

Traitement des acouphènes

Outil de conseil et d'éducation des patients

oticon
life-changing technology

Chères audioprothésistes, chers audioprothésistes,

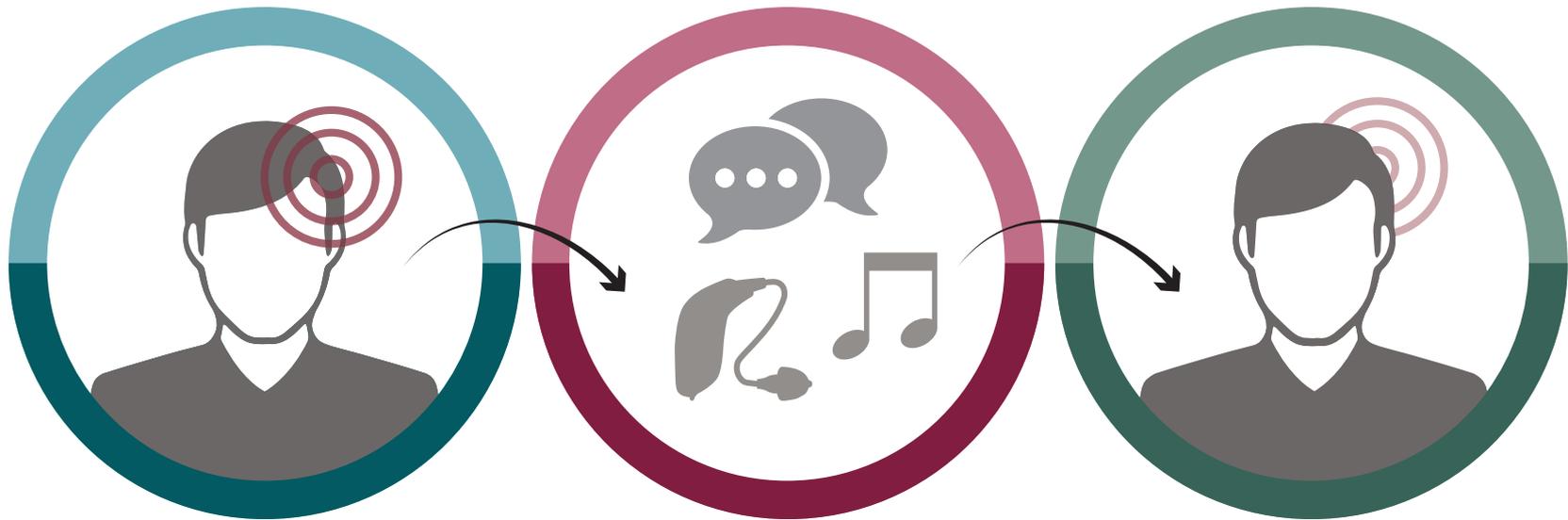
Chez Oticon, nous souhaitons grâce à cet outil, vous proposer une façon de conseiller et de guider vos patients à propos de leurs acouphènes. Notre outil de conseil et d'éducation comporte sept sujets que vos patients peuvent consulter, ainsi que des points clés pour vous aider à traiter les différents aspects de l'étiologie des acouphènes, leurs caractéristiques et le traitement à l'aide d'une thérapie par le son. Nous sommes conscients que les professionnels ont leurs propres méthodes pour éduquer et guider leurs patients ; cet outil a pour vocation de compléter le travail important que vous réalisez déjà.

Sur la quatrième de couverture de cette brochure, vous trouverez des descriptions plus poussées de chaque illustration. Si vous débutez dans le traitement des acouphènes, ces descriptions peuvent vous servir de suggestions pour ce que vous allez dire à vos patients.

Table des matières

Le parcours de traitement	4
Le thermomètre des acouphènes	6
Prévision des acouphènes	8
Comment commencent les acouphènes	10
Le cycle de la détresse	12
Le violon et l'orchestre	14
Thérapie par le son	16
Pages sur les acouphènes pour les professionnels de l'audition ...	18

Le parcours de traitement



Votre point de départ

Votre traitement individuel

Vivre avec des acouphènes



Les acouphènes de chaque personne sont uniques. La première étape consiste à comprendre ce dont VOUS avez besoin.



