

# Acouphènes et sophrologie : 1er bilan

## travaux d'étude réalisés sur des patients acouphéniques en suivi sophrologie

par Colette Baglion - Diplômée de pharmacie et de sophrologie

*Une commission de recherche sur les acouphènes a vu le jour en 2009 à l'Observatoire National de Sophrologie à Paris. Elle se compose de quatre sophrologues, exerçant sur Rennes, Paris ou sa ceinture : Colette Baglione, Marie-Christine Couthenx, François Delabbaye, Patricia Grévin.*

*L'intérêt de ces travaux trouve son origine dans le fait qu'actuellement les acouphènes sont des symptômes qui n'ont pas de réponses définitives par les thérapies traditionnelles et dans le constat de l'aide positive qu'apporte la sophrologie aux patients en souffrance.*

Une méthodologie a été élaborée pour une première approche d'étude.

### Stress et acouphènes

Elle pose les faits suivants : quand le stress s'accroît, l'augmentation des acouphènes est constatée chez une grande partie des patients. Le cortex auditif, étant en lien avec le centre des émotions (système limbique), et agissant sur celui-ci et sur le système nerveux, il est possible de diminuer la connotation aversive, (c'est-à-dire qui provoque de la répugnance, ou à tout le moins une connotation négative émotionnelle forte) de l'acouphène. De plus il est aussi possible d'agir sur la représentation de l'acouphène lui-même, et ainsi de voir l'anxiété diminuer.

L'étude concerne une population adulte, sans limite d'âge, avec un éventail de professions et milieu social ouvert.

### Recherches sur le mieux-être

Cette étude propose, d'une part, des recherches qualitatives sur le mieux-être exprimé par les patients dans l'habituation, l'atténuation et la mise à distance des acouphènes ; d'autre part, des recherches quantitatives sur l'impact du nombre et des modalités des séances ainsi que sur celui des protocoles utilisés.

### Premiers résultats

C'est dans ce domaine que nous pouvons poser des premiers résultats, ceux-ci portent à ce jour déjà sur 68 patients, en précisant que beaucoup de dossiers n'ont pu être retenus : en effet l'isolement de la problématique acouphène devient impossible lors de pathologies de fond multifactorielles ou de pathologies aiguës déclarées

pendant l'étude.

De même, lors de traitements commencés en parallèle avec la sophrologie, il n'est plus possible de mettre à jour seulement l'outil sophrologique. Enfin, des dossiers ont été considérés aussi comme non interprétables suite tout simplement à des questionnaires incomplets...

Dans les dossiers retenus, nous avons isolé deux catégories de séances : les individuelles et les séances de groupe.

Récapitulatif	Nombre de patients	Nombre de patients avec			% moyen de la gêne acouphénique par patient
		amélioration	échec	sans changement	
Module de 2 à 4 séances individuelles	19	15	0	4	32 %
Module de 5 à 10 séances individuelles	34	32	1	1	49 %
Module de plus de 10 séances individuelles	4	4	0	0	40 %
Module de 5 à 10 séances en groupe	4	3	1	0	43 %
Module de plus de 10 séances en groupe	7	7	0	0	56 %
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>61</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>45 %</b>

Tableau récapitulatif des résultats obtenus - étude réalisée par la commission acouphènes de l'Observatoire national de sophrologie

Nous avons établi trois catégories de patients en fonction de la durée du suivi sophrologique par les pratiquants :

- Patients suivant seulement 2 à 4 séances (souvent des patients de secteurs géographiques éloignés et venus consulter des centres ORL pluridisciplinaires sur Paris
- Patients suivant un cursus de 5 à 10 séances.
- Patients ayant pris goût aux pratiques et poursuivant leur cheminement sophrologique au travers des différents degrés qu'elle propose.

Dans tous ces cas nous avons calculé le pourcentage (%) d'amélioration, et étudié les quelques situations de non-résultats : seulement 5 cas sur les 68 participants n'ont pas exprimé de satisfaction quantifiable !

Nous joignons un tableau récapitulatif des résultats obtenus (voir tableau ci-dessus). Il apparaît que 90 % des patients participant enregistrent une amélioration.

### **En individuel**

La sophrologie apparaît comme positive dès les toutes premières séances : En effet, sur les 19 patients ayant suivi au maximum 4 séances : 15 constatent déjà un bénéfice. La moyenne de mieux-être atteint alors 32 %.

Par contre, nous atteignons une moyenne frôlant les 50 % d'amélioration dès que nous entrons dans la catégorie des personnes poursuivant la sophrologie entre 5 et 10

séances. L'étude détaillée montre par ailleurs qu'un pic dépassant 60 % est atteint chez 12 des 32 sujets concernés ici, soit sur 35 % de l'échantillon.

