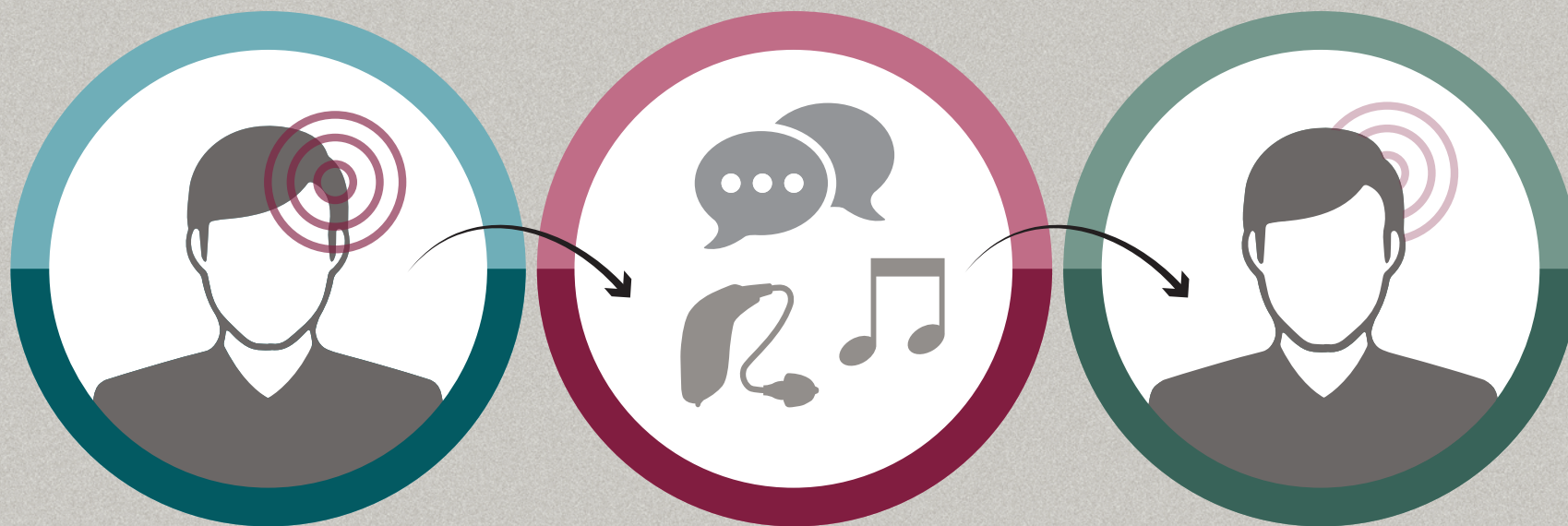




Traitement des acouphènes

Outil d'information et de conseil destiné aux audioprothésistes pour leurs patients

oticon
PEOPLE FIRST

Cher audioprothésiste,

Avec cet outil, Oticon souhaite vous aider à conseiller et à guider vos patients au sujet de leurs acouphènes. Notre outil d'information et de conseil est composé de sept thèmes destinés à vos patients. Des points clés sont adjoints pour permettre de développer les aspects importants de l'étiologie et les caractéristiques du traitement des acouphènes au moyen d'une thérapie sonore. Nous sommes conscients que les professionnels ont leur propre façon d'informer et de conseiller leurs patients. Cet outil permet ainsi de compléter le travail important que vous effectuez déjà.

Plus loin dans le livret, des descriptions plus détaillées sont fournies. Si vous êtes un novice du traitement des acouphènes, vous pouvez utiliser ces descriptions en tant que suggestions destinées à vos patients.

Allons-y !



