



**AMERICAN  
TINNITUS  
ASSOCIATION**

## PARCOURS DU PATIENT AVEC ACOUPHÈNE

Naviguer dans le système de santé peut être difficile, surtout lorsqu'il s'agit d'une condition comme les acouphènes qui n'ont pas de remède définitif et sont différents d'une personne à une autre. L'American Tinnitus Association a développé le document « le parcours du patient avec acouphènes » pour aider les personnes ayant des acouphènes à trouver la meilleure approche pour leurs acouphènes. Ce document est pertinent aussi bien à ceux avec des acouphènes récents et soudains et ceux qui ont des acouphènes depuis un certain temps, mais qui sont devenus gênants ou pour lesquels aucune démarche n'a été faite.

### RESTEZ CALME

Les acouphènes peuvent faire peur, surtout s'ils se développent sans avertissement ou sans un élément déclencheur clair. Il est important de rester calme, car il est rarement une indication d'une condition médicale mettant votre vie en danger.\*

\*Si vos symptômes d'acouphènes ont été déclenchés par un événement physique traumatique (dommages à la tête/au cou, traumatismes à la tête, etc.), vous devez obtenir immédiatement des soins médicaux.

### CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN ET UN-E AUDILOGISTE

Si vos acouphènes persistent au-delà d'une semaine, deviennent gênants, commencent à interférer avec votre sommeil et/ou votre concentration, ou vous rendent déprimé ou anxieux, consulter votre médecin. Celui-ci devrait être en mesure de diagnostiquer certaines causes possibles d'acouphènes, telles que les obstructions dans le conduit auditif ou dysfonction temporo-mandibulaire et vous orienter vers le spécialiste approprié. Si aucun problème médical est détecté, consultez un audiologiste pour une évaluation de votre audition et la mise en place d'un plan d'intervention pour gérer vos acouphènes.

### CONNAÎTRE VOS OPTIONS POUR GÉRER VOS ACOUPHÈNES

Acouphènes Québec encourage les patients à utiliser son site Web pour rechercher des options de gestion des acouphènes. Devenez un acteur proactif pour déterminer quelle option de gestion répond le mieux à votre état et vos besoins. Vous devriez également poser les questions suivantes quand vous rencontrez un professionnel de la santé concernant vos acouphènes.

- Quels tests propose-t-il ? Qu'est-ce que ces tests servent à révéler ?
- Quelle est son opinion professionnelle ?
- A-t-il exclu les causes physiques des acouphènes : dysfonction du joint temporo-mandibulaire, traumatisme tête/cou, etc. ?
- Quelles options de gestion des acouphènes utilise-t-il dans sa pratique ?
- Quelle option de gestion des acouphènes convient le mieux à votre situation ? Est-ce qu'il offre cette option ou peut-il vous référer à un autre professionnel de la santé afin d'y avoir accès ?
- Combien coûtera l'option de gestion proposée ?
- Combien de visites seront probablement nécessaires ?
- Ces soins sont-ils pris en charge par votre assurance ?
- Peut-il vous fournir des informations supplémentaires que vous pourriez consulter ?
- Ses conseils sont-ils basés sur le American Academy of Otolaryngology's Clinical Practice Guideline: Tinnitus ?

### PENSEZ À VOIR UN THÉRAPEUTE DE LA SANTÉ COMPORTEMENTALE

Les estimations actuelles suggèrent que 48-78% des patients atteints de d'acouphènes présentent des signes de dépression, d'anxiété et/ou de stress. De consulter un thérapeute de la santé comportementale peut souvent aider à atténuer les émotions négatives qui accompagnent un acouphène gênant. Il existe des programmes de traitement éducatif pour la gestion des acouphènes. Une thérapie en psychologie peut également être bénéfique.

### S'ENGAGER À L'ACTION

Une fois que votre audiologiste ou autres professionnels de la santé a identifié la meilleure option de gestion de vos acouphènes, il faut vous engager pleinement à suivre le plan d'intervention jusqu'à la fin de celui-ci. Beaucoup des meilleurs programmes de gestion des acouphènes nécessitent un traitement continu, participation active de la personne, sur une période de 6 à 12 mois.

### N'ACCEPTÉZ PAS LES PHRASES SUIVANTES : IL N'Y A RIEN À FAIRE ET/OU IL FAUT APPRENDRE À VIVRE AVEC

De nombreuses personnes sont mal informées lorsque leur professionnel de la santé leur dit que rien ne peut être fait pour leurs acouphènes. Bien qu'il n'y a pas pour le moment des traitements pour éliminer la présence d'un acouphène, il existe des traitements fondés sur des preuves scientifiques qui peuvent réduire considérablement l'effet des acouphènes sur vos activités quotidiennes et améliorer votre qualité de vie. Si un professionnel de la santé vous dit que rien ne peut être fait, obtenez une seconde opinion d'un audiologiste ayant de l'expérience dans l'évaluation et la gestion des acouphènes.

### PRENDRE SOIN DE SOI-MÊME

Les patients peuvent améliorer leur condition en prenant soin d'eux et en pratiquant la relaxation :

**Augmenter la détente.** Les patients signalent souvent que les acouphènes deviennent moins pénibles grâce à des activités régulières conçues pour se détendre, comme le yoga, la méditation et écouter de la musique.

**Dormir.** Les acouphènes perturbent souvent le sommeil, il est important d'utiliser des stratégies pour améliorer le sommeil. Cela peut inclure des machines à sons ou un ventilateur pour masquer le bruit des acouphènes. Également réduire la consommation de caféine, alcool et autres drogues qui pourraient inhiber le sommeil est conseillé.

### CRÉER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

Les patients qui réussissent à gérer leurs acouphènes ont souvent des réseaux de soutien solides, qui peuvent inclure un.e conjoint.e, une famille, ou des amis qui ont été sensibilisés aux acouphènes. Un groupe de soutien peut fournir un forum pour discuter avec d'autres personnes ayant les mêmes défis que vous.

Acouphènes Québec peut vous aider à localiser un groupe de soutien dans votre région ou vous mettre en contact avec des bénévoles qui sont prêts à partager leurs propres expériences par téléphone, visioconférence ou par courrier électronique.

\*Le document parcours du patient avec acouphènes est conçu pour s'appliquer à la plus large gamme possible de cas d'acouphènes. Alors que la plupart des patients seront bien servis en suivant cette approche, les impacts des acouphènes sont propres à chaque patient, de sorte que certains patients peuvent nécessiter une approche différente.

