



WIDEX ZEN THERAPY

## 5 ÉTAPES FACILES POUR ACCOMPAGNER VOS PATIENTS ACOUPHÉNIQUES

**WIDEX**



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
QU'EST-CE QUE LA WIDEX ZEN THERAPY	7
1. LE PROCESSUS D'ACCUEIL	9
2. LE PLAN DE PRISE EN CHARGE	13
3. L'UTILISATION DES COMPOSANTES DE LA WIDEX ZEN THERAPY	17
4. L'ÉVALUATION DES PROGRÈS	29
5. LE CALENDRIER DE SUIVI	31

## **Avertissement :**

La WIDEX ZEN THERAPY (WZT) fournit des orientations systématiques pour la gestion des acouphènes par les professionnels de l'audition, en utilisant des appareils auditifs Widex, équipés de la technologie Zen et SoundRelax. C'est un programme intégré qui aborde les trois dimensions de la détresse liée à l'acouphène, c.-à-d. les aspects auditifs, l'attention et l'émotion. Ceci s'appuie sur l'expertise du Dr Robert Sweetow et sur nos résultats de recherche sur l'utilisation de Zen, qui sont expliqués en détail dans le manuel WIDEX ZEN THERAPY – GÉRER LES EFFETS DES ACOUPHÈNES, et dans une version abrégée ici.

La Widex Zen Therapy n'est pas destinée à remplacer les conseils médicaux individuels, le diagnostic ou le traitement par un médecin ou un professionnel de santé, au cours des antécédents médicaux du patient. Il est important que la personne consulte un médecin pour exclure toute condition médicale qui pourra être prise en charge par un traitement avant de commencer la Widex Zen Therapy. Il convient également de noter que la WZT n'est pas un « remède » contre les acouphènes. Il s'agit plutôt d'un programme conçu pour aider les gens à gérer leur réaction à ce symptôme ennuyeux.

La réponse de la personne à la WZT peut varier. Certains patients ont besoin de toutes les composantes du protocole tandis que d'autres ne nécessitent qu'une ou deux composantes. En outre, certains remarqueront des bénéfices immédiats tandis que d'autres peuvent avoir besoin d'un mois environ pour commencer à remarquer une amélioration. Si une personne souffrant d'acouphènes remarque une aggravation significative de l'audition, des acouphènes ou des problèmes médicaux liés à l'oreille pendant la WZT, elle doit contacter immédiatement le professionnel de la santé. Parfois, la consultation d'autres professionnels peut être nécessaire.



# INTRODUCTION

Proposée pour la première fois en 2012, la Widex Zen Therapy (WZT) est largement reconnue comme étant un moyen complet et professionnel de gérer les acouphènes. En 2022, Widex a ajouté de nouvelles tonalités fractales : Widex SoundRelax™. WZT fournit des directives systématiques pour la gestion des acouphènes par les audioprothésistes, utilisant des aides auditives Widex équipées des technologies Zen et SoundRelax.

La WZT est unique car il s'agit d'un programme intégré, abordant toutes les dimensions majeures de la détresse liée aux acouphènes : les aspects auditifs, l'attention et l'émotion. La WZT comprend diverses composantes qui, selon les besoins de chacun, peuvent être combinées comme être utilisées individuellement selon les réactions des patients à leurs acouphènes.

Ce guide pratique se veut facile d'accès sur la façon de mettre en œuvre la Widex Zen Therapy dans votre centre et en condense les éléments. Si vous souhaitez une description encore plus détaillée, veuillez contacter votre représentant commercial Widex.



# LE PROCESS WIDEX ZEN THERAPY

1

## LE PROCESSUS D'ACCUEIL

Renseignez-vous sur la personne qui se trouve en face de vous, en l'interrogeant, la consultant et en utilisant des questionnaires subjectifs. Ceci afin que vous puissiez programmer la meilleure prise en charge.

2

## LE PLAN DE PRISE EN CHARGE

Utilisez les informations du processus d'accueil afin de programmer la prise en charge selon le niveau de détresse lié aux acouphènes et planifier l'utilisation des composantes WZT, ainsi que les objectifs du processus.

3

## L'UTILISATION DES COMPOSANTES DE LA WIDEX ZEN THERAPY

Choisissez les composantes pertinentes de la WZT en fonction des besoins individuels du patient : conseils, amplification, tonalités fractales, stratégies de relaxation.

4

## L'ÉVALUATION DES PROGRÈS

Évaluez les progrès de chaque patient en fonction de l'amélioration de la qualité de vie et de la réduction des pensées négatives sur les acouphènes.

5

## LE CALENDRIER DE SUIVI

Suivez les progrès de chaque patient en planifiant un certain nombre de consultations pour vous assurer que celui-ci est soutenu tout au long du processus.

# QU'EST-CE QUE LA WIDEX ZEN THERAPY ?

La WIDEX ZEN THERAPY (WZT) est un programme complet tout à fait unique de prise en charge des principales composantes de la détresse liée aux acouphènes : audition, attention et émotion. L'objectif global de la WZT est de réduire l'impact négatif des acouphènes sur la qualité de vos patients. Pour ce faire, un plan est ensuite établi en incorporant des éléments de prise en charge clés dans une approche holistique.

Les éléments suivants sont inclus dans la WZT :



Figure 1. Les composantes de la WZT

1

LE PROCESSUS D'ACCUEIL

2

3

4

5





# 1

## LE PROCESSUS D'ACCUEIL

### À PROPOS DE LA PERSONNE FACE À VOUS

Avant de décider quelles composantes de la WZT intégrer dans la prise en charge, vous devez comprendre l'historique, les besoins, les craintes et les attentes de la personne acouphénique, afin de pouvoir personnaliser sa thérapie. La première étape de ce processus consiste à administrer les questionnaires d'admission, à effectuer une évaluation audiologique et un premier entretien personnalisé en face à face.

Gagnez du temps en envoyant le questionnaire d'admission WZT et les mesures subjectives des acouphènes avant le rendez-vous, ou en proposant de le remplir en salle d'attente. Les résultats peuvent ensuite être discutés directement avec la personne concernée lors de son entretien personnalisé.

#### QUESTIONNAIRE D'ADMISSION WZT

Vous permet de recueillir les informations suivantes :

- Acouphènes et antécédents médicaux
- Traitement antérieur des acouphènes
- Mode de vie
- Réaction aux acouphènes

#### MESURES D'ÉCHELLE SUBJECTIVES

Conçues pour :

1. Quantifier comment la personne réagit aux acouphènes et comment cela affecte la qualité de vie ;
2. Identifier les aspects des acouphènes et les comportements et attitudes associés qui sont les plus gênants ;
3. Établir un score de base à partir duquel vous pourrez évaluer les progrès.

Ces informations sont importantes afin d'offrir des conseils précis mais aussi pour déterminer quelles composantes de la WZT sont nécessaires.

