Guide thématique

Vivre en paix avec ses *acouphènes*

Le son ne part pas, mais l'attention se déplace : la sophrologie pour sortir de la lutte et retrouver le silence intérieur.

Angélique Rosier
SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON

GUIDE INTERACTIF · ACOUPHÈNES

SOMMAIRE

Ce que vous *trouverez* ici

◦ Le son ne part pas, l'attention se déplace 3

Comment utiliser ce livre 3

Les trois piliers de la sophrologie 3

Mon acouphène aujourd'hui 4

1 Pourquoi il prend toute la place 5

La boucle attention, émotion, attention 5

La lutte qui renforce 5

L'habituation, un processus naturel que le stress bloque 6

Ce que vise la sophrologie 6

2 Baisser l'alerte 9

La zone que tout le monde crispe 10

Ma semaine pour baisser l'alerte 11

3 Déplacer l'attention 12

Un lieu où le son de fond est agréable 13

4 Le soir et la nuit 16

Pourquoi le silence amplifie 16

Le bruit de fond doux 16

La routine du soir 17

Mes sept nuits 19

5 Changer la relation 20

Se voir dans trois mois 21

Ma phrase-ancre 22

◦ Ce que je garde 23

Mon bilan 23

AVANT DE COMMENCER

Le son ne part pas, l'attention *se déplace*

Un mot honnête avant tout, parce que vous avez déjà entendu trop de promesses.

Si vous ouvrez ce guide, c'est sans doute qu'un son vous accompagne depuis des mois, parfois des années. Un sifflement, un bourdonnement, un grésillement. Votre ORL l'a examiné, a posé un nom dessus, et vous a peut-être dit cette phrase difficile : « Il va falloir apprendre à vivre avec. » Je sais ce que cette phrase peut faire. Elle ressemble à une porte qui se ferme.

Je veux être claire dès la première page : la sophrologie ne fait pas disparaître l'acouphène. Aucun exercice de ce livre n'a ce pouvoir, et je me méfierais de quiconque vous le promettrait. Ce que la sophrologie permet, et c'est ce que j'observe en cabinet depuis des années, c'est autre chose : que le son cesse d'occuper le centre. Qu'il passe de l'avant-scène à l'arrière-plan. Que vous retrouviez vos soirées, vos nuits, votre capacité à lire, à écouter quelqu'un, à vous endormir sans surveiller.

La sophrologie fait partie des approches proposées dans l'accompagnement des acouphènes, aux côtés du suivi ORL, parce qu'elle agit précisément là où la gêne se fabrique : dans l'attention, dans la tension du corps et dans l'anxiété qui s'installe autour du son. C'est ce chemin que je vous propose ici. Pas une bataille de plus contre le son : une manière de cesser de lutter, pour que votre cerveau puisse faire ce qu'il sait faire quand on le laisse tranquille : s'habituer.

Comment utiliser ce livre

Ce guide est un PDF interactif. Vous pouvez remplir directement les champs, cocher les cases et écrire dans les zones de texte depuis votre lecteur PDF (Adobe Acrobat Reader, Aperçu sur Mac, la plupart des applications sur tablette). Le sommaire est cliquable, et chaque bloc « Audio de la bibliothèque » renvoie vers l'enregistrement correspondant si vous possédez la bibliothèque. Si vous préférez le papier, imprimez-le : les lignes sont prévues pour l'écriture à la main.

Lisez d'abord le chapitre 1 en entier : comprendre pourquoi le son prend toute la place change déjà quelque chose. Ensuite, avancez à votre rythme, un chapitre par semaine environ. Les exercices sont courts. Ce qui compte, ce n'est pas d'en faire beaucoup, c'est d'en refaire un chaque jour, surtout les jours où vous n'en avez pas envie. Prévoyez trois semaines avant de refaire le bilan de la fin du livre.

Les trois piliers de la sophrologie

LA RESPIRATION

Quand un son est perçu comme une menace, le corps respire court et haut, comme avant un effort. Cette respiration entretient l'état d'alerte, et l'alerte entretient l'écoute du son. Respirer lentement par le ventre envoie au cerveau le signal inverse : il n'y a pas de danger. C'est le premier levier, le plus simple, et celui que vous utiliserez le plus souvent.

LE RELÂCHEMENT

Beaucoup de personnes avec acouphènes vivent avec les mâchoires serrées, la nuque raide et les épaules remontées, sans même s'en apercevoir. Le relâchement musculaire, par contraste tension-relâchement puis par balayage corporel, apprend au corps à redescendre. Un corps détendu écoute autrement.

LA VISUALISATION

Le cerveau ne fait pas la différence entre une scène vécue et une scène imaginée avec précision. Se voir, calmement, dans une situation où le son est présent mais en arrière-plan, prépare cette réalité. C'est le levier du chapitre 5, celui qui change durablement la relation au son.

Mon acouphène aujourd'hui

Avant de commencer, prenez cinq minutes pour décrire votre point de départ. Vous y reviendrez à la fin du livre. Ce n'est pas un questionnaire médical, c'est votre photographie du jour.

Je l'entends surtout _____ (oreille droite, gauche, les deux, « dans la tête »). Il ressemble à _____ (sifflement, bourdonnement, grésillement, souffle…). Il est présent depuis _____.