Sommaire

Le parcours des acouphènes	4
Le thermomètre des acouphènes	6
Prévisions des acouphènes	8
Comment débutent les acouphènes	10
Le cycle de détresse émotionnelle	12
Le violon et l'orchestre	14
Thérapie sonore	16
Pages traitant des acouphènes pour l'audioprothésiste	22

Le parcours des acouphènes



Votre point de départ

Votre plan de traitement

Vivre avec des acouphènes



Chaque personne souffrant d'acouphènes est unique.
La première étape consiste à comprendre
ce dont VOUS avez besoin.



Il existe de nombreuses options de
traitement. Ensemble, nous déterminerons
celle qui vous convient le mieux.

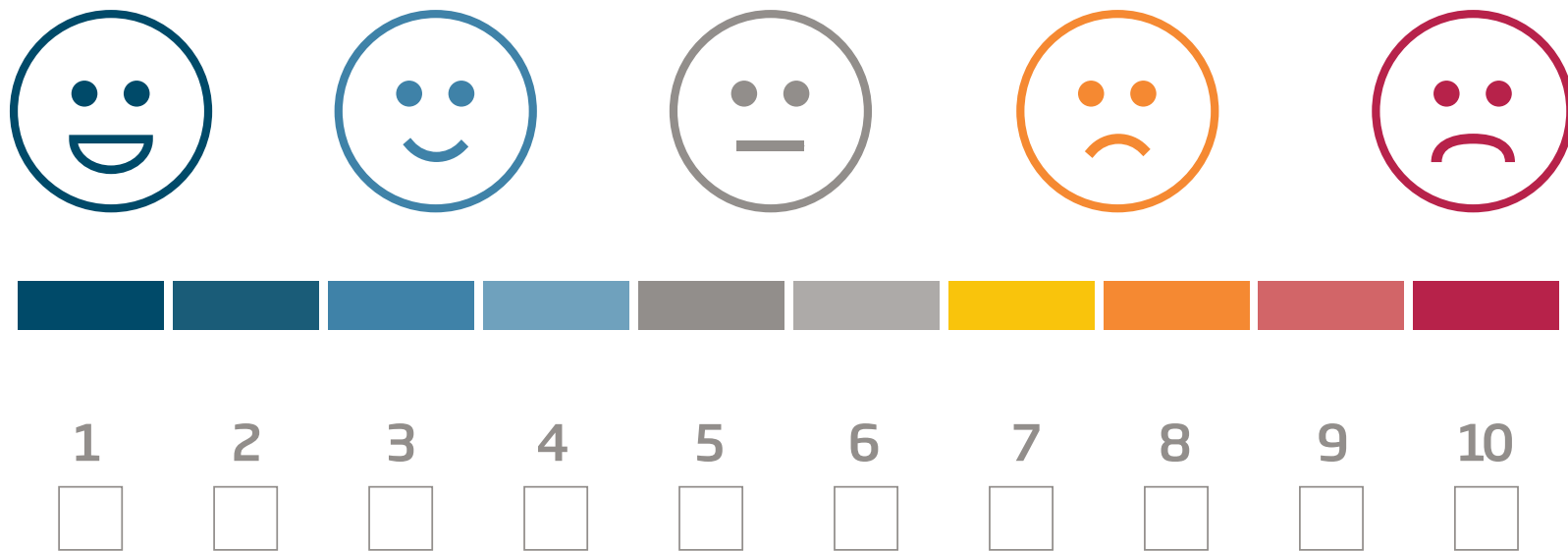


Il y a de l'espoir. L'objectif est de vous
aider à contrôler vos acouphènes et
à trouver un soulagement.



Le travail d'équipe est essentiel. La réussite
d'un traitement exige un solide partenariat
et un grand sens de l'engagement.

