

# **L'hyperacousie est un symptôme, l'acouphène aussi**

L'hyperacousie **n'est pas une maladie** c'est un symptôme. Les acouphènes de même. L'un comme l'autre se soignent. La prise en charge est psychosomatique (corps et esprit). Ils s'accompagnent souvent mais pas toujours de vertiges et de surdité. La prise en charge sera différente selon les cas, symptômes isolés ou multiples.

le bilan ORL est indispensable.

## **L'hyperacousie**

Elle signifie que la personne qui en souffre ne supporte pas les bruits tolérés par la plupart des gens: le bruit d'une fourchette dans une assiette, un objet qui tombe, le tic-tac d'une pendule. Il n'y a pas de substratum anatomique. Pas de lésion. Pour avoir reçu un très grand nombre de ces patients, je peux assurer que seule l'EMDR a pu les aider à GUERIR. J'ai pu constater sur les forums en ligne que les personnes qui écrivent et témoignent ne connaissent que leur propre cas ce qui est loin d'être la réalité de tous les patients. Chaque sujet est différent. Comment aider quand on n'est pas un professionnel (ni médecin, ni psychothérapeute formés à cette prise en charge)? En France, il y a très peu de personnes qui sachent comment faire. Quand on confond la prise en charge des acouphènes, des vertiges, de l'hyperacousie et des surdités sans connaître ces pathologies, on peut faire des bêtises et en dire aussi.

## **Enfin aider ne guérit pas.**

Or il existe une prise en charge spécifique pour chaque symptôme. Il faut avoir des connaissances sérieuses en psychopathologie, neurologie, ORL, et être formée à la prise en charge individuelle et de groupe. Ça s'apprend et ne s'invente pas.

Nombre de personnes se disent guéries après la prise en charge psychosomatique qui, comme son nom l'indique apporte des données et un traitement somatiques (le corps et son fonctionnement) et psychique, psychologique faisant communiquer l'intérieur et l'extérieur et pouvant remonter à des traumatismes très anciens. Ils peuvent avoir eu lieu avant la naissance et la génétique le prouve, au cours des générations antérieures.

Alors comment ne pas entrer dans le triangle dramatique de Karpman quand on veut seulement aider ? (voir sur Internet de quoi il s'agit ou dans les livres "L'acouphène dans tous ses états" et "Comment guérir son corps avec son esprit?"). Les mentalités doivent changer. En thérapie, ce ne sont pas les autres qui doivent changer. Si le patient consultant change d'abord, les autres changeront ensuite. C'est sûrement ce qui fait rechigner la plupart des sujets qui voudraient tant que ça leur arrive tout cuit. La thérapie c'est un travail difficile et douloureux parfois qui conduit à l'autonomie.

Les personnes tellement investies dans leur relation d'aide où la règle du groupe est d'être « acouphénique », ou hyperacousique guériront moins bien car c'est ce qui donne un sens à leur vie. Tout d'abord elles vont entendre parler sans cesse d'acouphènes

©<http://www.api-listen.net/article-l-hyperacousie-n-est-pas-une-maladie-les-acouphenes-non-plus-123317989.html>

(alors comment les oublier dans ce cas. C'est impossible en toute logique) et comment garder sa place quand on guérit au sein d'un groupe où le dénominateur commun est le symptôme ? Impossible!

Dans un autre contexte, celui des procès. Comment guérir quand le symptôme, est un préjudice qui s'il disparaît, enlève tout sens au procès? D'un point de vue éthique le médecin ne doit pas utiliser les méthodes qui permettent au sujet de se guérir quand il ne le souhaite pas. Dans un tel cas, les praticiens EMDR sont bien formés. Ils doivent tenir compte du procès à venir et informer le patient des risques s'il guérit. Certains disent: « mes symptômes, je veux les garder » et d'autres préfèrent « aller bien même avant que le procès ait lieu ». C'est au patient de choisir. J'ai ainsi reçu plusieurs personnes qui, ayant abouti à ce niveau de conscience ont préféré garder leurs acouphènes en attendant le procès donc arrêter la prise en charge et attendre le verdict pour revenir ensuite "au cas où les acouphènes ne disparaîtraient pas". Je ne peux pas présumer du résultat mais aucune de ces personnes n'est revenue.

CE N'EST PAS TANT L'ACOUPHÈNE QUI EST GÊNANT QUE L'IDÉE QU'ON EN A.

Partant de là, je ne peux pas imaginer que des personnes souffrantes puissent aider des personnes souffrant tout autant qu'elles. Car les unes comme les autres sont dans la méconnaissance du problème.

La première chose est de ne pas se réfugier dans le silence car, comment s'adapter aux bruits quand on évite de les entendre. C'est une ineptie de conseiller des protections tout le temps.

Il est important de lister les bruits inconfortables et de les classer du plus inconfortable au mieux toléré après le thérapeute le traitera en alliant les TCC et l'EMDR.

La deuxième démarche est de lister ce qui ne va pas dans la vie et aussi ce qui va bien et de traiter grâce à l'EMDR, en s'aidant des TCC et d'autres méthodes. Pour cela, il faut ABSOLUMENT que le patient soit motivé. Donc on va évaluer les inconvénients dus aux symptômes et aussi les AVANTAGES car il y en a. La personne ne guérira pas si les avantages sont supérieurs aux inconvénients. On le travaille aussi et là, c'est un travail cognitif (pensées automatiques, schéma, scénario de vie, croyance) .

Certains veulent un statut d'invalidé, d'autres comprennent que cette étiquette va leur être collée à vie. Il est difficile de se sortir de ce statut pour trouver un travail quand tout va de nouveau bien (changement de conjoint, de lieu de vie d'alimentation, de travail, de rythme de vie, d'entourage, de l'arrivée ou du départ d'enfants.)

Tout peut se voir. Ce qui guérira c'est le changement, or cela demande de l'énergie, du soutien, un apprentissage, le respect des règles pour soi-même, le maintien dans le temps, l'expérimentation d'autres conduites et l'adaptation. Le changement s'accompagne d'émotions qu'il faut réguler. C'est en qui le psychothérapeute est utile au patient. **Il va l'aider à enjamber le chaos. Mais une fois passé de l'autre côté quel bonheur !**

13/04/2014

©<http://www.api-listen.net/article-l-hyperacousie-n-est-pas-une-maladie-les-acouphenes-non-plus-123317989.html>