Il existe de nombreuses options de traitement. Ensemble, nous allons déterminer ce qui fonctionne le mieux pour vous.

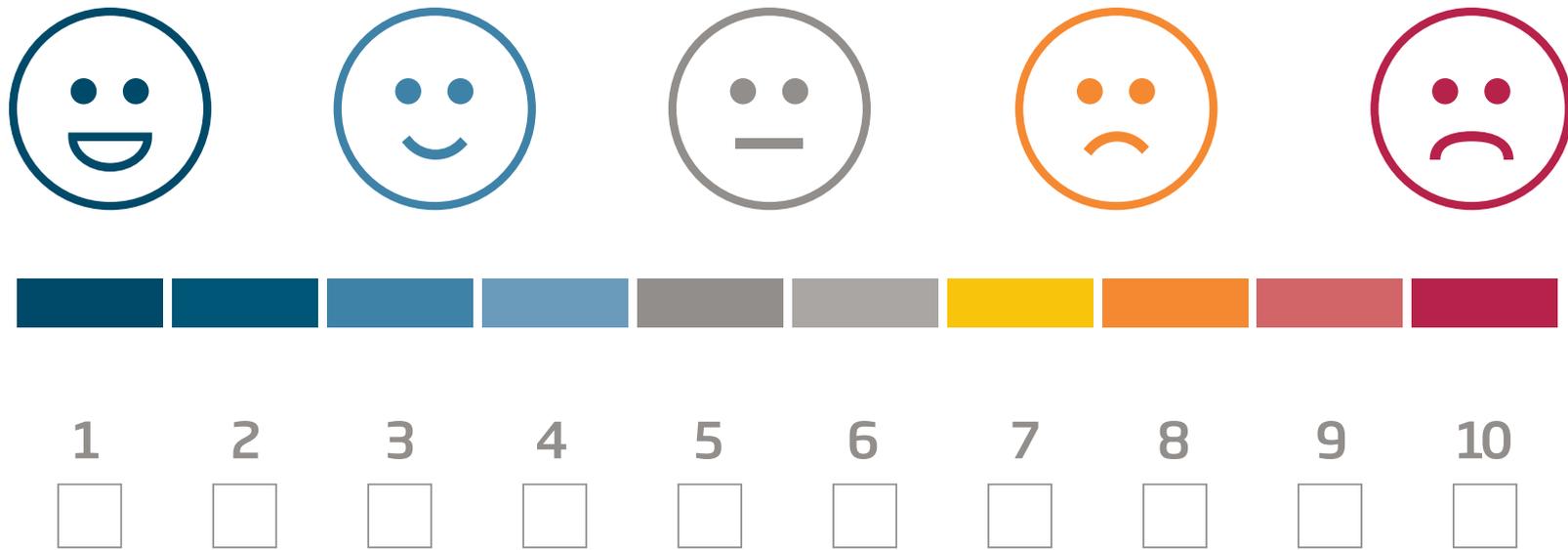


Il y a de l'espoir. Notre objectif est de vous soulager en vous aidant à contrôler vos acouphènes.



Le travail d'équipe est la clé. Pour réussir le traitement, il faut un partenariat et un engagement solides.

Le thermomètre des acouphènes



Référence : The tinnitus thermometer, IDA Institute (2016)



« Quand vous pensez "acouphène", à quoi pensez-vous ?
Donnez un ou deux mots pour décrire votre ressenti. »