Les deux mesures couramment utilisées sont :

#### Indice Fonctionnel des Acouphènes (IFA)

Utile pour évaluer la gravité et l'impact négatif des acouphènes sur plusieurs domaines (qualité de vie, relaxation, ...). Il sera utilisé comme référent pour évaluer les effets de l'appareillage et mesurer les changements liés au traitement des acouphènes.

#### Inventaire des Handicaps liés aux Acouphènes (IHA)

Fournit des classifications cliniques spécifiques en utilisant des questions qui évaluent trois domaines principaux :

- 1) limitations (difficulté à se concentrer, par exemple) ;
- 2) problèmes émotionnels (colère, par exemple) ;
- 3) réactions catastrophiques (désespoir, par exemple).

Quelle que soit l'échelle utilisée, elle aura son importance.

Il faut cependant être cohérent. Ainsi, si l'IFA est utilisé pour établir la ligne de base, il sera nécessaire de l'utiliser également pour évaluer les progrès.

Widex met à disposition, à votre convenance, le questionnaire d'accueil ainsi que les copies des échelles subjectives d'acouphènes. Nous vous invitons à vous rapprocher de votre représentant commercial Widex si nécessaire.



## ÉVALUATION AUDIOLOGIQUE

Aux informations obtenues à partir du questionnaire et des mesures subjectives, il faut ajouter des informations de test concernant l'état de l'audition et du système auditif de la personne qui vous consulte.

Dans la batterie de tests audiologiques diagnostiques, retrouvez des procédures utiles telles que :

- L'audiogramme : pour déterminer le degré et le type de perte et identifier les causes potentielles des acouphènes
- L'acouphénométrie (correspondance des acouphènes) établit une représentation acoustique de ce qu'est l'expérience subjective perçue par le patient. Bien que cela ne soit pas essentiel pour déterminer les composantes de la WZT, ce processus est apprécié par de nombreuses personnes acouphéniques car il permet de valider leur expérience acoustique. Il peut également être utile de proposer une reproduction de l'expérience des acouphènes à un membre de la famille afin de partager le ressenti de la personne acouphénique
- Si d'autres tests audiologiques utilisant des intensités élevées (UCL, réflexes acoustiques, ANL, etc.) sont exploitées à des fins de diagnostic, procédez avec prudence pour minimiser le risque d'exacerber les acouphènes ou d'augmenter l'anxiété de la personne face à d'autres dommages

## ENTRETIEN INITIAL

Une fois les questionnaires d'accueil et l'évaluation audiolgologique complétés, l'entretien initial peut être réalisé. Il s'agit d'un dialogue avec le patient, pour s'assurer que vous avez toutes les informations pour créer un plan de prise en charge.

Lors de cet entretien, vous :

- Examinez les résultats
- Informez sur la cause probable et le développement potentiel des acouphènes
- Rassurez le patient, sur la base du résultat d'un examen médical déjà effectué, sur le fait que l'acouphène ne représente pas une maladie grave ou une affection évolutive
- Établissez le plan individualisé pour la WZT



1

2

ÉTABLIR UN PLAN DE PRISE EN CHARGE

3

4

5



## 2 ÉTABLIR UN PLAN DE PRISE EN CHARGE

Sur la base du processus d'accueil, vous avez maintenant une connaissance de votre patient. Ensemble, vous partagez la responsabilité du processus de traitement. Les problèmes, les attentes et les espoirs liés aux acouphènes vous sont connus. Cette compréhension de l'ensemble de la situation, combinée à l'examen des scores totaux, des réponses individuelles aux questionnaires et des échelles subjectives (IFA, IHA), facilitera le choix d'un plan de traitement approprié. Ces connaissances constituent le fondement des recommandations que vous choisissez de mettre en avant.

### NIVEAUX DE PERTURBATION DES ACOUPHÈNES

Sur la base des réponses individuelles fournies lors du processus d'accueil, il vous est possible de déterminer à quel niveau de détresse se trouve la personne et comment faciliter au mieux l'habituation des acouphènes.

Il existe essentiellement trois types de personnes souffrant d'acouphènes pour lesquelles la WZT peut être appropriée :

1. Les personnes dont les acouphènes sont le principal foyer de détresse émotionnelle significative
2. Les personnes dont les acouphènes sont une problématique notable, mais sans détresse émotionnelle significative
3. Les personnes dont la perte auditive est le point primordial et les acouphènes sont secondaires et ne causent pas de détresse émotionnelle importante

La **Pyramide des niveaux de gêne des acouphènes** (Figure 2) fournit une ligne directrice générale utilisant le score de l'échelle subjective pour aider à déterminer quel niveau de détresse, liée aux acouphènes, la personne en face de vous est la plus susceptible de ressentir. Gardez à l'esprit qu'il ne s'agit que d'une ligne directrice et qu'il existe un chevauchement notable entre les scores de coupure et les classifications.