Le thermomètre des acouphènes



Référence : Le thermomètre des acouphènes, IDA Institute (2016)



« Que vous évoquent les acouphènes ? Décrivez vos sentiments à ce sujet en un ou deux mots. »

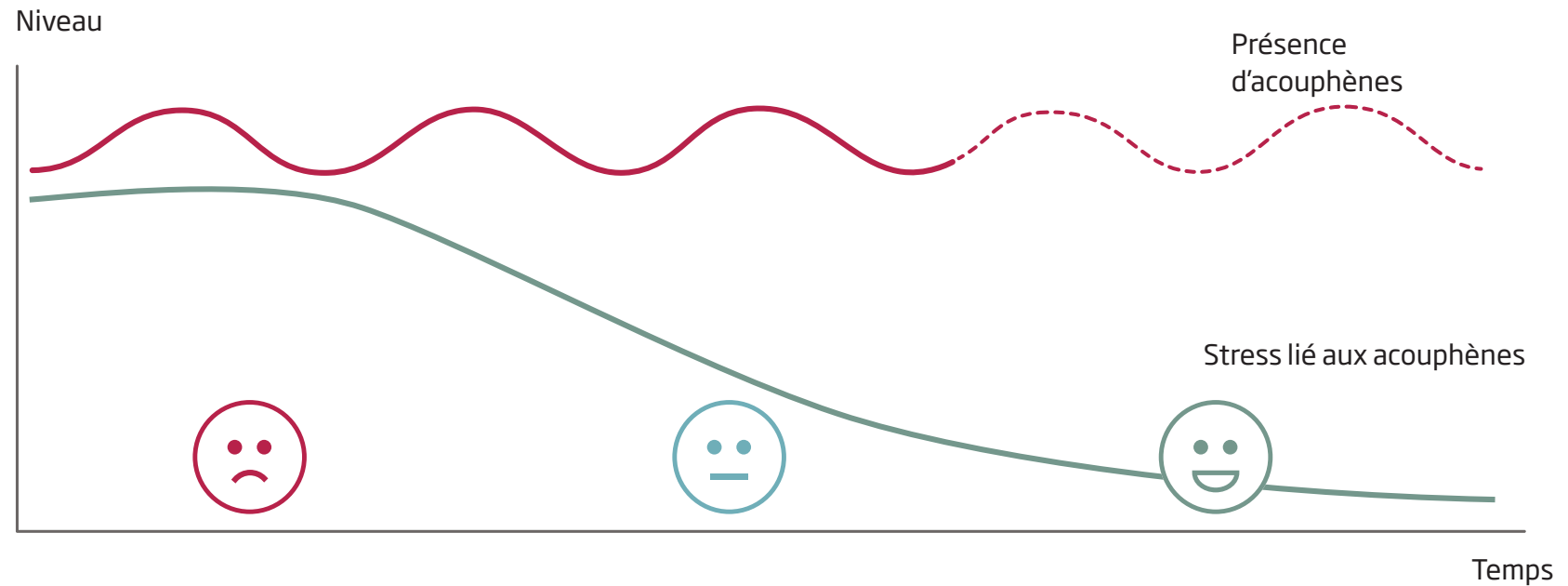


« Quelles sont vos attentes vis-à-vis de ce rendez-vous ? »

« Au cours de la semaine dernière, avez-vous remarqué un moment pendant lequel vos acouphènes vous ont paru moins gênants ? »

“ Veuillez cocher le chiffre entre 0 et 10 qui décrit le mieux la façon dont les acouphènes vous ont gêné la semaine dernière, y compris aujourd’hui. ”

Prévisions des acouphènes



Référence : Les prévisions des acouphènes, IDA Institute (2016)

Cette illustration s'appuie sur les travaux réalisés précédemment auprès de patients des Dr. Laurence McKenna et Dr. David Scott, Royal National Throat, Nose and Ear Hospital, Londres



Vos acouphènes seront probablement toujours présents, bien qu'ils puissent varier en termes de niveau et de caractère.



Votre perception des acouphènes change au fil du temps.
Vos acouphènes seront moins présents dans votre vie.

Comment débutent les acouphènes

L'origine des acouphènes peut se situer n'importe où entre l'oreille et le cerveau.