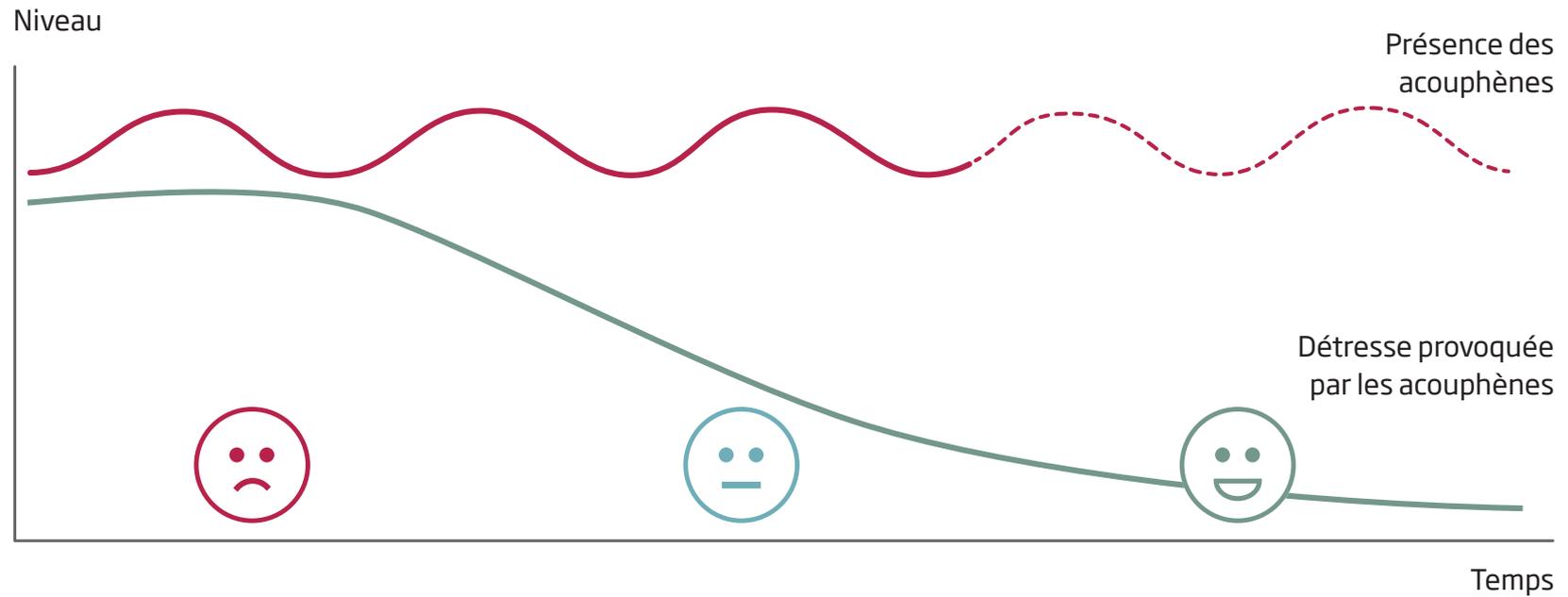
« Qu'attendez-vous de ce rendez-vous ? »



« Au cours de la dernière semaine, y a-t-il eu un moment
au cours duquel vos acouphènes ont été moins gênants ? »

**“ Indiquez le nombre entre 1 et 10 qui décrit le mieux
l'intensité de la gêne provoquée par vos acouphènes au cours
de la dernière semaine, aujourd'hui compris. ”**

Prévision des acouphènes

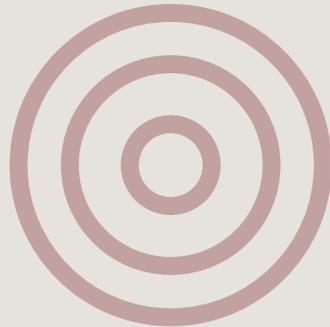


Référence : The tinnitus forecast, IDA Institute (2016)

Cette illustration est basée sur le travail préalable réalisé avec les patients de Dr Laurence McKenna et Dr David Scott, Royal National Throat, Nose and Ear Hospital, Londres



Vos acouphènes seront vraisemblablement toujours présents, bien que leur niveau et leur nature puissent varier.



Au fil du temps, votre perception des acouphènes changera. Sa présence dans votre vie diminuera.

Comment commencent les acouphènes

Les acouphènes peuvent commencer n'importe où, de l'oreille au cerveau.