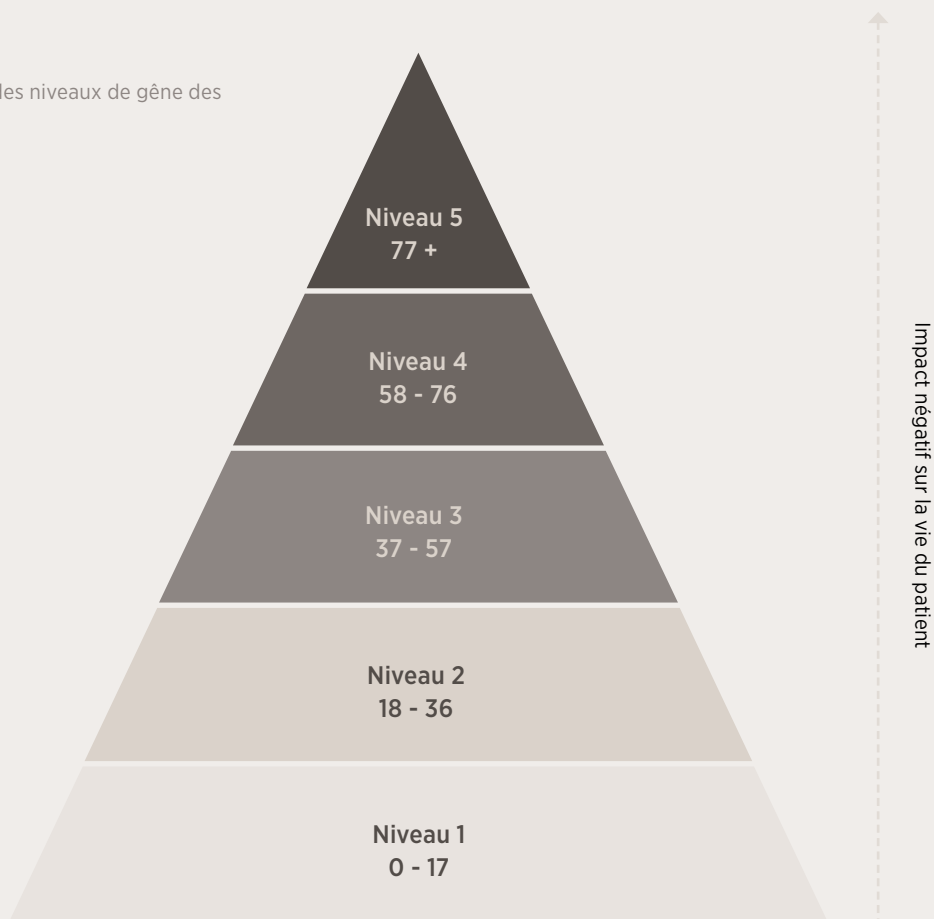
### DÉTERMINATION DU NIVEAU GLOBAL DES COMPOSANTES DE LA WIDEX ZEN THERAPY

Les praticiens expérimentés des acouphènes détermineront souvent quelles composantes WZT sont nécessaires en fonction du processus d'accueil. Cependant, pour les audioprothésistes débutants, il peut être intéressant d'utiliser le score de base de l'échelle subjective pour prendre cette décision. Les lignes directrices pour les composantes à intégrer dans le plan de traitement individuel peuvent également être consultées à la figure 2.

Les personnes qui souffrent d'une détresse importante liée aux acouphènes auront très probablement besoin d'une gestion approfondie de leurs attitudes et de leurs comportements. Pour ces personnes, plusieurs des composantes WZT sont appropriées, telles que les conseils approfondis, l'intervention cognitivo-comportementale, l'amplification/évitement du silence, les options Zen et SoundRelax (tonalités fractales et/ou bruit) pour des exercices d'écoute passive et de relaxation.

Ceux qui ne souffrent pas de détresse émotionnelle liée à leurs acouphènes tireront bénéfice des conseils pédagogiques sur la cause et l'évolution probable des acouphènes, du réconfort apporté par l'accompagnement humain, de l'amplification des aides auditives (lorsque le degré de perte auditive justifie une amplification) et/ou des options Zen/SoundRelax dans les environnements calmes.

Figure 2. Pyramide des niveaux de gêne des acouphènes



<p>■ Niveau 5 Réaction catastrophique aux acouphènes</p>	<p>Conseils pédagogiques et d'adaptation Intervention cognitivo-comportementale Amplification (en cas de perte auditive) Programmes Zen et SoundRelax (toute la journée) Exercices de relaxation (2 à 3 fois par jour)</p>
<p>■ Niveau 4 Réaction négative sévère aux acouphènes</p>	<p>Conseils pédagogiques et d'adaptation Intervention cognitivo-comportementale Amplification (en cas de perte auditive) Programmes Zen et SoundRelax (toute la journée) Exercices de relaxation</p>
<p>■ Niveau 3 Réaction négative modérée aux acouphènes</p>	<p>Conseils pédagogiques et d'adaptation Intervention cognitivo-comportementale Amplification (en cas de perte auditive) Programmes Zen et SoundRelax (toute la journée) Exercices de relaxation (facultatif)</p>
<p>■ Niveau 2 Légère réaction négative aux acouphènes</p>	<p>Conseils pédagogiques et d'adaptation Amplification (en cas de perte auditive) Programmes Zen et SoundRelax (environnements calmes) Exercices de relaxation (facultatif)</p>
<p>■ Niveau 1 Réaction minimale/pas d'acouphène</p>	<p>Conseil pédagogique Amplification (en cas de perte auditive) Programmes Zen et SoundRelax (environnements calmes)</p>



## OBJECTIFS DU TRAITEMENT

Lors de la discussion autour des résultats de la WZT, il est important d'avoir des objectifs réalistes. Ils sont basés sur les thèmes découverts lors du processus d'accueil.

Voici des exemples d'objectifs réalistes :

- Diminution de la conscience et/ou de la gêne des acouphènes
- Augmentation du sentiment de contrôle sur les acouphènes
- Amélioration de la capacité de concentration indépendamment des acouphènes
- Amélioration de la capacité à s'endormir et à rester endormi
- Entendre la parole et la conversation plus clairement
- Diminution des niveaux d'anxiété et de stress et amélioration de la capacité à se détendre
- Amélioration globale de la qualité de vie

Généralement, les critères pour déterminer si la personne progresse sont basés sur l'amélioration de la qualité de vie et la réduction des pensées négatives sur les acouphènes, plutôt que sur des changements dans l'intensité perçue des acouphènes.

1

2

3

L'UTILISATION DES COMPOSANTES  
DE LA WIDEX ZEN THERAPY

4

5





# 3

## L'UTILISATION DES COMPOSANTES DE LA WIDEX ZEN THERAPY

Selon les besoins de chaque patient, différentes composantes de la WZT sont pertinentes.

- Conseils d'instruction et d'adaptation
- Intervention cognitivo-comportementale
- Amplification
- Programmes Zen et SoundRelax
- Relaxation

### CONSEILS

Créez une relation de confiance avec la personne souffrant d'acouphènes pour adresser les meilleurs conseils.

Pour cela, il est important de vous soucier de votre patient au-delà de son état auditif.

Votre rôle est de le guider à travers un parcours, basé sur des preuves scientifiques, pour atteindre un statut où l'acouphène n'affecte pas / moins sa qualité de vie. Soyez honnête et solidaire, donnez de l'espoir, mais ne vous engagez pas sur des objectifs inatteignables. Informez la personne que les progrès ne seront pas seulement basés sur les outils et techniques que vous fournirez, mais aussi sur sa participation active et sa volonté de s'engager dans des ajustements d'attitude et de comportement.

Il existe généralement 2 types de conseils : pédagogique et basé sur l'adaptation.

Le conseil pédagogique consiste à fournir des informations directement liées à la perte auditive et aux acouphènes mais aussi une explication de la relation entre les acouphènes, la perte auditive et le stress.

Les conseils pédagogiques peuvent inclure les éléments suivants :

- Passage en revue du questionnaire d'accueil WZT, des résultats de l'échelle de gravité et de ceux de l'évaluation audiologique
- Présentation des informations générales sur les acouphènes
- Discussion autour de l'anatomie du système nerveux périphérique et central et explication de la relation entre la perte auditive et les acouphènes

- Information concernant d'autres facteurs pouvant entraîner des acouphènes

- Description de la relation physiologique entre les émotions et la perception des acouphènes et la corrélation entre la détresse liée aux acouphènes et leur augmentation

- Explication du processus naturel d'habituation

- Présentation de l'objectif de la WZT soit la prise en charge de tous les facteurs qui accentuent la détresse découlant des acouphènes :

- Initier l'habituation aux acouphènes en aidant le cerveau à reclasser les acouphènes comme un signal sans importance.

- Fournir une amplification et l'utilisation de tonalités fractales pour stimuler le cerveau.

- Exercices de relaxation pour réduire le stress.

- Exercices pour s'endormir, pour faciliter le sommeil.

