

Acouphènes - comment chasser ce «parasite de votre vie

Chère lectrice, cher lecteur,

L'acouphène est un squatteur. Un parasite.

Il entre discrètement dans votre vie, *l'air de rien.*

Ça commence par un léger sifflement dans les oreilles que vous entendez parfois le soir. Il est tellement discret que la plupart du temps, vous l'oubliez.

Mais avec le temps, **il prend de plus en plus de place.**

Il ne vous lâche pas. Il vous suit partout où vous allez.

Vous avez toujours un bourdonnement en arrière-plan, quand vous lisez, quand vous méditez...

Et peu à peu, vous devez allumer la radio ou la télévision pour ne plus l'entendre. Les bruits de la ville vous agressent. Vous n'osez plus aller au cinéma, ou à un concert.

C'est un monstre qui grandit jour après jour... et qui devient toujours plus envahissant...

Une alarme dans la tête qu'on ne peut pas arrêter

Jusqu'au jour où il prend totalement possession de vous :

- Vous avez l'impression d'avoir une machine à laver dans votre crâne, **24 heures sur 24, 7 jours sur 7**
- Le son est tellement intense que vous en avez **la tête qui tourne et de violentes migraines**
- Vous avez beau tomber de fatigue, impossible de vous endormir : vous restez éveillé des heures sans réussir à « oublier » **ce bruit de fond insupportable**
- Vous devenez hypersensible aux sons : vous ne supportez plus quand les gens parlent trop fort. La terrasse d'un café, un restaurant bondé et le bruit des voitures deviennent **un supplice**. Vous renoncez à voir vos proches. Vous n'osez plus sortir de chez vous
- Vos amis ne comprennent pas ce qui vous arrive. Ils ne prennent pas votre souffrance au sérieux. Ils ne vous invitent plus, ne vous appellent plus. **Vous vous isolez de plus en plus**

Vous pensez peut-être que j'exagère. Vous vous dites que vous n'arriverez jamais à de tels extrêmes.

Mais détrompez-vous !

Il suffit de faire un tour sur Internet pour vous rendre compte que je suis encore loin de la vérité.

Vous trouverez des centaines de témoignages de personnes désespérées par la situation.

Je partage avec vous quelques messages bouleversants que j'ai reçus de mes lecteurs :

Les sifflements sont devenus très difficiles à supporter

« Depuis longtemps, 10 à 15 ans suite à un gros rhume, j'ai eu de légers acouphènes, que j'ai supportés depuis, plus ou moins bien, mais, à partir du mois d'avril-mai de cette année, **les sifflements sont devenus très difficiles à supporter !!** Surtout sur l'oreille droite. J'ai essayé l'appareillage, vu un othorino, légère perte des aigus, j'ai 80 ans, un audio-prothésite, mais **rien n'y a fait**. Je vous avoue que c'est très difficile, comprimés pour s'endormir, énervement etc. »

L'acouphène a pris possession de ma vie

« Comment continuer à vivre avec une alarme dans ma tête (à se taper la tête contre les murs) **jour et nuit sans aucun répit** ? Alors, oui j'ai été **incomprise par mes proches**, un déni total de mon mari... Arrêt de maladie, grave dépression... Je ne suis presque pas sortie de chez moi pendant un an ! Mon seul plaisir Dormir pour tout oublier... J'ai bien pris conscience que mon seul refuge, mon seul ami était de ne plus penser à rien et de plus entendre mes acouphènes... ce monstre qui a envahi mon être, qui a ruiné ma vie. Je ne supporte plus le bruit, je n'avais plus de force, plus envie de vivre... **L'acouphène a pris possession de ma vie...** »

Je passe ma journée alitée avec la tête qui tourne

« Lorsque je suis fatiguée les acouphènes sont amplifiés. Il arrive qu'ils soient si forts que je passe ma journée alitée avec la tête qui tourne, qui penche vers le bas et des **nausées** (vomissements, tournis). »