Exposition à des
sons forts



Bruits soudains
d'impact



Réaction à un
médicament



Processus naturel
du vieillissement



Stress émotionnel



Blessures à la
tête ou au cou



Le cycle de détresse émotionnelle





Vous commencez par remarquer les acouphènes. Vous les remarquez peut-être comme vous distingueriez l'écoulement en continu d'un robinet de cuisine.



Le son devient gênant. Il déclenche une alarme dans votre subconscient.



Puis une réponse émotionnelle négative se manifeste. Vous vous sentez perturbé.



À cette perturbation s'associent des réponses corporelles (accélération du rythme cardiaque, tensions musculaires, mains moites).



La réponse de votre corps est telle que vous vous focalisez davantage sur ce bruit parasite et que la façon dont vous le percevez commence à empirer.

Le violon et l'orchestre

Le traitement des acouphènes par
thérapie sonore consiste à immerger
vos acouphènes dans un bruit de fond
associé (ou non) à d'autres sons, de
façon à les rendre peu à peu inaudibles.

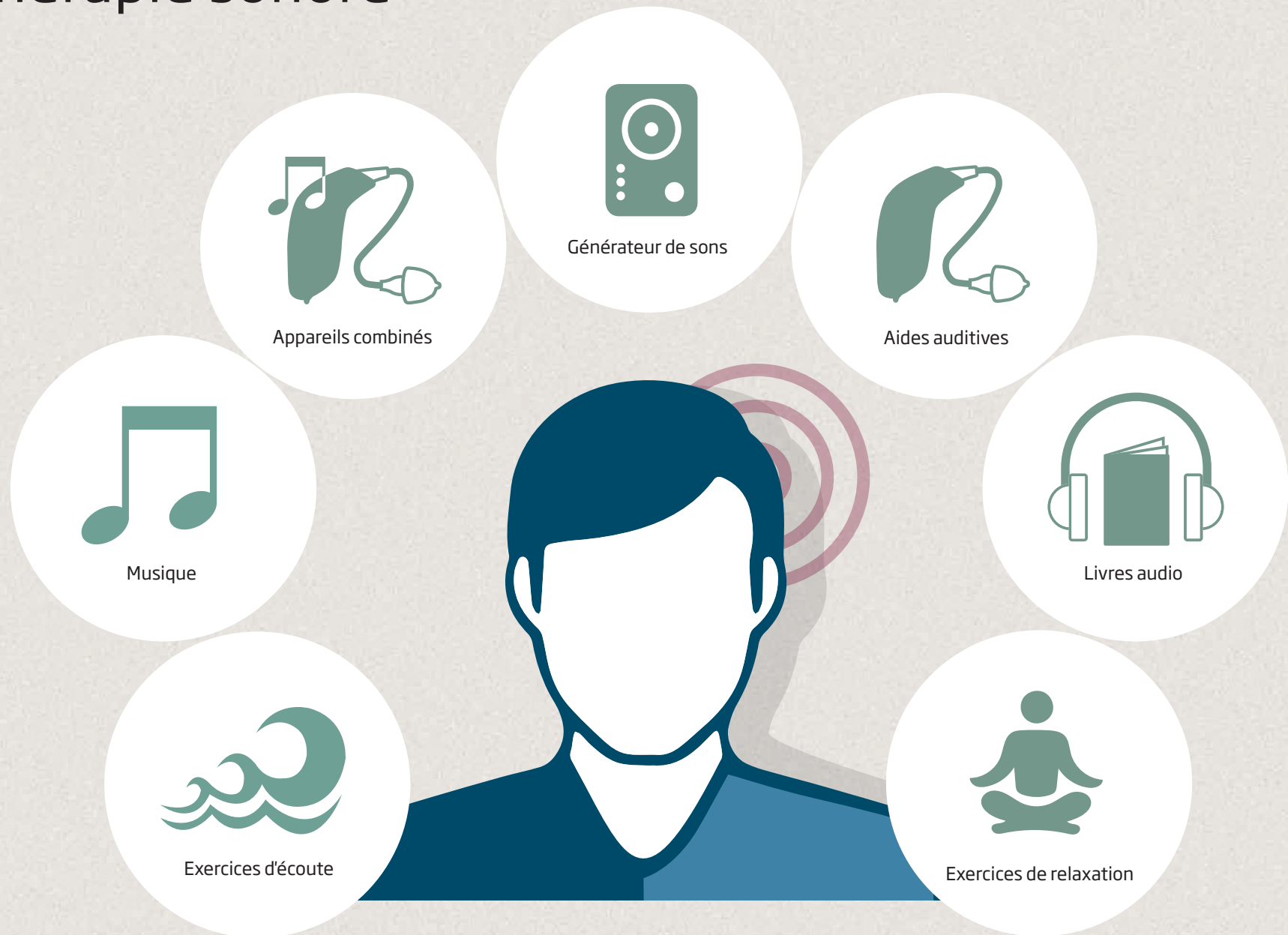


Vos acouphènes dans une pièce silencieuse



Vos acouphènes parmi d'autres sons

Thérapie sonore





Aides auditives : petits dispositifs pour les oreilles qui amplifient le son. Si l'intensité de l'environnement sonore augmente, les acouphènes se démarqueront moins.



Musique : une musique apaisante ou des sons naturels peuvent réduire le contraste entre les acouphènes et les environnements silencieux.



Appareils combinés : aides auditives dotées de programmes spéciaux pour les acouphènes.



Générateur de sons : un appareil autonome à conserver à côté de votre lit, capable d'émettre des sons variés pour réduire vos acouphènes.



Exercices d'écoute : peuvent aider le patient à apprendre à se concentrer sur des sons autres que les acouphènes.