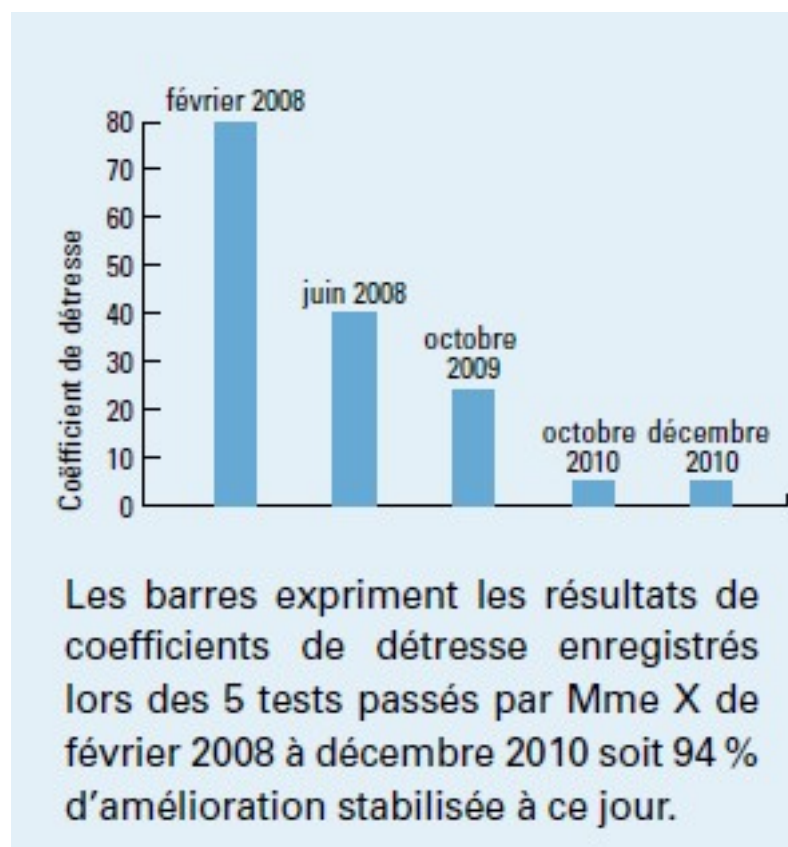
Notons que 5 résultats tournent autour de 80 %, et une personne ressent 95 % d'amélioration.

Lors des séances de sophrologie, le patient apprend à s'intérioriser et à descendre ainsi à un niveau de conscience modifiée. C'est dans ce niveau que le travail sur la conscience de l'être humain est possible. Les suggestions faites par l'individu s'intègrent alors dans la conscience et la sophrologie, en ouvrant beaucoup de « possibles », prend alors toutes ses lettres de noblesse. Cela ne peut pas s'atteindre seulement dans quelques premières séances et la sophrologie mérite qu'on lui laisse le temps...

### Cas de Mme X

Mme X a débuté la sophrologie en février 2008 sous les conseils de France Acouphènes avec un coefficient de détresse invalidant fort (répertorié à 77 sur l'échelle de Méric et al.(1)), cette personne a suivi régulièrement les modules de séances hebdomadaires en groupe durant 4 mois. Au bout de ces 4 mois, nous enregistrons une amélioration de 50 % :

Nous sommes un peu en dessous de la moyenne dégagée dans le tableau ci-dessus (56 % pour les personnes ayant suivi plus de 10 séances de groupe). Mais la personne continuant la sophrologie, comme activité de loisir dans un but d'un mieux être, présente alors une amélioration très importante amenant son coefficient de détresse à moins de 5 en octobre 2010 et actuellement stabilisé : soit 94 % d'amélioration.



*(1) l'échelle de Méric et al. est un questionnaire qui permet à la personne de donner une évaluation sur la gêne et la souffrance que lui crée son acouphène.*

### **En groupe**

Les premières séances réalisées en groupe (de 5 à 10 séances), montrent dans un premier temps une efficacité inférieure aux séances individuelles. En effet, en séance individuelle, le sophrologue suite à une anamnèse précise, adapte un protocole au plus juste du patient, de son vécu et de son ressenti, il est donc tout à fait naturel de trouver ce résultat.