Je suis devenu irritable à cause de cette gêne

« Depuis 10 ans environ, j'ai des sifflements réguliers permanents qui me rendent malentendants si les personnes qui me parlent sont éloignées (1 à 2 mètres) ou s'il y a d'autres personnes qui parlent au même moment. La nuit en particulier et dans les moments de calme silence je suis très dérangé voir agressé. **Je pense que je suis devenu irritable à cause de cette gêne stridente et continue.** »

Avec le vieillissement, la surdité augmente les acouphènes

« Ils me dérangent beaucoup quand je ne dors pas la nuit car il n'y a aucun bruit environnant ou que je suis très stressée. En plus avec le vieillissement, la surdité les augmente. »

Je ne vais plus au théâtre

« Je souffre d'acouphènes qui se manifestent par des sifflements intenses du côté droit. Je me lève sans acouphène, dès que j'allume la radio les acouphènes reviennent. Et c'est parti pour la journée !!!!!!! Je ne vais plus au théâtre, au cinéma ou voir un music-hall. »

Comme une cocotte-minute qui siffle à fond

« Tous les jours, très forts, **comme une cocotte-minute qui siffle à fond**. Je les entends toute la journée dès le réveil jusqu'au coucher... ils fatiguent, énervent, j'ai déjà un vieillissement prématuré de l'oreille, tout ceci me stresse encore plus. »

Les conversations deviennent douloureuses

« Au début ce n'était pas très fort comme sifflement, juste gênant, mais avec le temps ils se sont amplifiés jusqu'à parfois m'empêcher de dormir toute une nuit ; et puis peut-être avec une certaine habitude, certains jours, je les entends moins pour mieux me déranger juste après ! **c'est infernal** à présent, c'est de plus en plus fort, 24h / 24 , 7j / 7... j'entends de moins en moins, les conversations deviennent non seulement inaudibles mais douloureuses, les sons de la télé ou radio doivent être assez élevés pour que j'ai une chance de comprendre ce qui se dit, des **maux de tête à répétition** ont fait eux aussi leurs apparitions dans mon existence devenue quelquefois **un véritable enfer**. »

Je rêve d'entendre le silence... même quelques secondes !!!

« Après presque 3 années de souffrance, je n'ai pas fait le deuil de ne plus entendre le silence... Paradoxal... je suis malentendante et je rêve d'entendre le silence... même quelques secondes !!!! »

Ces personnes ne pensaient pas qu'ils vivraient un jour un tel enfer juste à cause de leurs acouphènes.

Aujourd'hui, ils sont enfermés dans leur tête, **coupés du monde** et seuls avec leur souffrance.

Certains sombrent dans de **graves dépressions** ou s'isolent complètement. Les acouphènes peuvent même causer des tragédies.

Les acouphènes peuvent vous rendre fou : ne finissez pas comme cet homme

C'est le cas par exemple du célèbre batteur anglais Craig Gill, qui s'est suicidé après avoir eu des acouphènes pendant 20 ans^[1].

Plus récemment, David, père de famille sans histoire, souffre de graves acouphènes.

Il a une dépression, se met en arrêt maladie...

Et le 22 septembre 2018, il craque.

Il poignarde sa femme de 9 coups de couteaux, avant qu'elle parvienne à s'enfuir et à alerter les secours.

David se retranche alors chez lui, encerclé par le GIGN. **Il finit par se donner la mort avec une arme à feu**^[2].

Si je vous raconte tout cela, ce n'est pas pour vous faire peur... au contraire. Je veux essayer de vous éviter le MOINDRE risque d'en arriver là.

N'attendez pas d'en arriver là pour agir

Le but de mon message est de vous montrer qu'il existe des solutions pour les soulager.

Ne faites pas l'erreur d'attendre que vos acouphènes ne s'aggravent avant d'agir.

