

## Sur le même sujet

[Audition : faut-il réglementer les casques audio ?](#)[Une nouvelle thérapie pour soulager les acouphènes](#)[0 réaction](#)[réagir](#)[Imprimer](#)[partager](#)

## Acouphènes : la sophrologie permet de les oublier

[RSS](#)

**Judi 12 mars 2015 a lieu la 18e journée nationale de l'audition. Une occasion de sensibiliser les jeunes : si 49 % d'entre eux ont déjà ressenti des sifflements, des bourdonnements, 59 % n'ont rien fait pour diminuer ces troubles auditifs.**

Les troubles auditifs inquiètent peu les jeunes. 70 % les placent derrière les problèmes de vue, et plus de la moitié ne se sentent pas concernés par la perte d'audition. Pourtant, trois jeunes sur quatre souffrent de troubles auditifs.

### Les bouchons d'oreilles, c'est ringard !

Si 79 % des jeunes trouvent intéressant d'avoir un suivi régulier de leurs capacités auditives, et si 73 % sont pour une application smartphone qui les alerterait en cas de dépassement de niveau sonore acceptable, en revanche, 44 % trouvent le port de bouchons d'oreilles, lors des concerts, ringard et, 38 % peu esthétique. D'ailleurs, ils ne sont que 3 à 4 % à les utiliser.

### Plus de 15 millions de Français souffrent d'acouphènes

Ainsi, en France, 3,7 millions de personnes souffrent d'**acouphènes** permanents et 12 millions de temps en temps.

En cas d'acouphènes, il est primordial de consulter un ORL afin qu'il réalise un bilan audiométrique et détermine les causes.

La prise en charge médicale des acouphènes est peu souvent satisfaisante, mais les **thérapies cognitivo-comportementales** et la **sophrologie** sont des alternatives régulièrement plébiscitées.

### Devenir acteur de sa guérison

70 % des personnes souffrant d'acouphènes déclarent que ces derniers ne les dérangent plus après avoir suivi une thérapie

Les cookies assurent le bon fonctionnement de nos services. En utilisant ces derniers, vous acceptez l'utilisation des cookies.

Ok

En savoir plus

On apprend ainsi aux personnes à :

- évacuer les émotions et sensations négatives autour de l'acouphène ;
- lâcher prise et détourner l'attention du cerveau de l'acouphène ;
- renforcer leur capacité d'adaptation à un changement ;
- renforcer leur capacité à faire abstraction de l'acouphène.

Pour cela, la sophrologie utilise des exercices de respiration, de décontraction musculaire et de visualisation.

**A lire aussi : Contre les acouphènes, ce qui marche vraiment !**

[La sophrologie, une aide pour calmer l'anxiété des autistes](#)

Auteur: Catherine Aliotta, sophrologue | Publié le 09.03.2015

### Sur le même sujet



[Audition : faut-il régler les casques audio ?](#)



[Une nouvelle thérapie pour soulager les acouphènes](#)



[Se limiter à une heure de musique par jour pour protéger ses oreilles](#)



[Quelles solutions contre les acouphènes ?](#)

### Dans la même rubrique



[Jambes lourdes : 5 solutions pour favoriser le retour veineux](#)



[Carte de France des pollens 2015 : surveillez votre risque allergique](#)



[Le collagène pourrait être utilisé pour limiter les hémorragies](#)



[Les associations de patients se mobilisent pour une reconnaissance de la fibromyalgie](#)

**Offre d'abonnement : Abonnez-vous à Santé Magazine à partir de 15 €**



**After Tome 1**  
10,00 € / 17,00 €



**Les Années Américaines : Best Of**  
12,87 € / 17,61 €



**Legend - The Best Of Bob Marley And T...**  
13,85 €



**Led Zeppelin Iv [Edition Remasterisee]**  
2,59 € / 13,00 €

**Réagissez aux articles et participez aux échanges de la communauté**

**Créez gratuitement votre compte**

- Je choisis mes centres d'intérêt pour un contenu personnalisé
- Je partage mon expérience avec d'autres patients
- Je pose les questions qui me concernent et je bénéficie de l'expertise de la communauté Santé Magazine
- Je classe mes articles préférés

Inscrivez-vous

**Vous avez déjà un compte**

Votre adresse e-mail

Votre mot de passe

Mot de passe oublié ?

**S'identifier**

Suivez-nous :

**Abonnez-vous**

Les cookies assurent le bon fonctionnement de nos services. En utilisant ces derniers, vous acceptez l'utilisation des cookies.

adresse email

OK

Ok

En savoir plus