Intensité perçue, en ce moment

Très faible ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Très forte

Gêne dans la journée

Aucune ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Envahissante

Gêne la nuit

Aucune ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Envahissante

Les moments où il est le plus présent

- ☐ Dans le silence
- ☐ Au coucher
- ☐ Quand je suis fatigué·e
- ☐ Quand je suis stressé·e ou contrarié·e
- ☐ Après une exposition au bruit
- ☐ Au réveil

Ce que l'acouphène m'empêche de faire, ou de faire tranquillement

CHAPITRE 1

Pourquoi il prend *toute la place*

Un son de quelques décibels ne devrait pas pouvoir gâcher une soirée. Et pourtant. Comprendre le mécanisme, c'est déjà le desserrer.

Pensez au réfrigérateur de votre cuisine. Il fait du bruit, en continu, et vous ne l'entendez plus. Votre oreille le capte, votre cerveau le reçoit, puis le classe : « sans importance ». Il sort de votre conscience. Ce tri s'appelle l'habituation, et votre cerveau le fait des milliers de fois par jour, sans effort. La question n'est donc pas pourquoi vous entendez votre acouphène. C'est pourquoi il n'a pas encore été classé.

La boucle attention, émotion, attention

Quand l'acouphène apparaît, il est nouveau, inexpliqué, parfois inquiétant. Le cerveau fait ce pour quoi il est conçu : il le range du côté des signaux à surveiller. Un son inconnu dans la nuit, chez nos ancêtres, pouvait être un prédateur. Le réflexe est ancien et il est solide.

À partir de là, une boucle se met en place. Vous entendez le son, l'attention se pose dessus. L'attention déclenche une émotion : agacement, inquiétude, parfois colère ou découragement. L'émotion met le corps en alerte : le cœur accélère un peu, les muscles se tendent, la respiration monte. Et un corps en alerte scrute son environnement, donc… il écoute le son. Attention, émotion, attention. Chaque tour de boucle confirme au cerveau que ce son est important, puisqu'il provoque une réaction. Il le garde donc au premier plan.

C'est pour cela que l'acouphène semble plus fort le soir, dans le silence, quand vous êtes fatigué·e ou contrarié·e. Il n'a pas changé. C'est le filtre qui s'est ouvert.

> **À RETENIR**
>
> Ce n'est pas le volume du son qui fait la gêne, c'est la place que le cerveau lui accorde. Et cette place dépend de la réaction émotionnelle et corporelle qu'il déclenche. C'est précisément sur cette réaction que vous pouvez agir.

La lutte qui renforce

Face à un son gênant, la réaction naturelle est de lutter. Tendre l'oreille pour vérifier s'il est toujours là. Le comparer à hier. Chercher à le couvrir. Se dire « je ne veux pas l'entendre ». Essayer, le soir, de ne pas y penser.

Or, chacune de ces stratégies demande au cerveau de… penser au son. Vérifier, c'est écouter. Refuser, c'est encore désigner. Vous connaissez peut-être l'expérience : essayez de ne pas penser à un éléphant rose pendant dix secondes. La lutte a une logique implacable : plus on pousse le son dehors, plus il occupe l'entrée.

Je ne vous dis pas cela pour vous culpabiliser. Lutter est la réaction la plus humaine qui soit. Je vous le dis parce que la sortie n'est pas de l'autre côté de la bataille. Elle est dans l'arrêt de la bataille.

L'habituation, un processus naturel que le stress bloque

L'habituation n'est pas une technique. C'est ce que votre cerveau fait spontanément avec tout signal répétitif et sans conséquence. Le tic-tac d'une horloge, le bruit de la route, le poids de vos vêtements sur la peau. Pour l'acouphène, ce processus est possible aussi. Beaucoup de personnes y parviennent : le son est toujours là si elles le cherchent, mais elles peuvent passer des heures, puis des jours, sans le chercher.

Ce qui bloque l'habituation, c'est l'alerte. Tant que le corps réagit au son comme à une menace, le cerveau ne peut pas le classer « sans importance ». Le stress, la fatigue, le manque de sommeil maintiennent cette alerte ouverte. C'est un cercle, mais un cercle qui peut tourner dans l'autre sens.

Ce que vise la sophrologie

La sophrologie ne s'adresse pas au son. Elle s'adresse à ce que le son déclenche. Elle vise trois choses, et vous retrouverez ces trois axes dans les chapitres qui suivent.

Baisser l'alerte. Par la respiration et le relâchement musculaire, on apprend au corps à redescendre en présence du son. Le corps calme envoie au cerveau un message simple : ce son ne met pas en danger.

Déplacer l'attention. Non pas en luttant, mais en élargissant. On apprend à écouter l'ensemble des sons, des sensations, du présent. L'acouphène ne disparaît pas de ce paysage, mais il y prend une place proportionnée.

Changer la relation. Par la visualisation positive et des techniques précises comme le sophro-déplacement du négatif et la sophro-acceptation progressive, on cesse de vivre le son comme un ennemi. C'est là que l'habituation peut enfin faire son travail.

Quand consulter. Ce guide s'adresse aux personnes dont l'acouphène a déjà été évalué par un ORL. Si votre acouphène est apparu brutalement, s'il ne concerne qu'une oreille, s'il est pulsatile (au rythme du cœur), s'il s'accompagne de vertiges ou d'une baisse d'audition, consultez un ORL sans attendre. Le suivi ORL reste la référence ; la sophrologie vient en complément, jamais à la place.

Ma boucle à moi

Avant d'agir, observez. Repensez à la dernière fois où le son vous a vraiment envahi·e, et décrivez la boucle telle qu'elle s'est déroulée pour vous.

