Cela s'explique par la grande attention que vous y portez. Cela peut affecter votre capacité à vous concentrer sur ce que les autres disent.

Si vous présentez à la fois un acouphène et une surdité, vos difficultés à entendre sont occasionnées par la surdité et non par l'acouphène.

Qu'est-ce qui influence le dérangement ?

Certains éléments peuvent faire en sorte que vous soyez plus dérangé par votre acouphène :

- la fatigue;
- le stress;
- l'humeur;
- la douleur;
- les tensions musculaires;
- les pensées négatives, des peurs (ex. : je vais devenir sourd, je vais devenir fou);
- un environnement silencieux (qui n'aide pas à camoufler l'acouphène).

Qu'est-ce qui peut aider à mieux gérer l'acouphène et diminuer le dérangement ?

Pour le moment, il n'existe pas de moyen scientifiquement reconnu pour faire disparaître un acouphène, sauf en de rares cas. Toutefois, ces trucs sont souvent bénéfiques :

- s'informer sur l'acouphène;
- percevoir l'acouphène comme un son neutre et inoffensif;
- y accorder le moins d'attention possible;
- agir sur la fatigue et le stress :
 - être reposé;
 - régler les situations problématiques;
 - méditer ou faire des techniques de relaxation ou de respiration.
- s'entourer de bruits agréables qui génèrent des émotions positives ou neutres afin de réduire le contraste avec le silence.



Ressources pertinentes

- **Acouphènes Québec**
acouphenesquebec.org
- **Mieux vivre avec l'acouphène et l'hyperacousie – CIUSSS de la Capitale-Nationale**
ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/deficience-handicap/deficience-auditive/acouphenes-hyperacousie#mieuxvivre

Conseil pour les personnes ayant une perte auditive et un acouphène

Les appareils auditifs amplifient les sons externes, ce qui permet de camoufler l'acouphène chez plusieurs personnes.

En résumé, il est normal d'avoir des périodes où vous êtes plus dérangé par votre acouphène, mais il est possible de bien vivre en sa présence.