

# L'hypnose et les acouphènes

*Article rédigé par Ange Bidan à partir de notes prises lors de la présentation du Docteur Patrick Ciavaldini aux « Mercredis de France Acouphènes »*

## Des généralités en 3 mots

Si l'hypnose est connue depuis l'Antiquité, c'est seulement au XIXe siècle qu'elle a été décrite. Plus tard, c'est le psychiatre américain Erickson qui a développé des techniques verbales permettant de se déconnecter de ce qui nous entoure.

Dans la vie courante, chacun connaît des instants où il est comme absent de la réalité, c'est ce que nous

avouons parfois par cette phrase : « J'étais dans la lune à ce moment là » ou lorsque nous sommes concentrés sur un objet, une activité, une lecture ou captivés par un film, nous sommes peu préoccupés par la réalité environnante.

De nos jours, le recours à l'hypnose suscite encore de la méfiance, de la peur, voire même le refus ou le

rejet catégorique parce qu'il n'y a pas d'explications scientifiques valables. Or la pratique de l'hypnose a

singulièrement évolué au cours des dernières années.

Elle connaît un intérêt croissant puisqu'elle est utilisée dans de nombreuses situations, comme dans les soins

douloureux chez le brûlé ou chez l'enfant et qu'elle entre dans les blocs opératoires.

## Une définition

L'hypnose est une pratique qui fait appel, non à un pendule, mais à des techniques verbales.

Elle est un état modifié de notre conscience, un état qui se situe entre l'éveil et le sommeil dans lequel la

personne reste vigilante et garde son libre arbitre. Elle ne consiste pas plus à émettre des injonctions de type

« Dormez, je vous l'ordonne » qu'à manipuler une personne et à l'obliger à faire quelque chose contre sa volonté.

La mise en action des techniques verbales qui permettent la réalisation de l'hypnose nécessite une grande coopération de la personne.

## Comment ça marche ?

Le mécanisme de l'hypnose est encore mal connu.

Les techniques verbales utilisées invitent à focaliser l'attention de la personne sur quelque chose d'agréable. En cours d'hypnose, des zones cérébrales sont moins actives,

induisant ainsi une modification de la conscience et de la volonté, tandis que d'autres zones montrent au contraire une hyperactivité supérieure à celle qui a pu être observée à l'état de conscience.

Toute la puissance de l'hypnose réside dans le fait qu'elle est capable de provoquer des modifications de fonctionnement au niveau cellulaire, notamment au sein du « système limbique » qui joue un rôle important dans notre comportement et nos émotions. Les modifications apportées à ce niveau vont modifier à la fois la perception de l'acouphène et la manière de le vivre.

Dans le traitement des verrues sous hypnose, par exemple, il est demandé à la personne d'imaginer un dispositif qui va stimuler le système immunitaire en vue d'éliminer le virus commun et banal souvent recueilli à la piscine.

« L'important est moins dans le pourquoi ou la cause que dans le comment faire et trouver le(s)  
moyen(s) de mettre à distance »

### **En résumé**

C'est la puissance psychique provoquée par l'hypnose qui rétablit ou augmente le système immunitaire et de ce fait vient, dans de nombreuses situations, aider la personne en évitant le recours à des médicaments.

### **Ce qu'il convient de savoir**

« Je voudrais ne plus souffrir de mon acouphène, je viens apprendre à guérir, pouvez-vous m'aider ? »

Telle est la demande fréquente de la personne acouphénique.

La réponse du praticien est de montrer le comment faire en retenant 3 éléments clés :

- 1 « Il n'y a pas de prêt à porter » dans la pratique de l'hypnose. Cette pratique est liée à l'histoire singulière de la personne et tout l'art du thérapeute sera, avec ses techniques verbales, de dérouler une histoire en cours de séance.

Cette pratique est fondée sur la confiance qui lie la personne à son thérapeute et le lien thérapeutique, hautement souhaité pour être efficace, n'existe qu'à cette condition.

- 2 La réceptivité individuelle est déterminante. En effet, même si la personne est volontaire il se peut qu'en dépit de plusieurs séances, le résultat ne soit pas probant ou en tout cas pas au niveau attendu.
- 3 L'assiduité est une condition de progrès et de succès. Entre les séances, la personne continue le parcours que lui indique le thérapeute.

Ainsi dans l'acouphène, l'objectif de l'hypnose est de déprogrammer le bruit fabriqué par le cerveau et de reprogrammer un autre mode de fonctionnement, ce qui ne peut

s'obtenir que par un entretien systématique au cours du temps.

L'expérience montre l'inutilité d'essayer d'arrêter l'acouphène par la seule volonté ; non seulement c'est épuisant, mais c'est impossible ! L'acouphène en effet se gère d'abord sur le plan émotionnel et l'émotion n'a rien à voir avec la raison. Aussi le recours à l'hypnose, favorisant la mise en place d'un autre mode de fonctionnement, permet de prendre le contrôle de l'acouphène et de ne plus être dominé par lui.

L'auto-hypnose peut diminuer la composante émotionnelle et aider à être moins anxieux.

Dans la pratique de l'hypnose, on cherche moins à savoir pourquoi et comment est survenu l'acouphène, comment le « faire partir », ou tout au moins comment le mettre à distance pour ne plus subir son influence. Même si la cause est connue (par exemple, la lésion du nerf auditif après une fracture du rocher, ou la conséquence d'un traumatisme sonore ou la conséquence d'un choc émotionnel à un moment où le système immunitaire était fatigué), même si l'origine de l'acouphène est plus ou moins lointaine, voire soldée, le dommage persiste, il s'agit alors d'apprendre à ne pas subir la boucle infernale. Les exercices permettent d'éliminer peu à peu le poids du passé sans chercher à quoi cela correspond et encore moins à se culpabiliser ou à se décourager.

### **En conclusion**

Sous la guidance et l'aide du thérapeute, la pratique de l'hypnose est une possibilité que tout un chacun peut expérimenter, d'autant que la plasticité neuronale permet de grandes capacités d'adaptation et d'apprentissage. Si l'hypnose ne supprime ni l'acouphène ni sa cause, elle permet d'apprendre à gérer l'anxiété qu'elle déclenche et à ne plus tenir compte de la gêne engendrée.

Des exemples d'application attestent de résultats très positifs et témoignent que c'est possible.

*Tinnitissimo 70 - 4° trimestre 2010*