

L'OREILLE BRUYANTE

ÉTÉ/AUTOMNE 2026
VOLUME 39, NUMÉRO 2



ÉDITION SPÉCIALE
COLLOQUE
AFREPA 2026



Acouphènes
Québec

acouphenesquebec.org

L'OREILLE BRUYANTE



ÉTÉ/AUTOMNE 2026 – VOLUME 39, NUMÉRO 2



Membres du conseil d'administration

Président

Norman Chenail

Vice-président

Alain Bédard

Directrice générale

Marie-Paule Ceuppens

Secrétaire

Nathalie Pierre

Administrateurs

Ronald Choquette

Claude Picotin

Pierre Bourez

Permanence

Karen Lahoud, chargée de projets Web et médias sociaux

Éliana Borelli, adjointe administrative,
service aux membres et à la collectivité

Acouphènes Québec

1405, boul. Henri-Bourassa Ouest, suite 100
Montréal (Québec) H3M 3B9

514 276-7772 • Sans frais : 1 877 276-7772

info@acouphenesquebec.org

acouphenesquebec.org

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et
de 13 h à 16 h. En tout temps, vous pouvez laisser un message dans
la boîte vocale.

Représentants bénévoles régionaux

Mauricie et Centre du Québec – Claude Picotin : 819 373-0472

Rédactrice en chef par intérim : **Marie-Paule Ceuppens**

Collaborateurs à cette édition spéciale :

**Ronald Choquette, Pierre Bourez, Dona-Pier Crochetière-Trépanier,
Alain Bédard, Norman Chenail, Karen Lahoud.**

Correction / révision : **Renée Gingras**

Montage / infographie : **Patricia Gaury**

Impression : **Tabasko**

Tirage : **250 exemplaires** – Aussi disponible sur notre site Web

PUBLICATION

L'Oreille bruyante est un périodique publié quatre fois par année par Acouphènes Québec. Offerte gratuitement aux membres d'Acouphènes Québec, la revue *L'Oreille bruyante* s'adresse à toutes les personnes atteintes d'acouphènes, d'hyperacousie ainsi que du syndrome de Ménière; à leurs proches; ainsi qu'aux professionnels et organismes oeuvrant dans le secteur de la santé. Acouphènes Québec se réserve le droit d'éditer ou de refuser certains manuscrits ou publicités. Toute reproduction de textes publiés dans cette revue doit obtenir l'autorisation écrite d'Acouphènes Québec et en mentionner la source. Nous tenons à rappeler que *L'Oreille bruyante* n'a aucun lien confessionnel et que les articles n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

MISE EN GARDE

Ne modifiez ou ne cessez jamais un traitement médical à la suite de la lecture des informations contenues dans cette revue sans l'avis de votre médecin.

Acouphènes Québec n'endosse pas nécessairement les produits et services présentés dans les espaces publicitaires de *L'Oreille bruyante*.

ÉDITEUR

Acouphènes Québec

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque nationale du Québec- 4^e trimestre 2023

Bibliothèque nationale du Canada –ISSN 1481-2223

MOT DU PRÉSIDENT



Par **Norman Chenail**
Président

Le moment fort des derniers mois pour votre Association est, sans aucun doute, le passage à Montréal de l'Association Française des Équipes Pluridisciplinaires en Acouphénologie (AFREPA) pour la tenue de son 16e colloque annuel.