Livres audio : peuvent fournir, pour certaines personnes, le parfait mélange de son, stimulation du cerveau et confort.



Relaxation et méditation : le yoga et la méditation se sont avérés être des outils particulièrement efficaces pour le soulagement des acouphènes.

Le parcours des acouphènes

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 vous apprêtez à emprunter ensemble.

Votre point de départ

Encore plus que la perte auditive, les acouphènes nécessitent un patient motivé et un professionnel compétent. Il faut être deux pour traiter les acouphènes : vous et votre patient acouphénique. Plus vous comprendrez l'impact des acouphènes sur la vie de votre patient, plus vous pourrez l'aider à atteindre ses objectifs. Le fait de prendre le temps de bien écouter votre patient facilite le dialogue et le partenariat qui seront bénéfiques. Selon les attentes du patient et les attentes que vous fixez, son opinion sur ce que vous avez à proposer varie considérablement, tout comme le résultat du traitement. Dans le livret de prise en charge des acouphènes, vous trouverez un guide « étape par étape » très pragmatique sur la façon d'aborder un patient souffrant d'acouphènes.

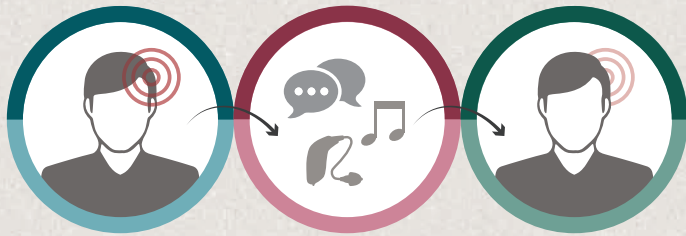
Votre plan de traitement

En vous appuyant sur vos conversations initiales avec le patient, vous pourrez accéder à ce qui pourrait fonctionner avec votre patient, et ce qui pourrait ne pas fonctionner. Le plan de traitement doit être développé selon les besoins spécifiques du patient, son style de vie et votre compréhension mutuelle.

Une grande variété d'outils de soulagement est disponible. Le secret consiste donc à trouver la combinaison parfaite entre conseil et technologie qui pourrait être bénéfique pour chaque patient.