Ce qui s'est passé juste avant (contexte, fatigue, contrariété…)

Ce que j'ai ressenti dans le corps (mâchoires, épaules, ventre, cœur…)

Ce que je fais habituellement quand je l'entends

- [ ] Je vérifie s'il est toujours là, s'il a changé
- [ ] Je mets du bruit pour le couvrir, à tout prix
- [ ] Je me dis que ça ne s'arrêtera jamais
- [ ] Je m'énerve contre lui, contre moi
- [ ] Je cherche des explications, des solutions, sur internet
- [ ] Je n'en parle à personne

> *Vous n'avez pas à gagner contre le son. Vous avez à arrêter de vous battre, et ce n'est pas la même chose.*
>
> ANGÉLIQUE ROSIER

02

DEUXIÈME PARTIE

Baisser *l'alerte*

Le corps d'abord. Tant qu'il est en alerte, le cerveau ne peut pas classer le son. Trois techniques courtes pour redescendre, à pratiquer chaque jour.

CHAPITRE 2

Baisser *l'alerte*

On ne commence pas par le son. On commence par le corps, parce que c'est lui qui tient la porte ouverte.

Quand je reçois une personne pour des acouphènes, je ne lui parle presque pas de son acouphène lors de la première séance. Je lui demande comment elle respire, où elle se sent tendue, comment se passent ses fins de journée. Parce que le son est un fait, mais l'alerte est un état. Et un état, cela se régule.

Les trois techniques de ce chapitre sont le socle de tout le reste. Elles sont simples, presque banales. C'est leur force : vous pourrez les pratiquer partout, y compris au moment précis où le son devient envahissant. Pendant cette première semaine, pratiquez-en une par jour, au minimum. L'ordre ci-dessous est celui que je recommande pour débuter.

Respiration abdominale lente

5 MIN · ASSIS OU ALLONGÉ

La respiration ventrale lente est le signal le plus direct que vous puissiez envoyer à votre système nerveux pour qu'il quitte l'alerte. On commence par elle, et on y revient toujours.

1. Installez-vous, dos soutenu, pieds à plat. Posez une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Fermez les yeux si c'est confortable.
2. Commencez par vider : expirez longuement par la bouche, comme pour faire de la buée sur une vitre, jusqu'au bout.
3. Inspirez par le nez en laissant le ventre se gonfler sous votre main, sur 4 temps. La main du haut bouge à peine.
4. Expirez par la bouche, lèvres légèrement pincées, sur 6 temps. Le ventre redescend doucement.
5. Continuez ainsi pendant 5 minutes. Si le son attire votre attention, ne le chassez pas : notez « il est là », et ramenez l'attention sur la main qui monte et qui descend.
6. Avant de rouvrir les yeux, prenez trois secondes pour sentir l'état du corps, tel qu'il est.

Vous saurez que c'est bon quand l'expiration devient naturellement plus longue que l'inspiration, que les épaules sont descendues sans que vous l'ayez décidé, et que le son, toujours présent, n'est plus « dans » votre tête mais quelque part à côté de vous.

✦ **Astuce.** Ne cherchez pas à respirer « bien ». Cherchez seulement une expiration un peu plus longue que l'inspiration. Le reste suit.

La zone que tout le monde crispe

Mâchoires, nuque, épaules. Chez la plupart des personnes que j'accompagne pour des acouphènes, cette zone est tenue en permanence, comme si le corps essayait de se protéger du son en se contractant autour de l'oreille. Beaucoup constatent que serrer les dents ou tendre la nuque rend le son plus présent, et que le relâcher change la perception. Je ne vous promets pas cet effet ; je vous invite à le vérifier par vous-même.

Relâchement mâchoires-nuque-épaules

6 MIN · ASSIS

Technique de tension-relâchement : on contracte volontairement pour mieux sentir, puis mieux lâcher. Le contraste apprend au corps ce qu'est un vrai relâchement, que la plupart d'entre nous ont oublié.

1. Assis, dos droit sans raideur, mains sur les cuisses. Prenez une respiration abdominale pour vous installer.
2. **Mâchoires.** Inspirez, serrez les dents et les lèvres pendant 5 secondes, sentez la tension jusqu'aux tempes. Expirez en relâchant d'un coup : bouche entrouverte, langue posée au plancher, dents qui ne se touchent pas. Restez 20 secondes dans ce relâchement.
3. **Nuque.** Inspirez, rentrez légèrement le menton et poussez doucement l'arrière de la tête vers le haut, comme tiré par un fil, 5 secondes. Expirez en laissant la tête retrouver sa place, lourde et libre. 20 secondes.
4. **Épaules** (pompage des épaules). Inspirez par le nez, retenez l'air et haussez les épaules vers les oreilles par petits mouvements de pompage, 5 secondes. Expirez fort par la bouche en laissant tomber les épaules d'un seul coup. 20 secondes.
5. Refaites l'enchaînement complet une deuxième fois, plus lentement.
6. Terminez par une minute d'observation : quelle température, quel poids dans le visage, la nuque, les épaules ?

Vous saurez que c'est bon quand vous sentez de la chaleur ou de la lourdeur dans les épaules, que la mâchoire reste entrouverte sans effort, et que vous vous surprenez, dans les heures qui suivent, à desserrer les dents tout seul.

Cohérence cardiaque 5-5

5 MIN · ASSIS, DOS DROIT

Un rythme respiratoire précis, six cycles par minute, qui équilibre le système nerveux. C'est la technique de fond : pratiquée trois fois par jour, elle abaisse durablement le niveau d'alerte, donc la place du son.