### **Plus d'efficacité sur le long terme**

La tendance s'inverse sur le long terme (au-delà de 10 séances, voir même sur plusieurs mois ou trimestres) :

56 % d'amélioration en faveur du groupe, contre 43 % en individuelle. Le résultat est tout à fait cohérent sachant que les séances de groupe évoluent au niveau pratique, passant : du 1° degré: relaxation/conscience du corps au 2° degré: travail sur les organes sensoriels, et selon la durée se dirigeant jusqu'aux notions de 5° degré : travail avec des vibrations sonores.

Il est d'ailleurs intéressant à ce sujet de poser le regard sur ce que devient la gêne acouphénique dans le temps.

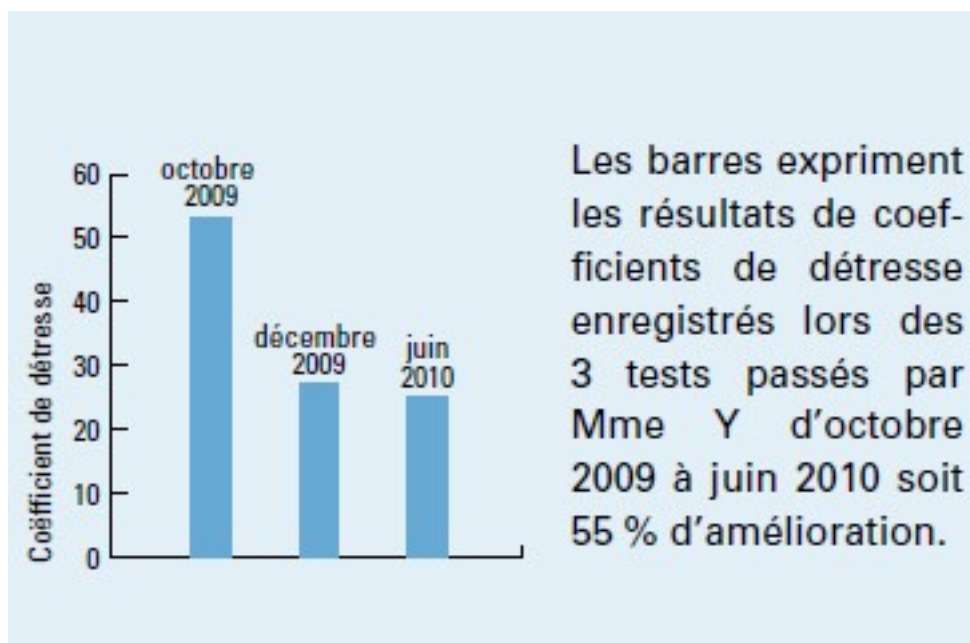
Notre étude est assez récente et actuellement, dans cette optique du long terme, nous ne possédons que quelques dossiers : il s'agit de personnes qui, après avoir fait un travail sophrologique sur les acouphènes continuent la sophrologie pour leur plaisir personnel et ont pu ainsi remplir des questionnaires à plusieurs reprises.

### **Cas de Mme Y**

Mme Y a commencé ses séances en octobre 2009 après avoir participé aux « Mercredi de France Acouphènes » à Rennes où le sujet exposé était la sophrologie et ses bienfaits.

Mme Y vient assister à sa première séance exprimant que cela ne lui fera sans doute aucun bien. À son premier questionnaire, apparaît un coefficient de détresse de 53, exprimant déjà sa souffrance. À la fin du 2e trimestre de séance de groupe, il descend à 27. Mme Y commence à percevoir un mieux-être général au niveau de la détente, elle poursuit, et le test de

juin 2010 enregistre une légère baisse supplémentaire. Mme Y a trouvé un potentiel détente. Elle parle de continuer les séances de groupe pour poursuivre l'avancée sophrologique.



Actuellement l'étude se poursuit, et prend de l'ampleur : des protocoles sophrologie spécifiques acouphènes ont été mis en place et des spécialisations en acouphénologie pour sophrologues voient le jour.

En participant aux séances de sophrologie acouphénique individuelle ou en vivant l'avancée dans un groupe, le participant apprend à gérer ses réponses émotionnelles, à ré-approvoiser les sons, et peut alors se réapproprier un bien-être.

La sophrologie propose des mouvements corporels et respiratoires à la portée de tous. Notre étude a pour objectif d'apporter une preuve scientifique et se vaudra de plus en plus rigoureuse.

### **En résumé**

mais la sophrologie c'est aussi... « Ce nouveau regard » plus positif, sur les événements, qui s'installe peu à peu...

Le sophrologue, n'est il pas aussi ce passeur, qui, quand tout chavire, vous accompagne afin de regagner paisiblement l'autre rive... pour « Y vivre le meilleur de l'Instant »...

Tinnitissimo 69