Vivre avec des acouphènes

Avec du travail et de l'engagement, il y a de la lumière au bout du tunnel. Un solide partenariat thérapeutique contraste avec le message « apprendre à vivre avec » que de nombreux patients souffrant d'acouphènes ont entendu tant de fois. Comme le montre l'image, l'objectif est de repousser les acouphènes en arrière-plan et, ainsi, de rendre la perception des acouphènes moins gênante.



Le thermomètre des acouphènes

Le thermomètre des acouphènes est un outil - développé par l'IDA Institute - qui permet d'aider les patients à expliquer la façon dont ils ressentent leurs acouphènes. Il permet d'apprécier le fait que les patients peuvent ressentir des acouphènes et leurs effets différemment de temps à autre. Il est donc important de débiter chaque séance comme un nouveau début.

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

L'outil vous aide également à reconnaître que ce sont les patients eux-mêmes qui savent le mieux la façon dont ils ressentent leurs acouphènes. Il est important que vous écoutiez activement les patients et que vous leur permettiez d'exprimer leurs sentiments et leurs réflexions sur les acouphènes afin de leur apporter les meilleurs soins possibles.

Présentez ce graphique à votre patient en lui disant que vous l'utiliserez au début de chaque visite et que vous contrôlerez ses sentiments à propos de ses acouphènes au fil du temps. Veuillez maintenant lui poser les trois questions et terminer l'exercice en lui demandant d'évaluer ses acouphènes sur une échelle de 1 à 10.

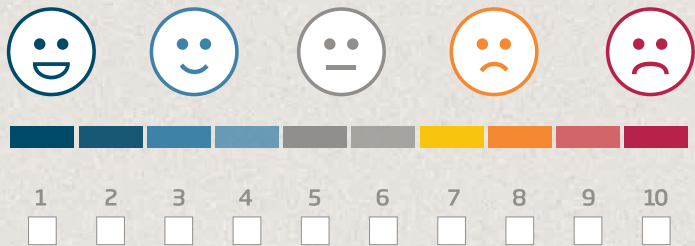
Prévisions des acouphènes

Cet outil fait partie du guide de communication sur les acouphènes développé par l'IDA Institute. Il est conçu pour vous aider, en tant que clinicien, à communiquer efficacement et avec compassion sur les acouphènes avec les patients d'une manière qui les mette en confiance et les encourage.

Le graphique simple montre que, bien que les acouphènes puissent toujours être présents plus ou moins au même niveau sonore, le niveau de stress qu'ils procurent et leur intrusion diminueront considérablement au fil du temps.

Cela contribue à un argument important et encourageant : presque toutes les personnes souffrant d'acouphènes trouvent qu'ils deviennent plus gérables et moins gênants au fil du temps.

Lorsque votre patient se sent désespéré ou découragé par un manque d'évolution, cet outil peut être utilisé pour lui parler des attentes en douceur et lui donner l'espoir que son objectif est réalisable.



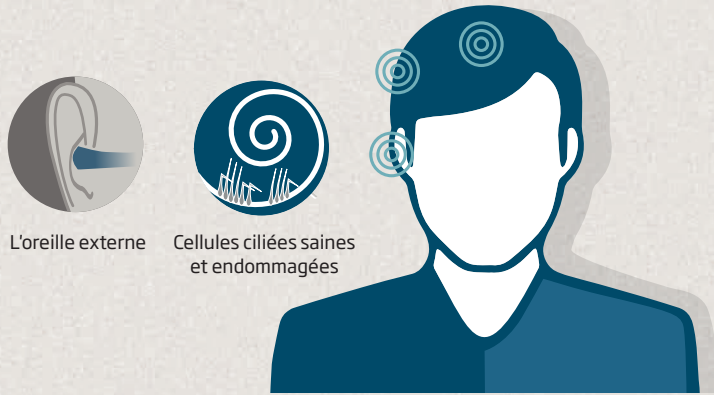
Les outils peuvent être téléchargés gratuitement sur
www.idainstitute.com/toolbox/tinnitus/

Comment débutent les acouphènes

Les deux illustrations suivantes sont étroitement liées. Les trois cercles sur la tête de cet homme indiquent où les acouphènes peuvent débuter : dans l'oreille, dans les voies menant au cerveau, ou dans le cerveau lui-même. Selon la cause, l'apparition des symptômes des acouphènes aura un emplacement différent.

