



Accueil > Médecine > Troubles ORL > Acouphènes > Acouphènes : la thérapie respiratoire pour les soulager

Acouphènes : la thérapie respiratoire pour les soulager

Le 30 juillet 2014 à 08h00 - par Catherine Cordonnier

Un adulte sur quatre souffre de bourdonnements ou de sifflements d'oreilles. La thérapie respiratoire ne va pas les guérir, mais elle contribue à réduire le bruit et à ne plus le ressentir comme un obstacle. Les conseils de Maria Holl, psychothérapeute et initiatrice de cette thérapie.



Sommaire

- › Exercices anti-acouphènes : à quel rythme ?
- › Prendre conscience de ses pieds
- › Tapoter le méridien de la vésicule biliaire

Exercices anti-acouphènes : à quel rythme ?

"L'objectif de ces exercices respiratoires simples est de soulager les acouphènes et à sortir de la résignation irrémédiable qu'ils entraînent" explique Maria Holl, psychothérapeute et auteur de la thérapie respiratoire pour les acouphènes.

Les exercices doivent être effectués tous les jours, surtout au début. C'est pourquoi Maria Holl conseille aux personnes qui souffrent d'acouphènes, en tout premier lieu, de passer un contrat avec elles-mêmes en promettant de s'entraîner tant de minutes par jour.

"Je conseille également de bien lire les exercices qui vont suivre, de se les approprier et de les retranscrire, de mémoire, dans un cahier d'exercices. En pratiquant les exercices à partir de notes manuscrites, ils prennent une touche toute personnelle".

Effectuez de préférence ces exercices chez vous, au calme. Pour les personnes souffrant d'acouphènes, le temps de pratique minimal est de 5 à 15 minutes par jour. En cas d'hyperacousie ou de surdité brutale, il est nécessaire de s'exercer au moins deux fois 30 minutes par jour.

Agiter les jambes et masser les pieds

"Au début, il est bon d'effectuer les exercices en mouvement car les acouphènes et les bourdonnements d'oreille emmagasinent fréquemment le stress et l'agitation dans le corps" insiste la psychothérapeute.

Genoux en avant, soulevez à tour de rôle les talons du sol. Commencez par le genou droit puis changez de genou. Poursuivez pendant 2 à 5 minutes.

Asseyez-vous sur une chaise confortable, posée sur de la moquette ou un tapis de sol. Massez le bord externe de votre pied droit en posant le bord extérieur de votre talon, le coup de pied et le petit orteil sur le sol. Massez ce bord externe du pied pendant une minute puis recommencez avec le bord interne du pied, du talon jusqu'au gros orteil. Puis, secouez le pied et imaginez qu'en le secouant, des dés en tombent. Cet exercice de représentation stimule la partie droite du cerveau et contribue à relier les deux hémisphères cérébraux.

Après une petite pause, recommencez cet exercice avec le pied gauche.

Prendre conscience de ses pieds

"Il est normal de trouver cet exercice singulier et bizarre mais finalement, il vous demandera juste de la fantaisie et un peu de courage" explique Maria Holl.

Asseyez-vous sur une chaise et prenez intérieurement conscience de votre pied droit. "Sentez" votre pied et imaginez que vous faites de petits mouvements circulaires à l'intérieur. Puis allongez-vous et imaginez que vous décrivez de petits mouvements circulaires sur le talon, le bord interne du pied, le bord externe, les orteils, tout en expirant longuement. Imaginez qu'à l'expiration, votre souffle circule au-dessus des pieds et que vos pieds et vos orteils sont beaucoup plus longs que dans la réalité.

Après quelque temps, passez au pied gauche. Ces exercices de représentation favorisent la détente.

Tapoter le méridien de la vésicule biliaire

Installez-vous dans un endroit calme, debout ou en position assise.

Commencez par tapoter la face externe de votre cuisse droite avec l'extrémité de vos doigts, de l'articulation de la hanche au genou. Après avoir effectué cet exercice environ une dizaine de fois, descendez plus bas et tapotez de la peau du genou jusqu'à la face externe de la cheville.

Si vous sentez votre main s'alourdir, secouez-la pour en faire tomber des dés, comme dans le premier exercice.

Saisissez ensuite votre pied droit et tapotez-le, de la cheville au petit orteil. Le tapotement augmente la perception du corps. Après avoir effectué cet exercice 10 fois, caressez avec votre main droite la partie entre la hanche et le petit orteil. Puis posez les pieds sur le sol et mettez-vous à l'écoute de votre jambe droite.