1. Asseyez-vous, dos droit, pieds au sol, mains posées. La bouche est fermée, les mâchoires détendues (vous savez faire, maintenant).
2. Inspirez par le nez pendant 5 secondes, en comptant lentement.
3. Expirez par le nez ou la bouche pendant 5 secondes, sans forcer.
4. Poursuivez ce rythme 5 minutes, soit environ 30 cycles. Si compter vous gêne, suivez la trotteuse d'une montre, ou une application de cohérence cardiaque muette.

5 Idéalement, pratiquez au lever, en milieu de journée et en fin d'après-midi, avant l'heure où le son devient plus présent.

Vous saurez que c'est bon quand le rythme s'installe sans que vous ayez besoin de compter, et qu'une sensation d'équilibre calme, ni excitée ni somnolente, persiste quelques minutes après l'arrêt.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Ancrage express 2 min

À écouter au moment précis où le son monte et où l'agacement arrive. Deux minutes pour poser les pieds, respirer et redescendre, avant que la boucle ne s'installe.

Écouter →

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Faire une pause 14 min

Une pratique guidée complète de relâchement, à écouter en fin de journée, avant que la fatigue n'ouvre le filtre. Casque ou enceinte, volume bas.

Écouter →

Ma semaine pour baisser l'alerte

Notez chaque jour la pratique faite et le niveau d'alerte avant et après, de 1 (calme) à 5 (très tendu·e). Vous ne notez pas le son : vous notez l'état du corps. C'est volontaire.

JOUR	PRATIQUE	ALERTE AVANT	ALERTE APRÈS
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

Ce que j'ai remarqué cette semaine dans mon corps, en dehors des exercices

CHAPITRE 3

Déplacer *l'attention*

Pas en luttant, pas en couvrant. En élargissant. L'acouphène ne quitte pas le paysage, mais il cesse d'en être le centre.

Imaginez une photo où un seul objet est net et tout le reste est flou. C'est ainsi que l'attention fonctionne quand elle est captée par le son : lui au premier plan, le reste du monde en arrière. Les exercices de ce chapitre font l'inverse. Ils rendent tout le paysage net. Et dans un paysage net, un seul détail ne peut plus tout occuper.

Vous allez remarquer une chose déroutante au début : dans ces exercices, je vous demande d'écouter votre acouphène. Volontairement, calmement. C'est l'opposé de ce que vous faites depuis des mois. Mais c'est précisément le point. Un son que l'on accepte d'écouter quelques secondes, sans réaction, est un son que le cerveau peut commencer à classer. Un son que l'on fuit reste un son surveillé.

Le balayage des sons

8 MIN · ASSIS, YEUX FERMÉS

On élargit l'écoute jusqu'à ce que l'acouphène devienne ce qu'il est : un son parmi d'autres. À pratiquer dans un lieu ni silencieux ni bruyant : une pièce fenêtre entrouverte, un jardin, une terrasse.

1. Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, faites trois respirations abdominales.
2. Cherchez le son le plus lointain que vous puissiez entendre. Une voiture, un oiseau, une voix. Restez dessus quelques secondes, sans le nommer davantage.
3. Trouvez ainsi cinq sons extérieurs, du plus lointain au plus proche, en prenant le temps pour chacun. Le dernier peut être le frottement de vos vêtements ou votre propre souffle.
4. Maintenant, tournez-vous vers le son intérieur, votre acouphène. Écoutez-le comme vous avez écouté les autres : sa hauteur, sa texture, sa stabilité. Décrivez-le mentalement, sans le juger. « Un son aigu, continu, plutôt à droite. » Trente secondes.
5. Élargissez : laissez tous les sons revenir en même temps, les cinq de l'extérieur et celui de l'intérieur, comme un paysage sonore complet. Ne choisissez rien. Écoutez l'ensemble.
6. Restez dans cette écoute large deux ou trois minutes. Chaque fois que l'attention se resserre sur l'acouphène, ré-élargissez en retrouvant le son le plus lointain.
7. Reprenez une respiration profonde, bougez les doigts, ouvrez les yeux.

Vous saurez que c'est bon quand, à un moment de l'exercice, vous avez oublié l'acouphène pendant quelques secondes parce qu'un autre son avait pris toute votre attention. C'est exactement ce que vous cherchez, et c'est la preuve que votre attention n'est pas prisonnière.

Certains jours, le son semblera plus fort pendant l'exercice. C'est normal : vous l'écoutez. Ce n'est pas un échec, c'est le passage obligé. La perception du volume redescend dès que l'écoute s'élargit.

L'instant présent par les 5 sens

6 MIN · DEBOUT OU ASSIS, YEUX OUVERTS

Quand l'ouïe est saturée par un son, on passe par les autres portes. Le toucher et la vue sont les plus puissantes pour ramener l'attention dans le présent, loin de la surveillance intérieure.

1. Où que vous soyez, posez les pieds bien à plat. Une respiration lente.
2. **La vue.** Trouvez cinq choses que vous voyez, et pour chacune, un détail que vous n'aviez jamais remarqué : une rayure, une couleur, un reflet. Prenez le temps. C'est la partie la plus longue.
3. **Le toucher.** Quatre sensations de contact : le sol sous les pieds, le tissu sur les épaules, la température de l'air sur les mains, le poids du corps sur la chaise. Appuyez volontairement une main sur une surface et sentez sa texture, sa fraîcheur.
4. **L'ouïe.** Trois sons extérieurs, comme dans le balayage. Pas plus. On ne s'attarde pas.
5. **L'odorat.** Deux odeurs, même discrètes : votre peau, une pièce, un vêtement.
6. **Le goût.** Une saveur présente dans la bouche, ou une gorgée d'eau.
7. Revenez au toucher pour finir : les pieds au sol, les mains posées. Une respiration.