Exposition à des sons forts



Impacts sonores soudains



Réaction à des médicaments



Processus de vieillissement naturel



Détresse émotionnelle



Blessures à la tête ou au cou



Le cycle de la détresse





Vous remarquez les acouphènes pour la première fois. Vous pouvez les percevoir comme un robinet qui coule faiblement en continu dans la cuisine.



Le son devient envahissant. Il déclenche une alarme inconsciente dans votre cerveau.



Vous avez une réponse émotionnelle négative. Vous êtes en détresse.



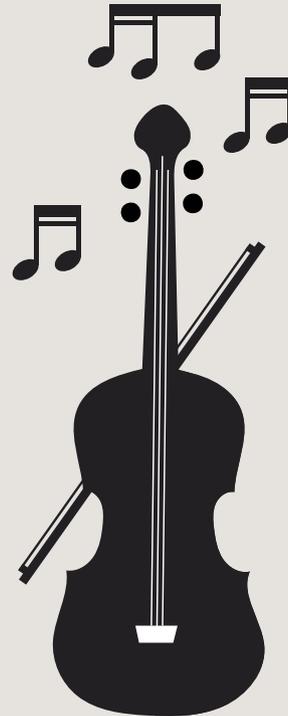
Votre détresse peut se traduire par une réponse physique (rythme cardiaque rapide, tension musculaire, mains moites).



La réponse de votre corps signifie que vous vous focalisez encore davantage sur le son, qui s'aggrave.

Le violon et l'orchestre

Le traitement des acouphènes à l'aide de la thérapie par le son vous aide à intégrer les acouphènes dans le fond sonore avec d'autres sons, de sorte que vous ne les entendez plus autant.