Par exemple, la perte auditive est associée à la détérioration des cellules ciliées de l'oreille. Dans ce cas, les acouphènes sont déclenchés par des événements au niveau de l'oreille.

La raison et la façon dont débutent les acouphènes demeurent une incertitude. On peut supposer que n'importe quelle partie des voies auditives, de l'oreille externe au cerveau, peut être impliquée dans l'apparition et la poursuite des acouphènes.





Exposition à des sons forts



Bruits soudains d'impact



Réaction à un médicament



Processus naturel du vieillissement



Stress émotionnel



Blessures à la tête ou au cou

Causes possibles

Nous avons répertorié ci-dessous certaines des raisons les moins évidentes de l'apparition des acouphènes. Une connaissance approfondie des causes des acouphènes vous aidera, en tant que clinicien, à évaluer votre patient pour comprendre quel traitement individuel est nécessaire dans chaque cas particulier.

Lésions liées au bruit et perte auditive

La perte auditive liée à l'âge, y compris la détérioration des cellules ciliées et des nerfs de l'oreille interne, est très courante. Les lésions liées au bruit sont également fréquentes. Elles sont dues à une exposition à des sons forts, tels que des feux d'artifice, de la musique forte, etc. Le résultat est une perte auditive permanente, souvent accompagnée d'acouphènes.

Médicaments

Certains médicaments engendrent des acouphènes, de manière temporaire ou permanente. Il est parfois utile d'arrêter la prise d'un médicament source d'acouphènes. Toutefois, malgré l'arrêt de la médication, il arrive que pour certains patients, les acouphènes deviennent permanents. Il peut vous être utile d'apprendre la liste de médicaments courants susceptibles de causer et/ou d'aggraver les acouphènes.

Blessures à la tête et au cou

Les dommages infligés à ces zones peuvent entraîner l'apparition d'acouphènes temporaires ou permanents.

Événement traumatique

Les acouphènes peuvent être déclenchés par un stress important ou par un événement douloureux, telle que la perte d'un être cher. Dans ces cas-là, la cause n'est pas la détérioration des cellules ciliées, mais des mécanismes émotionnels assez mal compris dans le cerveau.

Le cycle de détresse émotionnelle

Cette illustration s'appuie sur la page précédente pour expliquer qu'une fois les acouphènes apparus, le « Cycle de détresse émotionnelle » se met en place. Vous trouverez ci-dessous un script qui vous permettra de l'expliquer à vos patients.

- « Les acouphènes peuvent être comparés au bruit d'un robinet qui goutte. Au début, vous entendez ces gouttes qui tombent et vous arrivez à les ignorer. Après un certain temps, elles commencent à vous agacer et peu à peu à vous obséder. »
- « Lorsque vous ne parvenez plus à les oublier, une alarme se déclenche dans votre subconscient. Votre cerveau vous informe que ce son n'est pas le bienvenu. Il envahit de plus en plus votre espace mental. »
- « Votre réaction devient beaucoup plus émotionnelle (système limbique). Ce trouble émotionnel se manifeste par une réaction de crainte vis-à-vis du son. Vous êtes perturbé (anxieux, malheureux). Vous ne savez pas comment agir pour faire disparaître ce son. »
- « Votre corps réagit physiquement aux émotions négatives. C'est alors que le système nerveux autonome entre en action. Votre rythme cardiaque s'accélère, votre respiration se modifie et vos mains deviennent moites. »
- « Vos émotions et votre réaction corporelle vous conduisent à vous concentrer encore plus sur l'eau qui goutte. Vous prenez de plus en plus conscience des gouttes qui tombent. Elles vous perturbent davantage. Votre réaction déclenche à nouveau l'alarme et le cycle se répète. »

Le violon et l'orchestre

Le but du traitement des acouphènes consiste à les rendre moins perceptibles et moins envahissants dans l'espace mental. Cette illustration explique, en termes simples, la manière avec laquelle nous essayons d'atteindre cet objectif.