Vous saurez que c'est bon quand le monde autour de vous semble plus net, plus coloré, comme après avoir nettoyé des lunettes, et que le son intérieur, s'il est encore là, a reculé d'un cran derrière tout ce que vous venez de percevoir.

✦ **Astuce.** Cet exercice se pratique aussi en marchant, dans une file d'attente, dans un train. Trois éléments par sens suffisent en version courte. C'est votre outil de poche pour les moments où le son monte en public.

Un lieu où le son de fond est agréable

La visualisation du lieu ressource est un classique de la sophrologie. Ici, je lui ajoute une dimension particulière : sa bande-son. Le bord de mer avec le va-et-vient des vagues. Une forêt de pins dans le vent. La pluie sur un toit. Un feu de cheminée. Ces sons ont un point commun : ils sont continus, texturés, et le cerveau les trouve rassurants. Un acouphène, écouté à l'intérieur d'un tel paysage, cesse d'être un signal isolé. Il se fond.

Mon lieu ressource (réel ou imaginé)

Son de fond de ce lieu

Ce que j'y vois, ce que j'y sens (lumière, température, odeurs)

Le lieu ressource avec sa bande-son

10 MIN · ASSIS OU ALLONGÉ

Une visualisation positive complète, où l'acouphène est invité dans un paysage sonore agréable plutôt que rejeté. C'est la technique la plus douce du livre, et souvent celle que les personnes gardent le plus longtemps.

1. Installez-vous, fermez les yeux, faites cinq respirations abdominales lentes. Laissez le visage, la nuque, les épaules se relâcher, comme au chapitre 2.
2. Laissez venir le lieu que vous avez choisi. D'abord la lumière : le moment de la journée, les couleurs. Puis la température sur la peau. Puis les odeurs.
3. Ajoutez maintenant le son de fond. Les vagues qui arrivent et repartent, le vent dans les branches, la pluie. Écoutez-le avec précision : son rythme, ses variations, sa profondeur.
4. Laissez votre acouphène être là, dans ce paysage. Ne le chassez pas, ne le cherchez pas. Il est un des sons de ce lieu, comme un oiseau lointain ou une bouée qui tinte. Le son de fond l'entoure, l'enveloppe, le dilue.
5. Restez dans ce lieu trois ou quatre minutes, en revenant régulièrement au son de fond. À chaque expiration, le paysage s'élargit un peu.
6. Pour ancrer : pressez le pouce contre l'index de la main droite pendant que vous vivez le meilleur moment de cette scène. C'est votre signe-signal : il vous permettra de retrouver cet état plus vite les prochaines fois.
7. Revenez lentement : respiration plus ample, mouvements des mains et des pieds, étirement, yeux ouverts.

Vous saurez que c'est bon quand, pendant la visualisation, vous n'avez plus su dire où finissait le son de fond imaginé et où commençait l'acouphène. Cette confusion est une excellente nouvelle : c'est le début de la fusion en arrière-plan.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

L'instant présent 8 min

Une pratique guidée de retour aux sens, à écouter en journée, à un moment où le son est modérément présent. Idéal pour installer le réflexe avant d'en avoir besoin le soir.

Écouter →

À RETENIR

Écouter l'acouphène volontairement, quelques secondes, dans un cadre calme, n'est pas dangereux et ne le renforce pas. C'est la surveillance involontaire et anxieuse qui le renforce. La différence est dans l'état du corps pendant l'écoute.

Après une semaine de pratique : à quel moment, cette semaine, ai-je oublié le son pendant un moment ? Que faisais-je ?

03

TROISIÈME PARTIE

Le soir et *la nuit*

C'est là que le son se fait entendre le plus fort, et là que vous êtes le plus seul·e avec lui. Une routine précise pour reprendre vos soirées et vos nuits.

CHAPITRE 4

Le soir et *la nuit*

Le silence n'est pas votre ennemi. Mais il faut comprendre ce qu'il fait, pour l'apprivoiser.

Presque toutes les personnes que j'accompagne me décrivent la même scène. La journée s'est passée à peu près. Puis la maison se tait, la lumière baisse, on se couche, et le son est là, énorme, comme s'il avait attendu ce moment. Certaines redoutent l'heure du coucher plusieurs heures à l'avance. Et cette appréhension, vous le savez maintenant, est déjà un tour de boucle.

Pourquoi le silence amplifie

Deux mécanismes se combinent. Le premier est simple : en journée, l'acouphène est masqué en partie par les sons ambiants. Dans le silence de la chambre, il n'y a plus rien devant lui. Le second est plus subtil : quand l'environnement devient silencieux, le système auditif augmente sa sensibilité, comme on monte le volume d'une radio pour capter une station lointaine. Il amplifie ce qu'il trouve, et ce qu'il trouve, c'est le son intérieur.

Ajoutez à cela la fatigue, qui ouvre le filtre, et l'absence de toute distraction. Le soir réunit toutes les conditions pour que le son occupe l'espace. Ce n'est pas que votre acouphène est plus fort le soir. C'est que le soir lui laisse toute la place.