- Mise en place d'attentes réalistes quant au résultat du traitement

Le conseil basé sur l'adaptation est bidirectionnel. Autrement dit, dans un premier temps, cela vous aide d'abord à comprendre le point de vue de votre patient, ses expériences, ses connaissances et opinions, ses sentiments et préjugés envers les acouphènes. Deuxièmement, cela aide votre patient à identifier et remettre en question ses pensées, croyances, attitudes et comportements irrationnels ou inadaptés qui contribuent à sa détresse et à sa peur des acouphènes.

## INTERVENTION COGNITIVE-COMPORTEMENTALE (ICC)

L'intervention cognitivo-comportementale comme étant décrite ci-dessus, certains psychologues utilisent efficacement la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour traiter la dépression, l'anxiété et les acouphènes.

Quand des personnes sont en détresse, leurs pensées sont souvent confuses et irrationnelles, ce qui est inefficace.

La TCC aide les personnes à identifier leurs pensées négatives et à évaluer la validité de leurs pensées.

Cette approche aide les personnes à changer leurs pensées irrationnelles, et lorsqu'elles se sentent plus réalistes, elles se sentent mieux. La TCC est une méthodologie qui nécessite du temps et qui peut aller au-delà de l'expertise de nombreux audioprothésistes.

L'ICC intégrée au programme de gestion des acouphènes de Widex, comme la TCC, permet d'identifier les pensées et les comportements indésirables qui entravent l'accoutumance naturelle, de

contester leur validité et de les remplacer par d'autres pensées et comportements logiques.

L'objectif est de supprimer les croyances, les angoisses et les craintes inappropriées et d'aider le patient à reconnaître que ce ne sont pas les acouphènes qui génèrent ces convictions, mais bien ses pensées et réactions (or toute pensée et réaction peut être modifiée). L'ICC, comme la TCC, est basée sur une théorie cognitive qui affirme que nos pensées sur les situations et les événements influencent la façon dont nous nous sentons sur le plan émotionnel.

En d'autres termes, ce n'est pas l'événement lui-même (dans notre cas, la présence d'acouphènes) qui crée notre réponse émotionnelle, mais le contenu des pensées concernant l'acouphène. (voir Figure 3).

L'intégration de l'ICC est mieux mise en œuvre lorsqu'elle est associée à des stratégies visant à améliorer la capacité à se détendre et à réduire le stress. Les outils pour y parvenir seront décrits plus loin dans ce document.

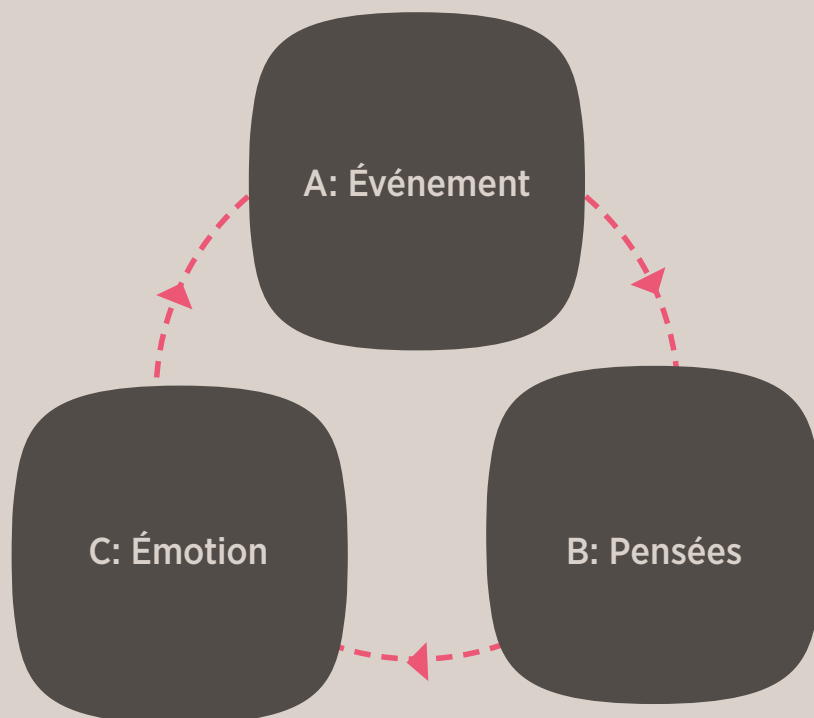


Figure 3. A : se réfère à une situation ou à l'événement vécu par une personne. B : fait référence aux pensées, croyances et perceptions que la personne a de la situation et C fait référence à l'état émotionnel (Henry, Wilson, 2001).



**Les processus de base de l'ICC (Intervention Cognito-Comportementale) :**

1. Expliquer à la personne acouphénique la raison d'être de l'ICC et présenter le concept et la description des pensées inadaptées (également appelées distorsions cognitives). Il est plus probable que les patients utiliseront les techniques s'ils comprennent pourquoi elles sont suggérées.
2. Identifier les pensées négatives (voir tableau 1). La personne doit comprendre que la façon dont elle pense aux acouphènes a un impact sur ses émotions et, par conséquent, sur ses réactions physiologiques. Ainsi, il est essentiel de faire la distinction entre les acouphènes eux-mêmes, les pensées, les inquiétudes et les peurs les concernant, les émotions, réactions et comportements.
3. Identifier et défier les pensées négatives inadaptées (voir tableau 2). Demander à la personne souffrant d'acouphènes d'examiner ses propres pensées négatives, d'identifier les erreurs de pensée, puis de produire des pensées alternatives.

> Si la personne n'est pas en mesure de le faire, la guider doucement dans la bonne direction. Notez qu'il n'est pas essentiel pour la personne d'accepter initialement la pensée alternative, seulement de reconnaître qu'il s'agit d'une option possible.

> Si la personne acouphénique persiste à entretenir des pensées inadaptées, il peut être utile de défier poliment, mais fermement, ces pensées négatives en posant des questions telles que :

- Quelles preuves avez-vous pour étayer votre déclaration ?
- Considérez-vous tous les faits ?
- Y a-t-il quelque chose que vous pourriez faire différemment dans ces situations ?

4. Identifier les comportements inadaptés et lister les solutions alternatives (voir tableau 3). Toutes les étapes et feuilles de travail décrites ci-dessus ne sont pas nécessaires pour chaque personne. Adaptez le CBI aux besoins du patient en fonction de ses pensées et de ses comportements inadaptés.

Événements	Pensées	Sentiments
Invitation à une réunion sociale	Je ne peux pas y aller. Mes acouphènes vont empirer.	Sans espoir, désespéré, frustration
Les acouphènes deviennent de plus en plus forts	Je ne peux pas continuer avec ça. Je préférerais être mort.	Dépression, pensées suicidaires

Tableau 1. Exemples d'identifications des pensées négatives.

