

# Une prise en charge spécifiquement adaptée aux troubles de l'audition

## Pôle Sophrologie et Acouphènes®

Créé à l'initiative de Patricia Grévin en 2010, le Pôle réunit une équipe de sophrologues professionnels spécialistes de la prise en charge des acouphènes, de l'hyperacousie et des vertiges. Il s'appuie sur un travail d'équipe pluridisciplinaire coordonné par un médecin ORL, avec la présence d'un audioprothésiste et d'un sophrologue ou psychologue, très souvent aussi d'un médecin ostéopathe.

## Pourquoi choisir les sophrologues du Pôle?

Tous les membres du Pôle ont été formés par Patricia Grévin, directrice de l'étude, pour appliquer en cabinet ce protocole spécifique dans la prise en charge des acouphènes, de l'hyperacousie et des vertiges.

Les sophrologues du Pôle sont:

- diplômés et spécifiquement formés
- choisis pour leur expertise dans ce champ d'application
- en lien constant avec une équipe pluridisciplinaire
- en formation permanente avec supervision, congrès et séminaires



## Une sophrologue spécialiste à vos côtés

Asty Barbarin  
14b avenue des 4 chemins,  
38240 Meylan  
06 18 50 74 19

[astybarbarin@gmail.com](mailto:astybarbarin@gmail.com)  
[www.sophroasty.com](http://www.sophroasty.com)  
[www.facebook.com/sophroasty](http://www.facebook.com/sophroasty)

# Soulager les Acouphènes avec la Sophrologie

MIEUX VIVRE AVEC SES  
TROUBLES DE  
L'AUDITION

# Les troubles de l'audition

## Les acouphènes

Acouphène désigne des bruits entendus de manière continue ou intermittente « dans l'oreille » ou « dans la tête » sans sources dans l'environnement. Ce phénomène commun affecte environ 15% de la population à un moment ou à un autre de la vie. Dans 95% des cas, les acouphènes n'ont aucune gravité. Les origines des acouphènes sont variées, mais elles sont le plus souvent liées à une perte auditive apparue suite à un traumatisme auditif ou à l'usure de l'oreille liée à l'âge. Elles peuvent s'accompagner d'une intolérance aux bruits (hyperacousie).

## L'hyperacousie

L'hyperacousie est une réponse anormalement forte, voire douloureuse, du système auditif au bruit et aux sons perçus.

## Les vertiges

Parfois fonctionnels, toujours anxiogènes, peuvent révéler une maladie du système d'équilibration comme la Maladie de Ménière ou un équivalent migraineux...

## Les troubles associés

L'hypertension, les troubles métaboliques ou hormonaux, les troubles du sommeil, le stress, l'anxiété ou la dépression doivent également être traités. Les médecines non conventionnelles (sophrologie, hypnose) sont un moyen efficace de traiter contre ces troubles.

# La sophrologie spécifique acouphène

## La sophrologie et son rapport avec le bien-être et la santé mentale:

La sophrologie, avec son mélange de respiration, mouvements doux et visualisation, améliore le bien-être et favorise l'équilibre, réduit le stress et encourage une perspective positive pour surmonter les défis de la vie. Dans le domaine des acouphènes, la sophrologie permet de:

- récupérer de la fatigue physique et nerveuse
- gérer l'inconfort
- mettre à distance les bruits envahissants

## La sophrologie appliquée aux acouphènes

Un protocole de sophrologie spécifiquement adapté aux symptômes des acouphènes est élaboré par Patricia Grévin.

Il est issu d'un parcours personnel, d'ancienne patiente acouphénique et d'un long parcours professionnel au sein d'une équipe médicale pluridisciplinaire.

## Première évaluation de la prise en charge sophrologique des acouphènes subjectifs

Ils montrent qu'une prise en charge sophrologique adaptée permet d'obtenir de façon rapide:

- une diminution significative du handicap
- une atténuation du caractère intrusif des acouphènes
- une amélioration de la qualité de vie.

## Les résultats de cette étude

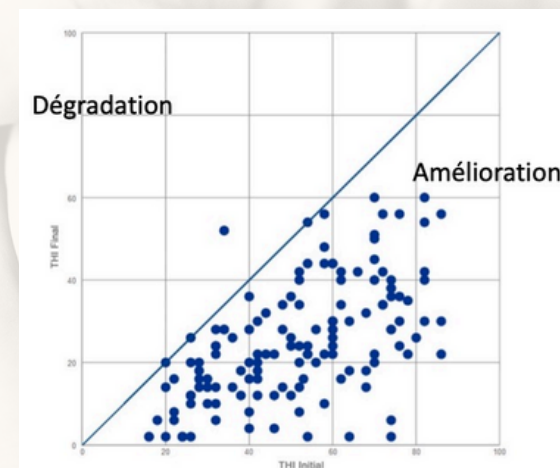


Fig. 1 : Effet de la prise en charge sophrologique sur le score THI chez 140 patients atteints d'acouphènes subjectifs

Grevin P., Ohresser M., Kossowski M., Duval C., Londero A.  
<https://doi.org/10.1016/j.anorl.2020.03.007Get>

17 sophrologues ont participé à cette étude évaluée et publiée en mai 2020 aux Annales Françaises d'Oto-rhino-laryngologie et de Pathologie Cervico-faciale et aux Annales Européennes ORL (European Annals of Otorhinolaryngology, Head and Neck Diseases, Volume 137, Issue 3, May 2020).