Le bruit de fond doux

Une chose simple aide beaucoup de personnes : ne pas offrir au son un silence total. Un bruit de fond doux, continu et sans surprise, à volume bas, donne au cerveau autre chose à percevoir et rapproche la chambre des conditions de la journée. Un ventilateur, un bruit de pluie ou de vagues sur une enceinte, une radio à peine audible, un bruit blanc ou rose. Le volume doit rester en dessous de l'acouphène ou à son niveau, jamais au-dessus : on ne cherche pas à le couvrir, ce serait encore lutter. On cherche à l'accompagner.

Ce n'est pas une prescription. Certaines personnes préfèrent le silence, et certains dispositifs sonores relèvent de l'ORL ou de l'audioprothésiste, qui pourront vous conseiller. Ce que je vous propose est plus simple : tester, une semaine, un fond sonore doux que vous aimez, et noter ce que cela change au coucher.

✦ **Astuce.** Choisissez un son proche de la bande-son de votre lieu ressource. Le soir, le corps retrouvera plus facilement l'état installé dans la visualisation.

La routine du soir

Voici l'enchaînement que je propose, dans l'ordre. Il dure quinze minutes environ. Pendant les premières semaines, faites-le tous les soirs, même les soirs où le son est discret. C'est la régularité qui apprend au corps que le coucher est un moment sûr.

Sophronisation de base allongée, avec balayage corporel

10 MIN · ALLONGÉ, DANS LE LIT

La sophronisation de base est le cœur de la pratique sophrologique : on descend, zone par zone, jusqu'au niveau entre veille et sommeil. Allongée dans le lit, elle prépare directement l'endormissement.

1. Allongé·e sur le dos, bras le long du corps, paumes vers le ciel, jambes légèrement écartées. Fond sonore doux si vous en avez choisi un. Lumière éteinte ou très basse. Yeux fermés.
2. Trois respirations abdominales, expiration longue. À chaque expiration, le corps s'enfonce un peu plus dans le matelas.
3. **Tête et visage.** Portez l'attention sur le front, qui se lisse. Les paupières, lourdes. Les mâchoires, qui se desserrent, dents écartées. La langue, posée. Les oreilles, que vous laissez simplement exister, sans rien en attendre. Le cuir chevelu, qui se détend.
4. **Cou, épaules, bras.** La nuque se pose. Les épaules s'écartent des oreilles et s'ouvrent. Les bras deviennent lourds, jusqu'au bout des doigts.
5. **Poitrine et dos.** La respiration se fait toute seule. Le dos s'élargit contre le matelas.
6. **Ventre et bas du dos.** Le ventre se soulève et s'abaisse sans effort. Les lombaires se déposent.
7. **Bassin, jambes, pieds.** Le bassin lourd. Les cuisses, les genoux, les mollets, les pieds, chauds et lourds.
8. Sentez le corps entier, d'un bloc, lourd et calme. Si le son est là, laissez-le faire partie de ce calme, comme le bruit de fond. Vous n'avez rien à faire de lui. Restez ainsi jusqu'au sommeil, ou enchaînez avec la respiration 4-7-8.

Vous saurez que c'est bon quand vous perdez le fil du balayage avant d'arriver aux pieds. C'est le signe que vous êtes au seuil du sommeil, et c'est exactement ce que vous cherchiez.

Respiration 4-7-8, l'expiration qui emporte le son

4 MIN · ALLONGÉ

Un rythme respiratoire à l'effet apaisant rapide, associé à une image simple : chaque expiration éloigne le son d'un pas. On n'expulse pas le son, on lui donne de la distance.

1. Allongé·e, bout de la langue posé derrière les dents du haut. Expirez complètement par la bouche.
2. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4.
3. Retenez l'air, poumons pleins, en comptant jusqu'à 7. Restez détendu·e : c'est une pause, pas un blocage.
4. Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8, avec un léger souffle audible. Pendant cette expiration, imaginez que le son s'éloigne, comme un bateau qui prend le large, un peu plus loin à chaque souffle. Il est toujours là, mais plus loin.
5. Faites 4 cycles les premiers soirs, jusqu'à 8 cycles quand vous serez à l'aise. Pas davantage : la rétention longue peut donner un léger vertige au début, et ce n'est pas le but.
6. Reprenez ensuite une respiration naturelle, et laissez le sommeil venir, sans le guetter.

Vous saurez que c'est bon quand les membres deviennent lourds dès le troisième cycle et que vous n'avez plus envie de compter. Arrêtez-vous là, laissez-vous porter.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du soir

Ma voix vous guide dans la sophronisation allongée, pour les soirs où vous n'avez pas l'énergie de vous guider seul·e. Casque ou enceinte à volume très bas, à côté du lit.

Écouter →

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Calme mental 10 min

Pour les réveils nocturnes, quand le son et les pensées reviennent ensemble. À écouter sans rallumer la lumière, sans regarder l'heure.

Écouter →

Si vous vous réveillez la nuit

Ne vérifiez pas l'heure. Ne vérifiez pas le son. Remettez le fond sonore si vous l'aviez arrêté, reposez la langue derrière les dents, et reprenez trois cycles de 4-7-8. Si au bout de vingt minutes le sommeil ne revient pas, levez-vous, allez dans une autre pièce, lumière faible, et faites l'exercice des cinq sens jusqu'à ce que les bâillements reviennent. Puis retournez vous coucher. La chambre doit rester le lieu du sommeil, pas celui de la lutte.

Mes sept nuits

Notez chaque soir, ou le lendemain matin. Vous cherchez une tendance sur la semaine, pas une performance chaque nuit. Une mauvaise nuit sur sept n'annule rien.