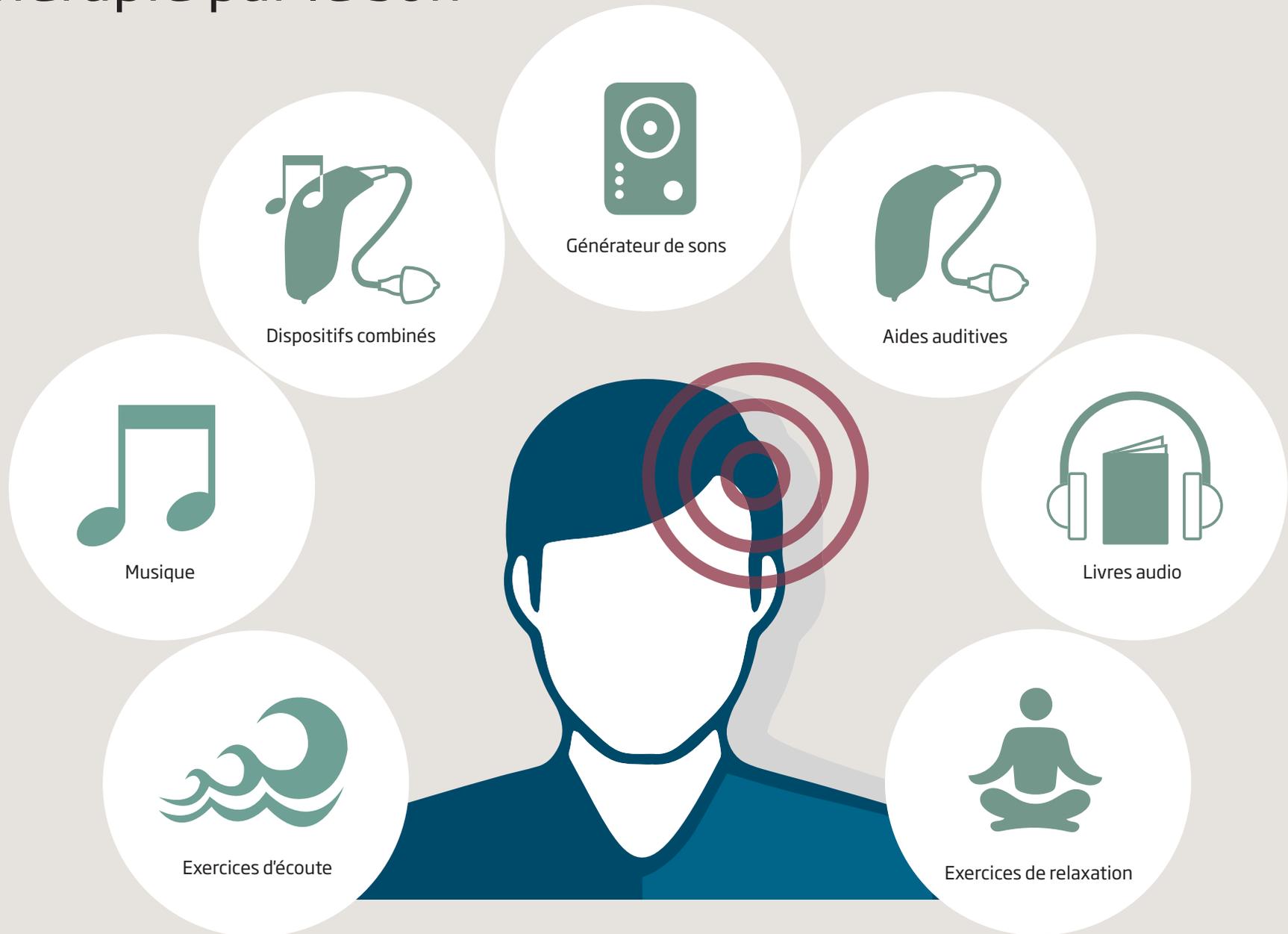


Vos acouphènes dans une pièce silencieuse



Vos acouphènes avec d'autres sons

Thérapie par le son





Aides auditives : De petits dispositifs pour les oreilles qui amplifient les sons. Plus de son réduit l'impact de votre acouphène.



Exercices d'écoute : Peuvent aider le patient à apprendre à se focaliser sur d'autres sons que les acouphènes.



Musique : Une musique relaxante ou les sons de la nature peuvent réduire le contraste entre les acouphènes et les environnements paisibles.



Livres audio : Pour certaines personnes, ils peuvent apporter l'équilibre parfait entre le son, la stimulation cérébrale et le confort.



Dispositifs combinés : Les aides auditives avec des générateurs de sons intégrés qui émettent des sons de soulagement d'acouphènes spécifiques.



Relaxation et attention : Le yoga et la méditation ont fait leurs preuves comme outils de soulagement particulièrement efficaces.



Générateur de sons : Un dispositif autonome, à placer à côté de votre lit, qui peut émettre divers sons visant à réduire les acouphènes.

Le parcours de traitement

L'illustration d'introduction comporte trois étapes clés. Bien que ces étapes soient étroitement liées, il est important que le patient comprenne le parcours que vous êtes sur le point de commencer ensemble.

Votre point de départ

Les acouphènes, plus encore que les pertes auditives, exigent un patient motivé et un professionnel compétent. Il faut être deux pour traiter les acouphènes : vous et votre patient qui souffre d'acouphènes. Mieux vous comprendrez l'impact des acouphènes sur la vie de chaque patient, mieux vous pourrez aider votre patient à atteindre ses objectifs. En prenant le temps de réellement écouter votre patient, vous créez un dialogue qui deviendra un partenariat bénéfique tant pour vous que pour votre patient. Selon ses attentes et celles que vous fixez, sa vision de ce que vous pouvez lui proposer peut beaucoup varier, ainsi que l'issue du traitement. Dans le manuel de gestion des acouphènes, vous trouverez un guide pragmatique «étape par étape» sur la façon d'approcher un patient souffrant d'acouphènes.

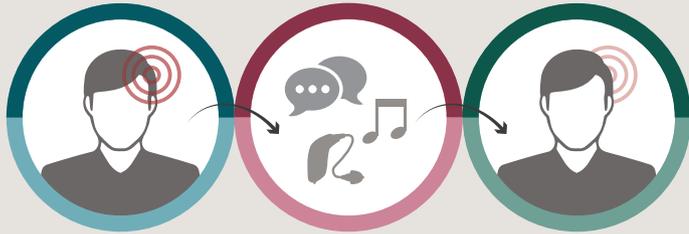
Votre plan de traitement

Suite à la première conversation avec le patient, il vous est possible de déterminer ce qui pourrait et ne pourrait pas fonctionner pour ce dernier. Le plan de traitement doit être développé selon les besoins spécifiques du patient, son mode de vie et dans un souci de compréhension mutuelle.