Plus vous attendez, et plus cela risque d'être difficile de les soulager.

Vous croyez peut-être qu'il n'y a rien à faire et qu'il faut « vivre avec ».

Et bien sachez que c'était peut-être vrai... jusqu'à très récemment.

En janvier 2019, des chercheurs ont fait une découverte stupéfiante sur les acouphènes et la façon de les soulager (je vous en reparle dans un instant).

Et cette découverte permet de valider les bienfaits d'une approche naturelle qui pourrait contribuer à réduire considérablement l'intensité de vos acouphènes.

Ces derniers mois, des centaines de personnes ont déjà pu en profiter.

Il s'agit d'une méthode simple et sans danger connu qui peut agir comme **une véritable libération**.

Imaginez que vous puissiez enfin...

- Retrouver le plaisir de **méditer ou de lire un livre** au calme (sans avoir un grésillement de télévision en bruit de fond)
- Vous laisser envahir doucement par un sommeil paisible quand vous vous couchez
- Ne plus avoir besoin d'allumer la radio ou la télévision **quand vous êtes seul chez vous**
- Aller au cinéma ou à un concert sans avoir peur d'avoir les oreilles qui sifflent
- Retrouver le plaisir de sortir avec vos amis au restaurant **sans être gêné par le brouhaha**
- Ne plus être irrité quand vos petits-enfants font trop de bruit

Je vais tout de suite vous expliquer comment vous pouvez, vous aussi, utiliser cette méthode simple chez vous et commencer à profiter de ses bienfaits **dès ce soir**.

Pourquoi il y a peu de chance que votre ORL ait entendu parler de cette approche

Malheureusement, il y a peu de chance que votre ORL vous ait parlé de ces nouvelles recherches.

Il faudra sans doute encore attendre plusieurs années avant que cette approche se démocratise.

La science moderne est une grosse machine et il lui faut du temps pour intégrer les découvertes récentes aux protocoles médicaux.

Et c'est bien dommage...

Car de nombreuses personnes continuent à être ballottées d'un spécialiste à l'autre, sans trouver de solution concrète à leurs acouphènes.

Combien de fois avez-vous consulté... pour rien ?

Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

Après une première consultation chez un ORL, 90 % vont consulter un autre spécialiste.

Et encore plus effrayant : selon une enquête réalisée par l'association *France Acouphènes*, un tiers des personnes qui en souffrent avoueraient même avoir vu **plus de dix fois** un spécialiste ORL^[3] !

Pire encore, certains médecins démunis donnent à leurs patients des médicaments dangereux qui ne sont pas faits pour soigner les acouphènes.

Anxiolytiques, antidépresseurs... les médecins vous prennent-ils pour des fous ?

Ainsi, il y a quelques années, il n'était pas rare de se voir prescrire du Vastarel, un médicament normalement utilisé... **dans le traitement de l'angine de poitrine !**

Aujourd'hui, seuls les cardiologues ont le droit de prescrire ce médicament. Mais la situation ne s'est pas améliorée pour autant.

À la place du Vastarel, on risque de vous donner des vasodilatateurs, des antiépileptiques, des corticoïdes, des anxiolytiques ou encore des antidépresseurs.

C'est à croire qu'on vous prend pour un fou.

Sans compter la liste interminable d'effets secondaires de ces médicaments (il suffit de lire la notice d'emballage pour s'en rendre compte).

De nombreux malades, déçus par la médecine conventionnelle, **se tournent alors vers des solutions alternatives...**

« J'ai déjà tout essayé, même les approches naturelles... et ça ne m'aide pas »

Psychothérapie, bruits blancs, acupuncture, gingko biloba, sophrologie, kinésithérapie...

Vous avez peut-être déjà essayé ces alternatives.

Leur point fort, c'est qu'elles n'ont pas d'effets secondaires connus.