NUIT	GÊNE AU COUCHER (1–5)	TECHNIQUE UTILISÉE	ENDORMISSEMENT	RÉVEILS
Nuit 1				
Nuit 2				
Nuit 3				
Nuit 4				
Nuit 5				
Nuit 6				
Nuit 7				

Ce que je constate au bout de sept nuits

Quand consulter. Si les difficultés de sommeil durent depuis plusieurs mois, si elles pèsent sur vos journées, ou si vous ressentez un découragement profond lié à l'acouphène, parlez-en à votre médecin. Il n'y a aucune honte à demander un soutien complémentaire, et cela n'enlève rien à ce que vous construisez ici.

CHAPITRE 5

Changer *la relation*

Le corps sait redescendre. L'attention sait s'élargir. Il reste à changer ce que le son signifie pour vous.

Un acouphène n'est jamais seulement un son. Il est chargé de tout ce que vous avez vécu avec lui : la peur des premiers jours, les consultations, les nuits, les phrases maladroites de l'entourage, l'impression que personne ne comprend. C'est cette charge, plus que la fréquence ou le volume, qui fait de lui un ennemi. Et c'est cette charge que la sophrologie peut alléger.

Deux techniques caycédiennes travaillent précisément sur cette relation. La première, le sophro-déplacement du négatif, évacue la réaction, pas le son. La seconde, la sophro-acceptation progressive, installe dans le corps une version de vous, dans quelques mois, pour qui le son est devenu un arrière-plan. Ni l'une ni l'autre ne demande de « positiver ». Elles demandent de la précision.

Sophro-déplacement du négatif

5 MIN · DEBOUT

Une technique de relaxation dynamique : on rassemble une tension, on la contracte, on l'expulse par le souffle. Attention à la cible : on souffle l'agacement, la crispation, la colère liée au son. Jamais le son lui-même. Vouloir souffler le son, ce serait lutter encore.

1. Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, genoux souples, bras le long du corps. Yeux fermés. Trois respirations pour vous installer.
2. Repérez, ici et maintenant, la réaction que le son provoque en vous : l'agacement, la fatigue de l'entendre, la tension dans les mâchoires ou la poitrine. Localisez-la dans le corps.
3. Inspirez profondément par le nez, retenez l'air et contractez tout le corps : poings, bras, épaules, visage, ventre, jambes. Rassemblez dans cette contraction toute la réaction que vous avez repérée. 4 à 5 secondes.
4. Soufflez fort par la bouche en relâchant tout d'un coup, et imaginez la réaction qui sort avec le souffle, vers le sol, loin de vous.
5. Restez quelques secondes dans le relâchement. Observez : le son est peut-être toujours là. La réaction, elle, a bougé.
6. Refaites trois fois, en laissant entre chaque fois un temps de récupération respiratoire. Terminez par une minute d'écoute large, comme dans le balayage des sons.

Vous saurez que c'est bon quand vous distinguez clairement, à la fin, deux choses qui étaient collées ensemble : le son d'un côté, et votre réaction de l'autre. Le son n'a pas changé. La réaction s'est déplacée. C'est tout l'enjeu.

À RETENIR

Ce que vous pouvez déplacer, ce n'est pas le son, c'est ce que vous en faites. Chaque fois que vous soufflez l'agacement sans chercher à souffler le son, vous apprenez au cerveau que le son peut être là sans réaction. Et un son sans réaction est un son que l'on peut classer.

Se voir dans trois mois

La sophro-acceptation progressive est une visualisation positive dirigée vers un avenir proche et concret. On ne se voit pas débarrassé·e du son, on ne se voit pas sans acouphène. On se voit dans une situation précise, le son présent, mais en arrière-plan, comme le réfrigérateur de la cuisine. Plus la scène est précise, plus le corps l'enregistre comme possible. Choisissez-la avant de commencer.

La situation précise que je choisis (un dîner entre amis, une soirée lecture, le moment du coucher, un trajet en train…)

Sophro-acceptation progressive

12 MIN · ASSIS OU ALLONGÉ

Une projection dans trois mois, vécue avec le corps, où le son a pris sa juste place. À pratiquer deux ou trois fois par semaine, toujours avec la même scène pendant au moins deux semaines.

1. Installez-vous, fermez les yeux, et descendez avec un balayage corporel court : visage, épaules, poitrine, ventre, jambes. Respiration abdominale lente.
2. Laissez venir la date : dans trois mois. Situez-la : la saison, la lumière, la température. Puis laissez venir la situation que vous avez choisie.
3. Construisez la scène avec les cinq sens : où vous êtes, qui est là, ce que vous voyez, ce que vous touchez, ce que vous entendez autour de vous.
4. Laissez le son être là, dans la scène. Dans trois mois, il est présent, et il est en arrière-plan. Vous l'entendez si vous le cherchez, et vous ne le cherchez pas, parce que ce que vous vivez est plus intéressant. Sentez cela dans le corps : la mâchoire souple, les épaules basses, la respiration libre.
5. Vivez la scène deux ou trois minutes. Une conversation, une page, un endormissement. Laissez venir les sensations agréables qui l'accompagnent : la légèreté, le soulagement, la fierté peut-être.
6. Ancrez avec votre signe-signal, pouce contre index, au moment le plus agréable.
7. Revenez au présent en gardant les sensations du corps. Respiration ample, mouvements, étirement, yeux ouverts.

Vous saurez que c'est bon quand, en revenant, vous ressentez encore dans le corps la scène vécue, et qu'une part de vous se dit « c'est possible » sans que vous ayez eu à vous en convaincre.