Pensées négatives	Erreurs de pensée	Pensées alternatives
Ma vie était parfaite avant d'avoir des acouphènes - maintenant j'ai l'impression que c'est horrible.	Penser tout ou rien	La vie n'est jamais parfaite et chacun rencontre des difficultés. J'ai appris à gérer mes problèmes antécédants et je peux encore le faire maintenant. J'ai encore tellement de choses à apprécier dans la vie (comme mes petits-enfants).
Je passais un bon moment à la fête, mais entendre mes acouphènes a tout gâché.	Filtre mental	Beaucoup de monde éprouve des difficultés à entendre dans le brouhaha de cette fête, mais j'ai quand même passé un bon moment. J'aurais pu me diriger vers un coin de la pièce moins bruyant.

Tableau 2. Exemples d'erreurs de pensée et de pensées alternatives.

Comportements inadaptés	Stratégies alternatives
Quand j'entends mes acouphènes le matin, je reste au lit toute la journée. J'évite le bruit et me sens déprimé.	Être actif me permet de moins penser à mes acouphènes. Je devrais aller dans un espace public animé, diffuser des sons dans ma maison pour que les acouphènes ne soient pas si apparents, et occuper mon esprit !
J'ai du mal à m'endormir alors je reste allongé dans mon lit en m'inquiétant de ce que je vais ressentir demain.	Si je ne peux pas dormir pendant 30 minutes, je me lève et je vais lire sur mon canapé, ou je regarde une émission de télévision tranquille, ou encore j'effectue une tâche que j'ai reportée.

Tableau 3. Exemples de comportements inadaptés et de stratégies alternatives

## AMPLIFICATION

Les aides auditives peuvent être très efficaces pour diminuer la perception des acouphènes car :

1. Elles augmentent la stimulation de la cochlée et du cortex auditif et, en fin de compte, peuvent minimiser la tentative du cerveau de « surcompenser » ;
2. Elles peuvent masquer totalement ou partiellement les acouphènes ;
3. Elles peuvent réduire le contraste entre les acouphènes et le silence.

Alors que la plupart des aides auditives bien ajustées et de haute qualité peuvent aider les personnes souffrant d'acouphènes ou de perte auditive, les aides auditives Widex sont, elles, particulièrement efficaces en raison de leurs faibles seuils de compression, de leur large bande passante, de leur procédure d'ajustement de précision (Sensogramme) et de la vérification in situ (SoundTracker).

### Seuil de compression (SC)

De nombreuses stratégies contre les acouphènes préconisent d'éviter le silence. Par conséquent, afin de minimiser ces situations, il est conseillé de maintenir un certain bruit de fond. Les aides auditives Widex ont le seuil de compression (SC) le plus bas de l'industrie produisant ainsi plus de gain, même pour les entrées les plus faibles. Par conséquent, si la personne acouphénique se trouve dans un environnement calme, plutôt que de percevoir le silence, l'aide auditive fournira une amplification pour réduire le contraste de l'acouphène avec l'environnement de fond.

## Bande passante

Étant donné que les acouphènes sont généralement plus prononcés au sein de la gamme de fréquences de la surdité ou près de celle-ci, il est largement admis qu'une des raisons pour laquelle la personne entend des acouphènes est due aux tentatives du cerveau de surcompenser le manque de son provenant du système auditif déficient. Il semble approprié d'amplifier le son dans l'ensemble de la région déficiente. Par conséquent, il est préférable d'utiliser des aides auditives qui amplifient la plus large bande passante possible. Nous vous recommandons de sélectionner une aide auditive Widex avec une très large bande passante, afin de fournir une entrée sur les aiguës au système auditif.

## Sensogramme et Sound Tracker

Afin de stimuler la cochlée et le cortex auditif, il est indispensable de s'assurer que l'amplification est bien reçue au niveau du tympan. Le Sensogramme de Widex et le Sound Tracker garantissent que les paramètres programmés dans les aides auditives sont bien reçus par l'auditeur. Il est préférable de mesurer un Sensogramme élargi systématiquement et à plus forte raison lorsque :

- Il y a une perte auditive aux fréquences inter-octaves,
- Il y a une perte auditive à forte pente (c'est-à-dire des différences >   10 dB entre les fréquences),
- La correspondance de hauteur des acouphènes se produit à des fréquences autres que 500, 1 000, 2 000 ou 4 000 Hz.

L'utilisation de mesures in vivo peut également fournir les informations nécessaires.

## Autres considérations d'adaptation

Couplage d'embout	Gardez le conduit auditif aussi ouvert que possible, sans sacrifier les informations acoustiques importantes.
Expansion	L'expansion n'est pas optimale pour les personnes souffrant d'acouphènes, car elle minimise le gain pour les entrées faibles.
Réduction de bruit	La réduction du bruit peut être utile pour le confort. Cela peut également rassurer les patients préoccupés par les effets nocifs potentiels de l'exposition et de l'amplification du bruit.
Réduction du bruit de niveau faible	Envisagez de garder la réduction de bruit faible désactivée dans les autres programmes des aides auditives afin que les sons faibles puissent être entendus (automatiquement désactivée dans les programmes Zen/SoundRelax).
Programmes multiples	La disponibilité de programmes multiples est souvent bénéfique pour les personnes acouphéniques, car certains programmes peuvent être configurés pour maximiser la perception de la parole, d'autres pour maximiser la relaxation, etc.
Journal sonore	L'enregistrement de l'utilisation réelle de l'aide auditive vous permet d'examiner la façon dont votre patient l'utilise lorsqu'il revient pour un rendez-vous de suivi et d'en discuter.
Réglages de sortie maximale et IG fort	Etant donné que de nombreuses personnes acouphéniques ont des problèmes de perception de la sonie, y compris la crainte d'une sonie excessive, mettre la sortie maximum à un niveau situé en dessous du niveau d'inconfort personnel est important. Nous recommandons la mesure des niveaux d'inconfort. Si vous ne les mesurez pas, et si la personne a indiqué pendant l'entretien ou sur le questionnaire que la sonie pose problème, réduisez légèrement la sortie maximum sur l'écran du Gestionnaire MPO. Cependant, veillez à ne pas les régler trop bas, dans la mesure où cela pourrait étouffer les sons amplifiés, y compris la parole, ou les déformer. Vous pouvez également envisager de réduire le réglage GI fort de quelques dB.
Gestion des effets de Larsen	Le patient peut être mal à l'aise avec les sons de haute intensité qui peuvent être générés lors du test de Larsen. Lorsque cela est possible, mesurez l'UCL avant d'effectuer le test du Larsen. Si les niveaux de sonie lors du test posent problème, utilisez le réglage par défaut de Compass GPS, et ajustez les GI.
Accoutumance	Si les problèmes d'intensité sonore persistent, envisagez d'ajuster le niveau d'accoutumance.