Mais la plupart du temps, **elles ne suffisent pas à soulager durablement vos acouphènes.**

Résultat : vous avez perdu beaucoup de temps et d'argent à tester des techniques en tout genre... et vos acouphènes continuent de vous pourrir la vie.

Vous avez l'impression d'avoir tout essayé.

Vous finissez alors par vous décourager. Vous vous résignez à « vivre avec », comme votre ORL vous l'a conseillé.

Mais rassurez-vous...

En janvier 2019, des chercheurs ont fait une **immense avancée** sur une façon de soulager les acouphènes efficacement.

Janvier 2019 : des chercheurs découvrent enfin « la pièce manquante » pour soulager les acouphènes de façon efficace

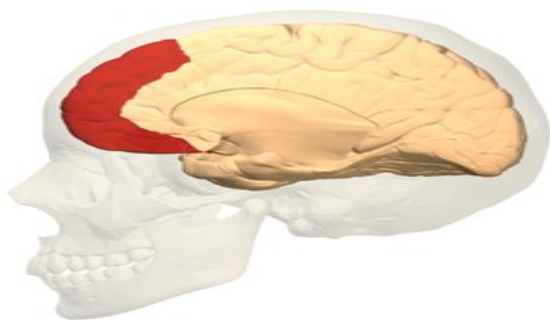
Le neurochirurgien belge Dirk De Ridder est l'un des plus grands spécialistes européens des acouphènes.

En janvier 2019, lui et ses deux collègues de l'université du Texas (Dallas) font une découverte qui pourrait **révolutionner le quotidien des personnes souffrant d'acouphènes**^[4].

Ils publient leurs résultats dans la revue scientifique *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, un journal à comité de lecture destiné aux chercheurs les plus à la pointe de la neurologie.

300 personnes participent à cette étude :

- Un tiers a des acouphènes
- Un tiers a des douleurs neuropathiques (problème de fonctionnement du nerf)
- Un tiers est en bonne santé



(source : Wikimedia Commons / DBCLS)

En rouge, le cortex préfrontal

En comparant le cerveau de ces trois groupes, les chercheurs mettent le doigt sur la véritable origine des acouphènes.

Il est créé directement par des neurones... **dans une zone précise de votre cerveau.**

Plus précisément dans le cortex cingulaire et dans le cortex préfrontal dorsolatéral (la partie avant de votre cerveau).

Et vous allez voir que cette découverte change tout.

Votre cerveau produit des bruits « fantômes »

Comment cette zone peut-elle être à l'origine de vos acouphènes ?

En fait, ce phénomène est proche des douleurs dites « du membre fantôme » :

Quand une personne est amputée d'une main par exemple, son cerveau ne reçoit plus d'information de cette main.

Il augmente alors son seuil de sensibilité comme une radio qui chercherait à percevoir des ondes moins puissantes.

Le cerveau de la personne amputée crée ainsi de **fausses sensations** qui peuvent être très douloureuses.

Le principe est le même pour les acouphènes :

Il existe dans l'oreille des récepteurs sensibles à différentes fréquences. Si les récepteurs spécifiques d'une certaine fréquence sont lésés, le cerveau ne peut plus percevoir cette fréquence.

Le cerveau réagit donc de manière excessive, comme s'il augmentait le volume à la recherche d'un son qu'il ne peut plus percevoir.

Les zones du cerveau s'activent d'elles-mêmes en créant un « son qui n'existe pas » : l'acouphène.

Les acouphènes ne sont donc pas de simples bruits imaginaires, mais bien une **production perceptible de votre cerveau**.

Et c'est une bonne nouvelle !

Si votre cerveau peut créer des sons, il peut aussi... les maîtriser

Il est impossible de réparer une oreille endommagée (c'est pour cette raison qu'on a longtemps cru qu'il n'existait aucune solution contre les acouphènes).

En revanche, les neurosciences ont montré que vous pouvez agir sur les neurones de votre cerveau.