Un vaste panel d'outils de soulagement est à votre disposition ; la clé est donc de trouver la combinaison parfaite entre le conseil et la technologie, qui peut être bénéfique pour un patient en particulier.

Vivre avec des acouphènes

Avec du travail et de l'engagement, la lumière se trouve au bout du tunnel. Un traitement et un partenariat solides viendront s'opposer au message « il faut apprendre à vivre avec » que beaucoup de patients atteints d'acouphènes ont entendu des dizaines de fois. Comme le montre l'illustration, le but est de repousser les acouphènes dans le fond sonore et, à terme, de rendre leur perception moins gênante.



Le thermomètre des acouphènes

Le thermomètre des acouphènes est un outil, développé par l'IDA Institute, visant à aider les patients à exprimer leur ressenti des acouphènes au moment du rendez-vous. Il prend en compte le fait que les patients peuvent ressentir les acouphènes et leurs effets différemment à différents moments, c'est pourquoi il est important de commencer chaque session comme un nouveau départ.

L'outil thermomètre des acouphènes se compose de trois questions qui vont vous aider à structurer les conversations et à mesurer la façon dont les patients ressentent leurs acouphènes à un moment donné. Les questions sont ouvertes, pour permettre une diversité de réponses (voir page 7).

L'outil vous aide aussi à reconnaître que les patients sont les plus à même de connaître leur ressenti des acouphènes. Il est important que vous soyez dans un schéma d'écoute active et que vous laissiez aux patients la place nécessaire à l'expression de leurs sentiments et de leurs pensées sur les acouphènes, pour leur apporter les meilleurs soins.

Présentez ce graphique à votre patient/client en leur expliquant que vous l'utiliserez au début de chaque visite et que vous contrôlerez son ressenti des acouphènes sur la durée. Posez-lui à présent les trois questions et terminez l'exercice en lui demandant de noter ses acouphènes sur une échelle de 1 à 10.

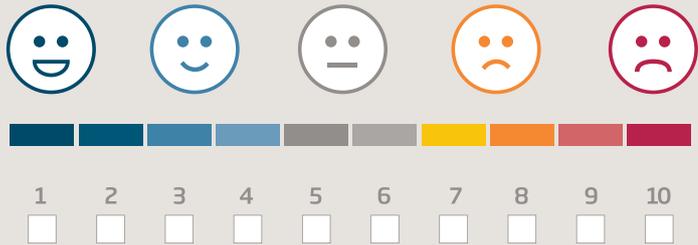
Prévision des acouphènes

Cet outil fait partie du Guide de communication sur les acouphènes développé par l'IDA Institute. Il a été conçu pour vous aider, en tant que clinicien, à communiquer avec vos patients de façon efficace et compatissante à propos des acouphènes, dans le but de les reconforter et de les encourager.

Ce simple graphique illustre que, même si les acouphènes sont toujours présents plus au moins au même niveau sonore, le niveau de détresse qu'ils provoquent et leur caractère intrusif auront tendance à diminuer considérablement au fil du temps.

Cela aide à souligner un point important et encourageant : presque toutes les personnes atteintes d'acouphènes les trouvent plus gérables et moins intrusifs sur la durée.

Quand votre patient n'a plus d'espoir ou est découragé du manque de progrès, cet outil peut être utilisé pour parler en douceur de ses attentes et lui redonner l'espoir que son but est accessible.