## LES SONS FRACTALS ZEN ET SOUNDRELAX

Les acouphènes et le stress sont fortement corrélés. Lorsque le stress augmente, la perception des acouphènes augmente généralement, et inversement. Ainsi, il existe un cercle vicieux pour lequel toute interruption pourrait être bénéfique. Écouter de la musique peut entraîner des changements physiologiques corrélés à la relaxation, au soulagement du stress et ainsi briser le cercle vicieux. On estime que la musique aide à réduire le stress en raison du grand nombre de structures neuronales activées, c'est-à-dire le cervelet, le lobe frontal, le système limbique et le cortex auditif. Des modèles d'éléments musicaux, comme un rythme plus lent (60-70 battements par minute), une sonie plus faible, un certain degré de répétition et un manque de contenu émotionnel s'avèrent avoir un effet apaisant plutôt que vivifiant

On peut affirmer que l'utilisation de la musique pour la relaxation subconsciente et la réduction du stress ne devrait pas être activement distrayante. De plus, puisqu'il existe des préférences personnelles, la musique neutre ne devrait pas avoir d'associations émotionnelles.

Une approche alternative à la musique préenregistrée, qui intègre les avantages et les règles de la musique mais évite ces limitations potentielles, est l'utilisation des sons fractales. La technologie fractale (harmonies Zen et modes Relax) garantit qu'aucun changement soudain n'apparaisse dans la tonalité ou le rythme. Les tonalités se répètent suffisamment pour sembler familières et suivent des règles appropriées, mais varient suffisamment pour ne pas être prévisibles.

Widex offre une palette complète de tonalités fractales. Elles sont disponibles pour 5 harmonies Zen et 6 modes Relax. Le rythme, les gammes de sonorité et le volume des tonalités peuvent être personnalisés. Le spectre de base et le niveau d'intensité seront basés sur le Sensogramme. Il n'est donc pas nécessaire de faire des ajustements initiaux approfondis côté paramètres.

Des expériences menées auprès de Widex et de différentes universités ont démontré que proposer une large gamme de choix est important. Les 13 styles Zen/SoundRelax diffèrent en termes d'intensité, de tonalité, de plage dynamique et de rythme. Les tableaux 4 et 5 donnent un aperçu des différences entre les styles Zen/SoundRelax. De plus, les options « bruit à bande large » et « bruit d'onde » sont disponibles et compatibles avec les tonalités Zen/SoundRelax, ou peuvent être proposées seules.

Il est recommandé de faire une démonstration des sons Zen aux candidats à la WZT. Pour ce faire, nous vous conseillons d'utiliser une stéréo d'aides auditives Widex. Certains audioprothésistes présentent uniquement les harmonies Zen par le biais de haut-parleurs. Cependant, cette méthode présente une limite étant donné que

- 1) la personne n'entendra pas le réel effet dichotique stéréophonique
- 2) les sons diffusés en champ libre ne seront pas indexés sur son Sensogramme.

Lors de la démonstration de Zen, veuillez présenter les sons à un niveau audible, mais faible. Les programmes Zen/SoundRelax peuvent être diffusés avec le microphone de l'aide auditive actif ou inactif.

HARMONIES FRACTALES	HAUTEUR PAR DÉFAUT				TONALITÉ		CHAMP DYNAMIQUE		RYTHME PAR DÉFAUT		
	GRAVE	MOYENNEMENT GRAVE	MOYENNEMENT AIGUË	AIGUË ET RÉVÉRBÉRANTE	MAJEUR	MINEUR	RESTREINT	LARGE	LENT	MOYEN	RAPIDE
EAU	●				●		●		●		
CORAIL			●			●		●	●		
LAVANDE			●		●			●			●
VERT				●	●		●			●	
SABLE			●		●			●			●

Tableau 4 : La hauteur, la tonalité, le champ dynamique et le rythme par défaut des 5 harmonies Zen.

MODES RELAX*	HAUTEUR PAR DÉFAUT			CHAMP DYNAMIQUE		RYTHME PAR DÉFAUT			TIMBRE			BRUIT D'ONDE PAR DÉFAUT		
	GRAVE	MEDIUM	AIGUË	RESTREINT	LARGE	LENT	MOYEN	RAPIDE	CLAIR	DOUX/PUR	FLÛTES	ORGANIQUE	ON	OFF
ÉTÉ	●			●			●					●	●	
BRISE	●			●		●				●				●
PRINTEMPS			●	●			●			●			●	
HIVER		●			●		●		●					●
FLEUR		●			●		●				●		●	
AUTOMNE		●		●			●					●	●	

Tableau 5 : La hauteur, le champ dynamique, le rythme, la présence automatique de bruit d'onde par défaut et le timbre des styles SoundRelax

\*Les ambiances sonores de bruit (houle, bord de mer) ne comprennent pas les tonalités et ne sont donc pas représentées sur ce tableau.

Pour les personnes souffrant d'acouphènes, un audioprothésiste faisant preuve de flexibilité afin de répondre à leurs besoins individuels est un gage de réussite. Par exemple, certains patients manifesteront une nette préférence pour un rythme ou un ton différent, qui peut être facilement ajusté. Alors que d'autres peuvent avoir besoin de personnalisation dans leur programme Zen/SoundRelax.

Devoir modifier fréquemment le volume des programmes est décourageant. L'idéal devrait être de le régler puis de l'oublier. Il y aura des situations où les patients auront besoin d'éteindre le microphone (pour une relaxation silencieuse, qui d'ailleurs est le seul moment où l'écoute active est recommandée) ou les tonalités Zen/SoundRelax ou le bruit (pour les périodes d'écoute critique).

Les personnes qui n'aiment initialement pas les tonalités Zen/SoundRelax, qui ont l'impression qu'elles interfèrent avec leur capacité à se concentrer, à comprendre la parole, doivent être invitées à allumer le programme Zen/SoundRelax pendant quelques heures par jour (temps qui peut être fractionnés en périodes plus courtes, mais jamais inférieures à 15 minutes) pendant les deux premières semaines. Il est entendu que s'ils ne l'aiment toujours pas après cette période, il sera

désactivé. L'utilisation des tonalités Zen/SoundRelax ou le bruit Zen devra être envisagée lorsque leurs acouphènes seront très gênants.

Un point supplémentaire doit être abordé. Il est largement admis que le système nerveux central augmente son gain interne lorsqu'il est coupé de la stimulation auditive attendue. De plus, la perception des acouphènes est généralement plus répandue dans les environnements calmes. Par conséquent, il est fortement recommandé aux acouphéniques d'éviter autant que possible le silence lorsqu'elles s'engagent dans une démarche d'habituation à leurs acouphènes. Lorsqu'ils ne portent pas d'aides auditives ou ne sont pas exposés aux programmes Zen/SoundRelax, il leur est recommandé de maintenir une certaine stimulation sonore, qui peut prendre la forme d'un fond sonore provenant de la radio, de la télévision ou d'un ventilateur.

Widex a développé 2 guides étape par étape pour vous aider à adapter les aides auditives Widex à un patient souffrant d'acouphènes. Ceux-ci peuvent être obtenus auprès de votre représentant commercial Widex.