Dans une activité pré-colloque qui s'est déroulée dans les locaux de l'École d'orthophonie et d'audiologie de la Faculté de médecine de l'université de Montréal, situé rue du Parc, la Dre Marie-José Fraysse nous a raconté les débuts de l'AFREPA en 2009. Oto-rhino-laryngologiste, elle a tôt fait de comprendre que les besoins des acouphéniques se situaient au-delà des simples tests audiolinguistiques. Elle a donc cherché à s'entourer de professionnels qui pourraient compléter l'offre de services (ex. sophrologues, dentistes, etc.). Elle reconnaît que les premières années ont été ardues, ces professionnels ne voyant pas nécessairement le lien entre les acouphènes et leur spécialité. Les premiers colloques ont permis à ceux-ci de mieux saisir le rôle qu'ils pouvaient jouer. L'AFREPA compte maintenant quelque 50 équipes à travers la France. Le colloque lui-même s'est déroulé à l'Amphithéâtre Pierre-Péladeau du CHUM et affichait déjà complet quelques semaines à l'avance. Divers professionnels ont donné 70 présentations au cours des deux jours du colloque, le but étant de démontrer les progrès obtenus en pratique et en recherche. Au cours de la session s'adressant aux musiciens, j'ai eu l'occasion de m'adresser aux participants. Sans surprise, les présentations axées sur la recherche comportaient des résultats statistiques très pointus alors que celles sur les approches personnelles rapportaient plutôt les tendances. En somme, il y en avait pour tous les intervenants dans le domaine.

Ce qui m'a le plus impressionné au cours de ce colloque c'est l'intérêt commun pour la cause. Les rencontres impromptues dans les corridors ou dans les salles donnaient lieu à des partages spontanés sur les expériences personnelles, autant avec les congressistes français que québécois.

On se permet d'espérer que le succès de ce colloque saura inspirer l'AFREPA de revenir au Québec périodiquement... ■

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Par **Marie-Paule Ceuppens**
MBA, Adm.A.
Directrice générale

Chers lecteurs et chères lectrices,

Elle s'est fait attendre... mais comme vous pourrez le constater en parcourant les pages qui suivent, cette attente en valait vraiment la peine et votre patience se voit récompensée par du contenu riche et inédit dans cette édition spéciale de *L'Oreille Bruyante*.

Retour sur le Colloque de l'AFREPA qui avait lieu en juin dernier pour la toute première fois au Québec et qui réunissait plus de 300 étudiants, professeurs, professionnels cliniciens et chercheurs dans le domaine de l'audition et plus particulièrement de l'acouphène et de l'hyperacousie.

Véritable carrefour de connaissances et d'échanges, Acouphènes Québec était au nombre des partenaires et participants. Je vous invite à lire les articles passionnants de nos collaborateurs et participants au colloque.

À ce dossier spécial s'ajoutent nos chroniques régulières et témoignages toujours appréciés par nos lecteurs. D'ailleurs, nous sommes toujours heureux de vous lire alors n'hésitez pas à nous écrire pour partager une expérience ou nous faire part de vos commentaires et suggestions.

L'automne s'annonce aussi fort chargé au calendrier d'activités. Plusieurs soirées d'information et conférences seront au programme dès septembre en plus de la tournée des régions qui fera quelques arrêts supplémentaires en 2026-27.

Pour ne rien manquer et si ce n'est déjà fait, je vous invite à vous inscrire à notre infolettre et à consulter régulièrement vos courriels et notre page Facebook.

Enfin, pour ceux et celles qui souhaitent « donner au suivant » et offrir de leur temps et surtout une oreille attentive et empathique pour venir en aide aux personnes acouphéniques, une formation en soutien téléphonique aura lieu, le samedi 7 novembre prochain. Quelques places sont encore disponibles. Pour plus d'informations, communiquez avec nous à : info@acouphenesquebec.org ou compléter le formulaire de demande de bénévolat sur notre site internet.

Bonne lecture et bonne rentrée ! ■

RÉSUMÉ DE LA CONFÉRENCE VERS L'AUTO-GESTION PAR L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DES PATIENTS ACOUPHÉNIQUES

DOCTEURS VINCENT LOCHE,
CATHERINE HENNAUX ET MARIE GOULLIoud,
ORL DU CHU LILLE



Par **Ronald Choquette**

M.O.A., Au.D.

Docteur en audiologie / audiologiste
CHUM

Parmi les conférences présentées lors du congrès de l'Association Française des Équipes Pluridisciplinaires en Acouphénologie (AFREPA) une de celles qui a attiré mon attention est celle intitulée :

Vers l'auto-gestion par l'Éducation Thérapeutique des Patients acouphéniques

Le programme en acouphène offert au CHU Lille comporte deux composantes :

1. Composante évaluation
2. Composante réadaptation

Cet article va se concentrer principalement sur la composante réadaptation.

