

# ACOUPHÈNES ET HYPNOSE

## L'hypnose Ericksonienne[1]

L'état hypnotique est un état banal dans lequel nous entrons et évoluons plusieurs fois par jour spontanément. Il peut s'agir d'un état de rêverie présent lors de la conduite automobile, d'une lecture passionnante, d'un voyage dans un train, sous la douche ou dans une grande surface. Nous sommes là et absent à la fois. Nous nous déconnectons physiologiquement de la réalité environnante pour nous protéger de quelque angoisse existentielle, remettant à notre cerveau automatique le rôle de nous faire agir correctement. Qui, au cours d'un long voyage peut se vanter d'avoir été conscient de tous les instants passés ?

Cette nouvelle Hypnose, dont Milton Erickson, psychiatre américain fut l'initiateur, permet d'aborder une multitude de troubles en médecine et en chirurgie. Elle permet d'agir sur la composante psychosomatique d'un bon nombre d'affections. D'après le Docteur Victor Simon[2], gastro-entérologue, elle sollicite uniquement les ressources inconscientes du sujet, sans intrusion suggestive ni interprétation sur l'origine du symptôme. Elle est essentiellement centrée sur la capacité qu'a chaque patient à guérir de son symptôme, en lui permettant d'accéder à l'objectif qu'il s'est fixé.

L'hypnose aide à la résolution des problèmes. Le patient trouve de lui-même sa propre voie. Elle induit la prise de conscience et la transformation intérieure.

En 2009, j'ai assisté à des journées sur les acouphènes et les vertiges à Paris. Il arrive que timidement, soient préconisées la relaxation et la sophrologie. Les thérapies comportementales sont évoquées et l'hypnose pointe son nez. Les ORL, pour la plupart, évitent de prononcer le mot « psychothérapie ». J'ai même entendu dire qu'il ne fallait pas en parler sous prétexte que cela pouvait effrayer les patients alors qu'au contraire il est **important d'en parler ouvertement**. En fait les spécialistes ORL non formés restent dans la méconnaissance du problème.

L'hypnose Ericksonienne est utile dans les cas **peu** invalidants. Elle est efficace non seulement sur la perception de l'acouphène mais aussi sur les symptômes associés comme les troubles de la concentration, les troubles de la sexualité (ce sont les patients qui le disent) et les troubles du sommeil. Toute psychothérapie nécessite la participation du sujet. Le psychothérapeute doit connaître son patient et doit aussi être capable de le traiter autrement, l'hypnose agissant en complément d'une formation sérieuse en psychothérapie. C'est pourquoi elle sera pratiquée après bilan médical et jamais d'emblée dès la première consultation.

Evelyne Josse[3], psychologue, psychothérapeute a rédigé un texte très intéressant sur la prise en charge des acouphènes en hypnose. L'hypnose Ericksonienne est bénéfique non seulement sur les acouphènes mais aussi sur les troubles associés : sommeil, troubles de la concentration et de l'humeur.

---

[1] L'hypnose Ericksonienne. Erickson Milton H. Jay Haley. Un thérapeute hors du commun. Ed.Epi..

[2] Simon Victor. Les troubles fonctionnels et leurs traitements. Ed Maloine. 2002

[4] Les métaphores sont des histoires, des contes, des anecdotes porteuses d'un sens apparent qui capte l'attention consciente et d'un sens caché proposant des solutions à la problématique du patient.

[5] Le terme « occupationnel » date de 1951, il qualifie une thérapie qui utilise l'activité organisée et dirigée du patient. Tout un programme qui éloigne semble-t-il des aptitudes et des goûts personnels.

---

*[3] Internet. [www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com).*