## PROGRAMME STRATÉGIE DE DÉTENTE

Les exercices de relaxation sont une composante importante de la WZT. Les signaux acoustiques Zen/SoundRelax fourniront au patient un arrière-plan relaxant. Mais si la personne acouphénique veut vraiment briser le cercle vicieux des acouphènes et du stress, des exercices de relaxation éprouvés doivent être utilisés. Pour ces raisons, il leur est fortement recommandé d'éviter autant que possible le silence lorsqu'elles s'engagent dans cette démarche d'habituation aux acouphènes. Parmi les nombreuses techniques de relaxation existantes, nous nous concentrerons sur trois procédures simples et efficaces qui ne nécessitent que 5 à 10 minutes de formation et moins de 20 minutes de pratique par jour. Rappelez à votre patient que la WZT est conçue pour traiter l'acouphène non seulement sur l'aspect acoustique mais aussi sur l'émotionnel. L'utilisation de ces exercices aide à la concentration, à la relaxation et au soulagement du stress. Les exercices répertoriés ci-dessous sont également disponibles dans l'application Widex Zen – Tinnitus Management pour smartphones et tablettes.

## EXERCICES ET CONSEILS

Avant de commencer les exercices, assurez-vous que le patient soit :

- Assis dans un fauteuil confortable
- Habillé de vêtements amples et agréables à porter
- Dans un environnement calme et sans distraction possible
- Connecté à l'application Widex Zen – Tinnitus Management ou équipé de ses aides auditives Widex, avec ses programmes Zen ou SoundRelax

## DES EXERCICES

### Relaxation musculaire progressive

Durée : 5 minutes

La relaxation musculaire progressive est un processus dans lequel les muscles sont contractés puis consciemment relâchés, tout en respirant profondément. Le but de ce processus est d'aider à identifier la sensation des muscles contractés ainsi que celle liée au stress pour apprendre à les détendre

1. En partant de la tête vers le bas, se concentrer sur un groupe particulier de muscles
2. Respirer profondément pendant 8 secondes tout en contractant vos muscles. Par exemple, tirer le visage en une grimace pour resserrer vos muscles faciaux
3. Relâcher les muscles brusquement, tout en expirant lentement. Inviter à ressentir comment l'oppression et la douleur s'échappent des muscles
4. Répéter les étapes ci-dessus dans cet ordre : cou, épaules, poitrine, ventre, bras et main droits, bras et main gauches, fesses, jambe et pied droits, et jambe et pied gauches
5. Après avoir terminé tous les groupes musculaires, se détendre pendant 10 à 15 secondes, puis répéter tout l'exercice. Accomplir l'ensemble de l'exercice devrait prendre environ 5 minutes
6. Après avoir achevé tout l'exercice, compter jusqu'à 20 et levez-vous lentement





### **Respiration profonde**

Durée : 5 - 7 minutes

Pratiquer la respiration profonde a une multitude d'avantages : diminution du stress, baisse de la tension artérielle, amélioration du bien-être des personnes souffrant d'anxiété et de dépression...

La respiration profonde agit comme un signal au cerveau pour qu'il se détende. Et parce que nous savons qu'être stressé aggrave les acouphènes, ces exercices pourraient réduire la gêne des acouphènes pour le patient.

1. Expirer complètement par la bouche
- 2 - Inspirer par le nez pendant 4 secondes. S'assurer d'utiliser un comptage « plus long », par exemple en comptant : « mille un, mille deux... »
- 3 - Retenir votre souffle pendant 4 secondes
- 4 - Expirer par la bouche pendant 6 à 8 secondes
- 5 - Répéter les 4 points précédents 20 fois.

### **L'imagerie mentale guidée**

Durée : 5 - 7 minutes

Il est préférable de faire cet exercice directement après avoir terminé l'exercice de respiration profonde. L'imagerie mentale guidée est un exercice dans lequel on imagine dans un environnement très relaxant. Il a été démontré que cet exercice favorise la relaxation, diminue le stress et baisse la tension artérielle.

- 1 - Garder les yeux fermés après avoir terminé votre exercice de respiration profonde. Si possible, continuer à respirer profondément tout en effectuant l'exercice d'imagerie mentale guidée
- 2 - Imaginer être dans un environnement relaxant (par exemple allongé sur la plage, flottant dans l'eau ou flottant sur un nuage, ...)
- 3 - Essayer de se projeter avec tous les sens dans cet environnement. Imaginer l'odeur, le son, la sensation sur votre peau, le goût (le cas échéant)
- 4 - Diffuser les tonalités Zen, les tonalités SoundRelax ou sa propre musique d'imagerie relaxante (par exemple, le crépitement du feu, les vagues de l'océan, le murmure du ruisseau) tout en faisant cet exercice
- 5 - Une fois terminé, compter jusqu'à 20 secondes, puis se relever lentement

\* Les tonalités Widex SoundRelax ne sont disponibles que via les aides auditives Widex. Si l'écoute des tonalités est trop distrayante pour le patient pendant les exercices de relaxation, elles peuvent être désactivées.

## CONSEILS

### Améliorer le sommeil

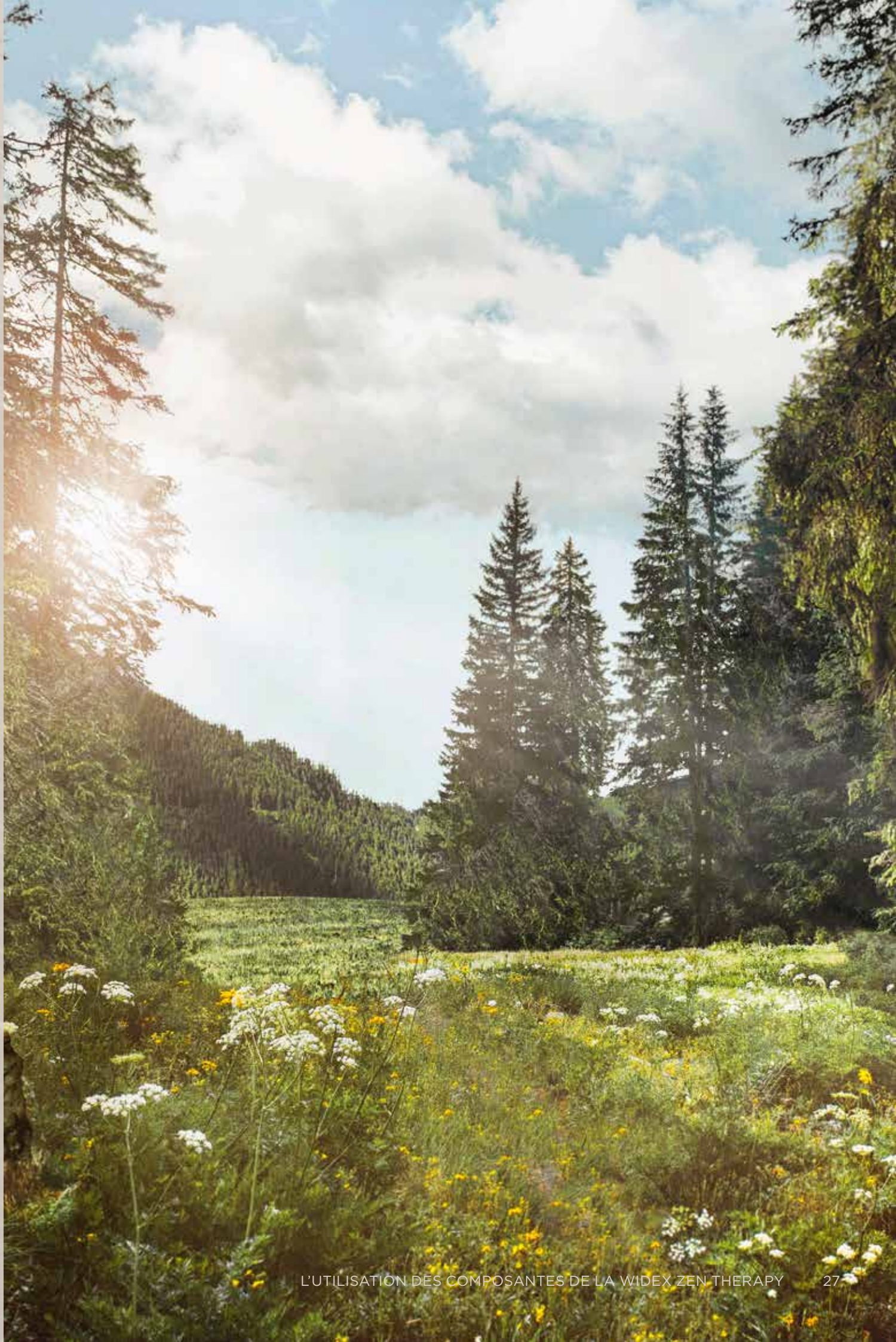
Il a été scientifiquement admis qu'un bon sommeil correspond, en moyenne, à 8 heures par nuit pour les adultes. Or, l'un des effets secondaires les plus courants des acouphènes est la difficulté à s'endormir ou à rester endormi.