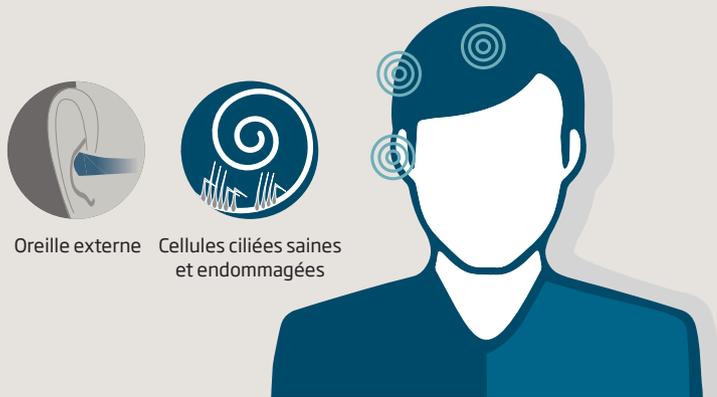
Ces outils sont disponibles en téléchargement gratuit sur www.idainstitute.com/toolbox/tinnitus/

Comment commencent les acouphènes

Les deux illustrations suivantes sont étroitement liées. Les trois cercles sur la tête de l'homme indiquent d'où peuvent partir les acouphènes : Dans l'oreille, dans les connexions au cerveau ou dans le cerveau lui-même. Selon la cause, l'origine des acouphènes aura un emplacement d'origine différent.

Par exemple, la perte auditive est associée à des dommages sur les cellules ciliées dans l'oreille. Dans ce cas, les acouphènes seront déclenchés par des événements dans l'oreille.

Les raisons et la façon dont les acouphènes commencent sont encore incertaines. On présume qu'une partie de la voie auditive, de l'oreille externe au cerveau, peut être impliquée dans l'origine et la persistance des acouphènes.





Exposition à des sons forts



Impacts sonores soudains



Réaction à des médicaments



Processus de vieillissement naturel



Détresse émotionnelle



Blessures à la tête ou au cou

Causes

Nous avons listé ci-dessous certaines des raisons les moins évidentes qui provoquent des acouphènes. Une vaste connaissance des causes des acouphènes vous aidera en tant que clinicien, à évaluer vos patients, pour comprendre quel traitement individuel est nécessaire dans chaque cas particulier.

Domages causés par le bruit et perte auditive

La perte auditive causée par le vieillissement est très courante, y compris les dommages des cellules ciliées et des nerfs de l'oreille interne. Les dommages provoqués par le bruit sont également très fréquents. Cela est dû à une exposition à des sons forts, comme des feux d'artifice, de la musique forte, etc. Ces expositions provoquent une perte auditive, souvent accompagnée d'acouphènes.

Médicaments

Certains médicaments peuvent provoquer des acouphènes, de façon temporaire ou permanente. Parfois, l'arrêt de la prise du médicament qui provoque ces acouphènes peut aider, mais pour certains patients, les acouphènes seront toujours présents. Apprendre la liste des médicaments courants qui peuvent provoquer et/ou aggraver des acouphènes peut vous aider.

Blessures à la tête et au cou

Des blessures à ces parties du corps peuvent provoquer des acouphènes temporaires ou permanents.

Évènement traumatique

Les acouphènes peuvent être déclenchés par un évènement de vie émotionnellement difficile, comme le décès d'un proche ou un stress aigu. Dans ces cas-là, les acouphènes ne sont pas provoqués par des dommages aux cellules ciliées mais par une mauvaise compréhension des mécanismes émotionnels du cerveau.



Le cycle de la détresse

En vous basant sur la page précédente, utilisez cette illustration pour expliquer qu'une fois que les acouphènes ont commencé, ils déclenchent souvent ce que l'on appelle le « cycle de la détresse ». Vous trouverez ci-dessous un script pour vous aider à expliquer le cycle de la détresse à vos patients.

