

## À l'écoute des acouphènes\*

*Musicienne et pédagogue, **Françoise Lombard** a fait une formation en **pédagogie de l'écoute** auprès de François Louche, créateur de cette méthode et ancien assistant du docteur Tomatis. Elle donne depuis quinze ans des cours individuels et des stages de groupe en Suisse, en France et au Québec. N'exigeant aucun pré-requis, son travail s'adresse à une vaste clientèle : musiciens, conférenciers, thérapeutes, pédagogues, parents, personnes ayant des difficultés d'audition ou d'expression vocale et quiconque désireux de développer ses capacités d'écoute.*

On est seul à les entendre : les acouphènes se manifestent à huis clos. On les rencontre dans une bulle, isolé du reste du monde.

Cette sensation d'isolement génère toujours une tension dans le corps – plus ou moins grande, plus ou moins perceptible – parce que l'être humain n'est pas fait pour vivre coupé ni de lui, ni de ses semblables ; il a besoin d'être **en relation** avec autrui pour partager sa réalité.

Nos oreilles font partie d'un tout et fonctionnent aussi **en relation** avec l'ensemble de notre personne. Leur santé dépend souvent de notre état général.

La science et les médecines naturelles s'entendent pour dire qu'un facteur majeur de production d'acouphènes est le **stress**. Il convient donc de se pencher sur cette question.

Le stress est à l'origine de bien des maux. Il est souvent l'expression d'un fonctionnement divisé, qui est particulier à notre société occidentale : «je pense, je réfléchis, donc je ne sens pas.» Comme si la tête et le corps étaient séparés : trop de préoccupations cérébrales au détriment d'une **écoute** de ce que l'on vit **dans le corps**.

Les acouphènes dérangent; ils sont parfois insupportables. Le réflexe le plus courant est de vouloir s'en séparer, les ignorer; c'est compréhensible. Mais se couper d'eux revient à se couper d'une partie de soi, ce qui n'est pas souhaitable, car ça ne fait que renforcer ce phénomène de division qui nous caractérise et dont nous souffrons.

### **Que peut-on faire ?**

Comprendre n'est pas guérir : la recherche médicale a beau offrir quelques explications, elle n'a pas de solutions pour supprimer ces symptômes.

Par contre, beaucoup de gens témoignent des bienfaits ressentis lors d'une séance de massage ou lorsqu'ils se sentent écoutés en thérapie.

On constate dans ces cas que l'écoute de la personne et les soins prodigués à son corps diminuent momentanément le stress et l'angoisse dus à l'isolement.

Je crois pour ma part que les chemins se dirigeant vers la **globalité** de l'être sont porteurs de solutions, surtout si le sujet est appelé à prendre une part active à sa guérison ou à son mieux-être. Et pour accéder à cette globalité, on a besoin de développer ses capacités d'**écoute**.

Pour commencer, on peut déjà se demander : «avant d'avoir des acouphènes, est-ce que je pouvais écouter le silence ? Est-ce que j'étais à l'écoute de ce que je ressentais ? Enfant, est-ce que je pouvais en parler ?»

Les acouphènes, comme tout autre symptôme physique, sont un langage que le corps exprime avec des maux, faute de mots. Si l'on réussit à aller écouter ce qui dérange, et rencontrer derrière le symptôme les émotions, les peurs ou les traumatismes refoulés qui ont engendré la tension, peut-être la voix trouvera-t-elle les mots pour délivrer la personne de ce langage corporel souffrant.

### **Utiliser ce que l'on possède déjà**

Pour développer sa capacité d'écoute et de présence, il nous faut un outil concret, **la voix**, et un instrument pour la faire résonner : **le corps**.

On a beau utiliser sa voix au quotidien à des fins pratiques pour se faire comprendre, cela ne veut pas nécessairement dire qu'on a établi avec elle une relation consciente. Reconnaissez-vous votre voix sur un enregistrement ? L'aimez-vous ? Ressentez-vous l'effet qu'elle a sur vous ?

### **Les ressources insoupçonnées de la voix**

Elle devient une source importante de bien-être dès lors qu'on apprend à la faire vibrer dans tout notre squelette et à écouter ce qu'elle exprime de nous.

La voix humaine a l'avantage de contenir de multiples éléments sonores superposés qui vibrent chacun dans une partie bien spécifique du corps.

Ainsi peut-on stimuler l'oreille par voie interne, c'est à dire par la mise en vibration de la boîte crânienne, depuis l'intérieur du corps et générer à travers ce massage en douceur une détente du visage, des mâchoires et des oreilles.

Après plusieurs séances avec une de mes patientes, alors qu'elle avait appris à utiliser sa voix plus aisément, nous avons réussi à émettre ensemble un son harmonique aigu à la hauteur de son acouphène. Dans un premier temps, l'acouphène s'est amplifié, puis rapidement, il s'est beaucoup atténué, créant une détente inespérée et durable.

D'autres sons permettent de sentir davantage la totalité du corps, ce qui permet de répartir la pression sonore et la surcharge nerveuse des acouphènes dans un «espace d'habitation» beaucoup plus vaste.

En apprenant à résonner à deux en sympathie (deux corps vibrent ensemble comme deux diapasons), on sort de l'isolement grâce au partage de mêmes sons. On réalise que le

corps et la voix sont des éléments essentiels à la communication, et que celle-ci peut même se passer parfois de mots.

Un autre patient venu me consulter à cause de ses acouphènes persistants s'est intéressé de plus en plus à sa façon d'écouter. Plus les rencontres avançaient, moins il parlait de la raison pour laquelle il était venu me voir à l'origine. Lorsque je lui demandai un jour ce qu'il en était, il me répondit que ses acouphènes étaient toujours présents, moins bruyants et qu'ils ne le dérangent plus.

Il est bien évident que chacun réagit différemment selon sa sensibilité et son vécu.

Le fait de se sentir vibrer dans sa globalité (tête, corps, cœur) contribue à ressentir une unicité : on a l'impression de rassembler les différents morceaux de notre puzzle intérieur et de retrouver une conscience de soi plus cohérente.

Au fur et à mesure que s'installe une relation de confiance avec l'accompagnant, on réussit à passer de l'écoute de la sensation corporelle à l'écoute des émotions et des souffrances occultées du passé. Lorsque celles-ci refont surface, elles sont accueillies et libérées par l'expression vocale.

### **Les bienfaits de la pédagogie de l'écoute**

Cette approche offre à chacun la possibilité d'agir sur son état intérieur, à son rythme. Elle a des résultats encourageants dès lors que le sujet est prêt à développer son écoute, à se laisser toucher par le monde des sons et à entrer en relation plus intime avec les émotions qu'il porte en lui et que sa voix véhicule.

Elle apporte davantage de calme et de sérénité, car le fait d'être écouté et de s'écouter augmente la présence et développe plus de sécurité intérieure.

Au lieu de focaliser sur les acouphènes, on les accueille dans une globalité. Ceci ne garantit pas qu'ils disparaissent complètement. Mais ils diminuent souvent d'intensité et surtout, la personne vit plus confortablement avec.

Tels sont les témoignages que je recueille dans ma pratique.

\*article publié dans la revue «l'oreille bruyante», avril 2005.