Sans sommeil suffisant, nous manquons d'énergie, avons des difficultés de mémoire et de concentration, et nous risquons divers autres problèmes de santé. Il est primordial de traiter les difficultés de sommeil car celles-ci ont un effet sur la capacité à faire face aux acouphènes.

Voici quelques suggestions pour aider votre patient à gérer d'éventuels problèmes de sommeil :

- S'assurer d'avoir une heure de coucher raisonnable. Le patient qui éprouve de la difficulté à le faire peut régler une alarme sur 15 - 20 minutes avant l'horaire de coucher, pour se rappeler de démarrer sa routine du soir
- Se fixer une routine à l'heure du coucher. Par exemple en prenant un bain chaud ou en écoutant des tonalités Zen/SoundRelax avant de se coucher
- Faire de l'exercice ou marcher pendant au moins 10 minutes par jour, mais pas juste avant d'aller dormir
- S'assurer que la chambre est suffisamment sombre pour dormir et que la température est confortable
- Dormir idéalement sur le dos ou sur le côté
- Éviter de regarder la télévision, de lire ou de manger juste avant le coucher
- Au moment de s'installer dans le lit, respirer profondément et se décontracter. Sentir ses muscles se détendre et se concentrer sur des pensées agréables
- Si nécessaire, ne pas hésiter à utiliser un ventilateur ou une machine à bruit blanc pour « masquer » les acouphènes
- Éviter les aliments et les boissons qui contiennent de la caféine. Rappeler que la caféine n'est pas seulement dans le café, mais aussi dans les boissons gazeuses, le thé et le chocolat chaud, pour n'en nommer que quelques-uns
- Éviter la tentation de la sieste l'après-midi, même si la fatigue est là ! Cela aura un impact sur le degré de fatigue plus tard lorsque votre patient essaiera de s'endormir
- Si malgré toutes ces précautions votre patient n'arrive pas à s'endormir, qu'il se relève et qu'il fasse une activité tranquille jusqu'à ce qu'il somnole et se détende à nouveau. A contrario, rester éveillé au lit pourrait être source de stress du fait d'essayer absolument de trouver le sommeil





1

2

3

4

L'ÉVALUATION DES PROGRÈS

5

## 4 L'ÉVALUATION DES PROGRÈS

Les critères pour déterminer si votre patient progresse sont basés sur l'amélioration de la qualité de vie et la réduction des pensées négatives sur les acouphènes, mais PAS sur les changements dans l'intensité sonore perçue des acouphènes. Les progrès sont mieux quantifiés en comparant le score subjectif de base aux scores actuels. Par conséquent, il est recommandé d'actualiser les échelles subjectives de niveaux de perturbation du patient à 2 semaines, 1 mois, 3 mois et 6 mois après le début de la thérapie.

Cela peut se faire lors de rendez-vous ou à distance.

Autres éléments que votre patient souffrant d'acouphènes peut rechercher :

- Une réduction globale du temps passé à se sentir mal d'avoir des acouphènes

Exemple : si le patient a déclaré à l'origine penser aux acouphènes 90% du temps, n'y penser désormais que 60% du temps constitue une amélioration.

- Une augmentation des intervalles entre les épisodes de pensées négatives sur les acouphènes

Exemple : si le patient a initialement indiqué qu'il ne s'écoule pas plus d'une heure entre les épisodes de prise de conscience des acouphènes, mais signale maintenant que plusieurs heures s'écoulent avant qu'il n'y pense - c'est une amélioration.



1

2

3

4

5

LE CALENDRIER DE SUIVI

## 5 LE CALENDRIER DE SUIVI

Un véritable suivi est généralement plus important pour les personnes acouphéniques que pour les malentendants qui n'y sont pas confrontés. Ces consultations de suivi sont très importantes car il est probable qu'il y ait des hauts et des bas en cours de route et il est crucial de les rassurer de votre soutien professionnel.

En règle générale, il s'avère efficace de contacter votre patient 2 à 3 jours après l'appareillage. D'autres rendez-vous (qui devraient être programmés au moment de l'appareillage) doivent être confirmés. Au cours de ceux-ci seront proposés puis réévalués les questionnaires IFA et IHA. Enfin, gardez à l'esprit que toutes les phases de la Widex Zen Therapy doivent être abordées : surveillance cognitivo-comportementale, port des aides auditives, utilisation des programmes Zen et SoundRelax et respect des programmes d'exercices de relaxation.

Les séances de suivi vous permettront d'évaluer les progrès, de répondre aux questions au fil du temps, mais aussi d'effectuer des ajustements et de modifier les composantes du traitement si nécessaire.

Un calendrier de suivi raisonnable devrait inclure des rendez-vous après l'appareillage initial à 2 semaines, 1 mois, 3 mois, 6 mois et 1 an.



UN SON COMME AUCUN AUTRE

**WIDEX FRANCE**

104 boulevard du Montparnasse - Espace Newtown Square- 75014 PARIS

Téléphone: 01 69 74 17 40

[www.widexpro.fr](http://www.widexpro.fr)