Ma phrase-ancre

Pour finir ce chapitre, une phrase courte, à vous, que vous direz intérieurement chaque fois que le son se fait remarquer. Elle remplace la vérification, la lutte, l'agacement. Elle doit décrire une action, pas un souhait. Quelques exemples de personnes que j'ai accompagnées : « Quand je l'entends, je pose une main sur le ventre et je souffle. » « Quand je l'entends, je cherche trois autres sons. » « Quand je l'entends, je desserre les dents et je laisse passer. »

Quand je l'entends, je…

Ce que je ne fais plus (ce que la phrase remplace)

Écrivez-la aussi ailleurs : sur un carnet, dans votre téléphone, sur un papier près du lit. Pendant trois semaines, chaque fois que le son se fait remarquer, dites-la, et faites ce qu'elle dit. Sans attendre de résultat. C'est la répétition qui la rendra automatique.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Renforcer l'équilibre

Une pratique de fond pour consolider ce qui s'installe : à écouter une ou deux fois par semaine, en journée, quand le son est discret. On renforce dans le calme ce qu'on utilisera dans la tempête.

Écouter →

Et l'entourage

Beaucoup de personnes avec acouphènes se sentent seules, parce que ce qu'elles vivent est invisible et que les proches, faute de savoir quoi dire, ne disent rien ou disent « n'y pense pas ». Vous pouvez leur donner une phrase simple : « Le son ne partira pas, mais je travaille à ce qu'il compte moins. Ce dont j'ai besoin, ce n'est pas de conseils, c'est que tu me croies. » Vous seriez surpris·e de ce que cette phrase ouvre.

À qui je pourrais en parler, et ce que j'aimerais lui dire

> *Le jour où vous vous demanderez depuis combien de temps vous ne l'avez pas remarqué, vous saurez que le son a changé de place. Pas de volume. De place.*
>
> ANGÉLIQUE ROSIER

POUR CONTINUER

Ce que je *garde*

Trois semaines ont passé, ou davantage. Il est temps de refaire la photographie du début, et de comparer.

Reprenez la page « Mon acouphène aujourd'hui » de l'introduction, et répondez de nouveau aux trois mêmes questions, sans regarder vos premières réponses. Puis comparez. Ne cherchez pas un miracle : cherchez un cran. Un cran de gêne en moins la nuit, un cran de moins dans la journée. Un cran est énorme, parce qu'il prouve que ce n'est pas figé. Et ce qui n'est pas figé peut continuer à bouger.

Intensité perçue, en ce moment

Très faible ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Très forte

Gêne dans la journée

Aucune ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Envahissante

Gêne la nuit

Aucune ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Envahissante

Vous remarquerez peut-être que l'intensité perçue n'a pas bougé, ou peu, alors que la gêne a reculé. C'est exactement ce que la sophrologie vise, et c'est la preuve que vous avez fait le bon travail : pas sur le son, sur sa place.

Mon bilan

Ce que je garde : les techniques qui m'ont le plus aidé·e, les moments où le son a reculé, ce que j'ai compris de ma boucle

Ce que je continue, chaque jour, pendant les trois prochains mois

- [ ] Cohérence cardiaque 5-5, une à trois fois par jour
- [ ] Relâchement mâchoires-nuque-épaules, en fin de journée
- [ ] Le balayage des sons ou les cinq sens, dès que le son monte
- [ ] La routine du soir, sophronisation allongée puis 4-7-8
- [ ] La sophro-acceptation progressive, deux fois par semaine
- [ ] Ma phrase-ancre, chaque fois que je l'entends

Un dernier mot. Il y aura des retours en arrière. Une semaine de fatigue, une contrariété, un concert trop fort, et le son reprendra le devant de la scène pendant quelques jours. Ce n'est pas un retour à la case départ : c'est un tour de boucle, et vous savez maintenant comment on en sort. Le corps d'abord, l'attention ensuite, la relation enfin. Vous avez les outils. Ils ne vous quitteront pas.

Aller plus loin

Les audios cités dans ce guide font partie de ma bibliothèque de 7 audios : ma voix pour vous guider les soirs où vous n'avez plus l'énergie de le faire seul·e. Et si vous souhaitez un accompagnement sur mesure, la sophrologie pour les acouphènes se pratique aussi en séances individuelles, au cabinet à Menton ou en visio : on y adapte les techniques à votre son, à vos nuits, à votre histoire.

Découvrir la bibliothèque audio → 39 €Prendre rendez-vous, au cabinet ou en visio →

Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON



Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · PRATICIENNE NEUROPTIMAL® · MENTON

Cabinet à Menton · Séances sur rendez-vous via Liberlo

sophro-au-fil-de-la-vie.com · arsophrologie.com · Instagram @arsophrologie

Vivre en paix avec ses acouphènes — © 2026 Angélique Rosier. Tous droits réservés. Cet ouvrage est réservé à un usage personnel. Toute reproduction, diffusion ou revente, totale ou partielle, sans autorisation écrite est interdite.

La sophrologie est une pratique psychocorporelle de bien-être. Elle ne constitue pas un traitement médical, ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un avis, ni un suivi, ni un traitement médical ou psychologique. En cas de symptômes persistants, de douleur, de détresse ou de doute sur votre état de santé, consultez votre médecin. Les exercices proposés sont à pratiquer dans le respect de vos limites ; interrompez toute pratique qui provoquerait une gêne.

Mise en page et conception : Angélique Rosier — Sophrologie au fil de la vie. Typographies Fraunces, Karla et Great Vibes (licence SIL OFL). Version 09/2026.