

## **QUE PUIS-JE FAIRE POUR PRENDRE EN CHARGE MON ACOUPHÈNE?**

### **Qu'est-ce qui pourrait aider mon acouphène?**

Bien des gens sont rassurés lorsqu'ils comprennent mieux leur problème et qu'ils savent qu'il n'y a aucun problème grave responsable de leur acouphène. Avec le temps, le problème d'acouphène peut devenir de moins en moins dérangeant au fur et à mesure que vous vous y habituez. Certaines régions ont des cliniques spécialisées pour les acouphènes et offrent du counselling, des conseils sur les thérapies par le son, des techniques de relaxation et d'autres méthodes pour vivre avec l'acouphène.

### **Quelles sont mes options?**

- **L'écoute d'autres sons**

Si c'est possible, éviter de vous retrouver dans des pièces très calmes, où votre acouphène peut devenir plus évident et vous déranger plus. Des sons agréables (p.ex., musique, radio, télévision) peuvent vous distraire et aider à rendre l'acouphène moins évident. Parfois, le simple fait de laisser une fenêtre ouverte pour entendre les bruits environnants peut aider. Certaines personnes portent un générateur de bruit pour masquer un acouphène désagréable; il s'agit d'un petit appareil qui ressemble à une prothèse auditive mais qui émet un son agréable pour masquer le bruit dérangeant de l'acouphène.



L'acouphène est souvent plus notable au coucher. Si vous écoutez la radio ou un appareil audio (préférentiellement avec une minuterie) ou utilisez un haut-parleur sous l'oreiller, vous pourrez masquer le bruit de l'acouphène jusqu'à ce que vous vous endormiez. Il existe des sites Web qui proposent une variété de sons à télécharger pour les appareils audionumériques personnels. Il y a aussi plusieurs applications de «bruit blanc» (white noise) disponibles pour les téléphones intelligents et les tablettes numériques (certaines exigent des frais minimes):

- <http://simplynoise.com/>
- <http://whitenoisemp3s.com>

- **Prothèses auditives**

Si vous avez la moindre perte auditive, même très légère, une prothèse auditive pourrait vous aider. Ces appareils amplifient le son qui autrement ne serait pas perçu; une meilleure perception du son pourrait masquer le bruit de l'acouphène.

- **Stress, anxiété et dépression**

Certaines personnes deviennent anxieuses ou stressées en raison de leur acouphène, ce qui ne peut qu'aggraver le problème. Il serait utile d'apprendre des façons de vous relaxer ou de gérer le stress. Votre médecin s'assurera que votre acouphène n'est pas causé par un problème sérieux. Si vous êtes particulièrement anxieux ou déprimé, demander à votre médecin de vous proposer des choix de traitement.

- **Thérapie d'habituation à l'acouphène**

Dans les cas sévères, un traitement appelé la thérapie d'habituation à l'acouphène peut être utilisé. L'acouphène ne disparaît pas, mais cette thérapie aide le cerveau à apprendre à l'ignorer pour qu'il devienne moins dérangeant. Cette thérapie exige de porter un générateur de bruit (décrit ci-dessus) et de participer régulièrement à séances de counselling pour vous aider à composer avec l'acouphène. Cette thérapie peut exiger jusqu'à un an pendant laquelle vous allez progressivement apprendre à ne pas vous concentrer sur votre acouphène pour qu'il devienne de moins en moins dérangeant, même sans utiliser de générateur de bruit.

### **Où puis-je avoir plus de renseignements?**

- Le Western Institute for the Deaf and Hard of Hearing est un site Web sans but lucratif qui est une bonne source d'hyperliens vers des ressources connexes, incluant les Tinnitus Associations for Canada and America, le Canadian Academy of Audiology (disponibles en anglais seulement): <http://www.widhh.ca/information/links.php?I3=132>
- L'American Tinnitus Association fournit beaucoup d'information sur les acouphènes pour les patients et les professionnels de la santé sur leur site Web (disponible en anglais seulement): [www.ata.org](http://www.ata.org)
- Le Tinnitus Association of Canada peut fournir des réponses personnalisées aux questions (disponible en anglais seulement).
- Le site Web de la Clinique Mayo: fournit tout ce que vous devriez savoir sur les acouphènes incluant les symptômes, les traitements et la prévention (disponible en anglais seulement): <http://www.mayoclinic.com/health/tinnitus/DS00365>
- Le Regroupement québécois pour personnes avec acouphènes fournit de l'information générale en français: <http://www.rqpa.qc.ca/page0.php>
- Le site web sur les acouphènes de l'American Academy of Otolaryngology (disponible en anglais seulement) donne de bonnes explications sur les causes et les traitements des acouphènes: <http://www.entnet.org/HealthInformation/tinnitus.cfm>