Les structures cérébrales ne sont pas figées. Les neurones se régénèrent. Ce mécanisme est connu sous le nom de neuroplasticité (ou plasticité cérébrale).

Une sensation produite par le cerveau peut être modifiée.

Si c'est votre cerveau qui a créé l'acouphène, il n'y a pas de raison **qu'il ne puisse aussi le modifier, voire le réprimer**.

Ce médecin a mis au point une méthode « anti-acouphènes » inédite basée sur les dernières découvertes en neurosciences



Le Dr Denys Coester a récemment mis au point une méthode inédite qui se base **sur les récentes découvertes de 2019**.

Si vous souffrez d'acouphènes, vous avez sans doute déjà entendu parler de ce médecin.

C'est l'un des rares experts français à connaître sur le bout des doigts les dernières avancées sur les acouphènes.

Denys Coester est médecin anesthésiste à la clinique de La Muette à Paris. Il est spécialisé en neurosciences et diplômé en hypnose médicale depuis plus de dix ans.

Il utilise d'ailleurs l'hypnose en anesthésie lors de certaines opérations chirurgicales.

En plus de son poste en clinique, Denys Coester possède son propre cabinet privé.

Et depuis quelques mois, **il n'arrête pas de recevoir des appels de personnes qui souffrent d'acouphènes**.

Il faut parfois attendre plusieurs mois avant d'avoir un rendez-vous dans son cabinet.

Sa méthode a déjà été utilisée sur des centaines de personnes et les résultats sont stupéfiants.

Elle s'appuie sur l'hypnose et sur d'autres approches validées par les neurosciences.

Sa force, c'est qu'elle agit directement sur la zone du cerveau à l'origine des acouphènes : le cortex cingulaire (la zone dont je vous ai parlé tout à l'heure).

Comment l'hypnose peut agir sur vos acouphènes

Si vous deviez être conscient, à chaque instant, de tous les stimuli perçus par le cerveau, la vie serait impossible.

C'est pourquoi votre cerveau a la capacité « d'éteindre » des sensations quand elles sont continues et ne présentent pas de danger.

Ce mécanisme s'appelle l'**habituat**ion.

Par exemple, pendant que vous lisez ce message, vous ne vous rendez plus compte du contact de vos habits sur votre peau ou de l'odeur de votre parfum.

Mais quand un stimulus est perçu comme un danger, le cerveau ne « l'éteint » pas : vous ne pouvez pas oublier une odeur de gaz qui représente un danger potentiel.

Et c'est justement le cas de l'acouphène : même si ce son est continu, il n'est pas « éteint » par le cerveau, un peu comme s'il représentait un danger pour vous.

Comment votre cerveau peut « oublier » vos acouphènes

L'hypnose peut mettre votre cerveau dans un état propice au changement de perception.

Elle permet de reprogrammer les émotions et les sensations afin que l'acouphène soit perçu différemment.

Si votre acouphène est à nouveau interprété comme un son neutre, sans aucune connotation de danger, **votre cerveau pourra alors « l'oublier »**, exactement comme le contact de vos habits sur la peau.

C'est ce qui a été démontré dans de nombreuses études scientifiques :

Une équipe de chercheurs français^[5] a par exemple étudié 110 patients souffrant d'acouphènes invalidants.

Ces derniers ont suivi cinq séances d'hypnothérapie et ont reçu des indications pour utiliser l'autohypnose chez eux.

Et la plupart d'entre eux ont rapporté une nette amélioration de leur état après l'expérience.

Ainsi, l'hypnose serait le moyen le plus direct d'agir au cœur du problème.

Mais il y a encore mieux.

C'est ce que j'appelle l'approche totale :

Utiliser plusieurs techniques spécifiques en synergie pour **maximiser leurs effets sur les acouphènes**.

À ma connaissance, personne n'a encore pensé à ajouter à l'hypnose les quelques petites touches qui permettraient de la rendre surpuissante.