- Demandez à votre patient d'imaginer le son d'un seul et unique violon dans une pièce vide. Il n'entendra que ce son. Tout comme ce violon, les acouphènes retiennent toute son attention.
- Expliquez à votre patient qu'au fil du temps et grâce à la thérapie sonore, les acouphènes deviennent moins perceptibles. Tout comme le violon s'il était accompagné de nombreux autres instruments dans la pièce. Si nous écoutons attentivement, nous pouvons encore identifier le violon, mais si nous n'y prenons garde il se fonde dans l'environnement musical.
- Expliquez à vos patients que vous allez, ensemble, créer un traitement qui peut rendre leurs acouphènes moins perceptibles. Ainsi, l'objectif consiste à donner à vos patients les bons outils pour gérer au mieux ces nuisances sonores.





Thérapie sonore

La dernière illustration présente les différentes options de thérapie sonore. Avec votre patient, vous pouvez en sélectionner plusieurs. La thérapie sonore est l'utilisation systématique d'un son afin de procurer à vos patients soulagement et apaisement, et ce, dans toutes situations. La thérapie sonore et le suivi audioprothétique se complètent pour offrir les meilleurs résultats.

Les aides auditives compensent la perte d'audition, mais soulagent également de nombreuses personnes souffrant d'acouphènes. Lorsque l'on entend mieux, les acouphènes deviennent moins perceptibles car ils ont tendance à passer en arrière-plan (comme dans l'exemple du violon).

Les appareils combinés sont des aides auditives dotées de programmes sonores spéciaux pour les acouphènes. Si une compensation auditive seule ne soulage pas des acouphènes comme souhaité, un son supplémentaire provenant des aides auditives peut être utilisé. Ces appareils émettent différents types de sons intégrés. Il peut s'agir, par exemple, d'un bruit régulier appelé bruit à bande passante large ou encore le bruit de l'océan. Les nombreux sons disponibles permettent de s'adapter aux choix de chacun. Les sons destinés au traitement des acouphènes sont sélectionnés et peuvent être modifiés en fonction du choix du patient.

Un générateur de sons est un appareil posé sur une table ou au pied du lit et qui émet des sons afin de réduire les acouphènes.

Des exercices d'écoute peuvent aider le patient à apprendre à se concentrer sur des sources sonores autres que ses acouphènes.

Voici un exemple : Demandez à votre patient de choisir un lieu, tel qu'un coin de rue, un restaurant, ou encore sa maison. Faites attention aux différents sons qui vous entourent. Combien en entendez-vous ? Quels sont ceux qui vous plaisent ? Concentrez-vous, alternativement, sur les trois sons, pendant 10 à 30 secondes.

Lorsque l'attention se porte sur les sons de l'environnement, la gêne occasionnée par les acouphènes peut diminuer. De simples exercices d'écoute tels que celui-ci peuvent être très efficaces.

Des exercices de relaxation peuvent également être inclus dans le traitement. Les exercices de relaxation musculaire et de respiration sont les plus fréquemment utilisés. Votre patient pourra trouver bon nombre d'exercices en ligne ou sous forme de petites applications.

Livres audio : ces dernières années, les livres audio sont devenus une source supplémentaire de la thérapie sonore. Ils peuvent fournir, pour certaines personnes, le parfait mélange de son, stimulation du cerveau et confort, réduisant fortement la perception de l'acouphène.



myoticon.fr

oticon
PEOPLE FIRST