- «Les acouphènes peuvent être comme un robinet qui coule faiblement en continu dans la cuisine. Au début, vous entendez les gouttes, mais vous pouvez les ignorer. Au bout d'un moment, elles commencent à vous énerver et deviennent de plus en plus difficiles à ignorer.»
- «Quand vous ne pouvez plus les ignorer, votre cerveau déclenche une alarme inconsciente. Votre cerveau vous indique que ce bruit n'est pas le bienvenu. Vous commencez à y penser de plus en plus.»
- «Vous commencez à y réagir de façon plus émotionnelle (système limbique). Vous avez une réaction émotionnelle négative à ce son. Cela vous bouleverse (vous êtes anxieux, malheureux). Vous n'êtes pas sûr de ce qu'il faut faire et de comment faire disparaître ce son.»
- «Votre corps réagit physiquement aux émotions négatives. C'est le système nerveux autonome qui réagit. Votre rythme cardiaque s'accélère, votre respiration change et vos mains sont moites.»
- «Vos émotions et votre réaction corporelle entraînent une focalisation encore plus importante sur les gouttes d'eau. Vous êtes de plus en plus conscient de cet écoulement, qui devient de plus en plus angoissant. Votre réaction à ces gouttes provoque le déclenchement de l'alarme et le cycle se répète.»

Le violon et l'orchestre

Le but du traitement des acouphènes est de les rendre moins perceptibles et moins dérangeants. Cette illustration explique très simplement comment nous essayons d'atteindre cet objectif.

- Demandez à votre patient d'imaginer la musique d'un seul violon dans une pièce vide. C'est le seul son qu'il peut entendre. Les acouphènes peuvent être comme le violon, ils peuvent accaparer toute son attention.
- Dites à votre patient qu'au fil du temps et du traitement, les acouphènes seront moins perceptibles. Comme si le violon était accompagné par de nombreux instruments dans la même pièce. En écoutant attentivement, il est possible de distinguer le violon, sinon, il ne sort pas du lot.
- Dites à votre patient qu'ensemble, vous allez mettre en place un traitement qui peut aider à rendre ses acouphènes moins perceptibles. Le but est de fournir à votre patient les bons outils pour gérer ses acouphènes.





Thérapie par le son

La dernière illustration propose une introduction aux options de thérapie par le son. Vous pouvez choisir différentes options en collaboration avec le patient. La thérapie par le son est l'utilisation systématique du son pour aider à soulager la souffrance provoquée par les acouphènes dans différentes situations. La thérapie par le son et le conseil se complètent pour obtenir de meilleurs résultats.

Aides auditives : Quand le son ambiant est mieux perçu, les acouphènes peuvent être moins perceptibles. Avec plus de son, il est possible que les acouphènes se noient dans le bruit de fond, quand dans l'exemple du violon.

Les dispositifs combinés sont des aides auditives équipées de programmes sonores spécifiques aux acouphènes. Si la seule utilisation des aides auditives ne suffit pas à soulager des acouphènes, le son supplémentaire des aides auditives peut être utilisé. Ces dispositifs ont différents types de sons intégrés aux aides auditives, par exemple, un bruit constant appelé bruit bande large et des sons d'océan. La variété de sons disponibles s'adapte aux préférences sonores individuelles. Les sons des acouphènes sont sélectionnés et peuvent être réglés selon le patient.

Un générateur de son est un dispositif à poser à côté de son lit ou sur la table de nuit, qui peut émettre des sons visant à réduire les acouphènes.

Les exercices d'écoute peuvent aider le patient à apprendre à se concentrer sur d'autres sons que les acouphènes. Un exemple : Demandez à votre patient de choisir un endroit : un coin de rue, un restaurant, une maison. Faites attention aux différents sons qui vous entourent. Combien de sons différents entendez-vous ? Quels sons vous plaisent ? Concentrez-vous sur trois sons différents pendant 10 à 30 secondes.

Quand l'attention est attirée sur des sons précis de l'environnement, la gêne provoquée par les acouphènes peut être réduite. De simples exercices d'écoute comme celui-ci peuvent être assez efficaces.

Les exercices de relaxation peuvent également faire partie d'un traitement. Il est fréquent d'utiliser une relaxation musculaire et des exercices de respiration. Votre patient peut en trouver en ligne ou sous forme d'applications.

Livres audio : Ces dernières années, les livres audio sont devenus une source supplémentaire de thérapie par le son. Le mélange de sons et de stimulation cérébrale peut supprimer la perception des acouphènes sans avoir besoin d'ajouter un bruit sous-jacent.

oticon.ch/fr

Oticon is part of the Demant Group.

oticon
life-changing **technology**