Après avoir eu leurs évaluations et reçu des explications, conseils et orientation en audioprothèse, psychologie ou kinésiologie, les personnes acouphéniques sont invitées à participer à des réunions d'information de 3 heures qui sont données sur place ou par visioconférence 3 à 4 fois par année avec de 10 à 20 personnes.

Lors de ces réunions d'information, les éléments suivants sont couverts durant celles-ci :

- Une introduction générale sur les acouphènes.
- La prise en charge audioprothétique.
- Acouphènes et travail.
- La prise en charge psychologique.
- Le prise en charge Kiné maxillofaciale.
- Introduction-séance sophrologie.
- Une période de questions -réponses.

Suite à ces réunions d'information, les participants ont répondu à un sondage qui leur demandait les sujets sur lesquels ils aimeraient avoir plus d'information lors d'un atelier spécifique à ce sujet.

Pourcentage	Sujet
27,3 %	Exercices psycho corporels pour mieux vivre avec ses acouphènes.
27,3 %	Mieux dormir avec mes acouphènes.
18,2 %	Acouphènes et audition avec la participation d'un(e) audioprothésiste spécialiste de la prise en charge des acouphènes.
18,2 %	Acouphènes et pleine conscience.
9,1 %	Mieux comprendre et vivre avec mes acouphènes.

Dans ce sondage, on a également demandé aux participants « Quels bénéfices attendez-vous d'un atelier d'éducation thérapeutique dédié aux acouphènes chroniques? »

Pourcentage	Bénéfices attendus
54.4%	Apprendre des techniques pour mieux vivre avec mes acouphènes.
36.4%	Comprendre les solutions et/ou traitements possibles pour mes acouphènes.
9.1%	Apprendre des outils pour mieux gérer mes émotions.

Suite à ces sondages, l'équipe du CHU Lille ont mis au point des ateliers sur différents sujets spécifiques et basé sur l'utilisation de l'éducation thérapeutique.

Éducation thérapeutique

L'éducation thérapeutique du patient est une « méthode d'apprentissage structurée et centrée sur la personne », qui soutient les patients vivants avec une maladie dans « l'auto-prise en charge » de leur santé, par le recours à leurs propres ressources et avec l'appui de leurs soignants et de leur famille. La méthode est enseignée par des professionnels de santé qualifiés et comprend plusieurs types d'interventions de soutien à l'auto-prise en charge.

Source : OMS, Guide introduction ETP.

Ils ont créé 4 ateliers de 2 heures regroupant de 4 à 6 participants. Voici le contenu de chacun de ces ateliers.

Atelier: Les acouphènes qu'est-ce que c'est ?

- Comprendre ses acouphènes.
- Identifier les facteurs de modulations.
- Établir une stratégie thérapeutique.
- Échange entre les participants.

Atelier : Quand l'esprit se mêle des acouphènes

- Comprendre les automatismes négatifs.
- Approche Thérapie cognitivo-comportementale. émotion / pensées / comportements
- Identifier les ressources personnelles vers le cercle vertueux.
- Séance de relaxation.

Atelier : Entendre mieux pour les entendre moins

- Comprendre la physiologie de l'audition et lien avec les acouphènes.
- Place des prothèses auditives dans le traitement des acouphènes.
- Technique de thérapie sonore.
- Protection auditive + prévention primaire et secondaire.

Atelier : Les clés d'un sommeil de qualité

- Pourquoi dort-on ? Quel lien avec les acouphènes ?
- Identifier d'éventuelles mauvaises habitudes ou pathologie du sommeil.
- Axes d'amélioration et stratégie thérapeutique.
- Techniques d'atténuation des acouphènes au coucher.

Bénéfices de ces ateliers pour les personnes acouphéniques.

La participation des personnes acouphéniques a montré une amélioration significative de la condition de ceux-ci à l'aide du questionnaire Indice Fonctionnel de l'Acouphène.

Les cliniciens ont également recueilli des commentaires auprès de participants ayant assisté à un ou plusieurs des ateliers et en voici quelques-uns:

« On se sent moins seul face à cette situation. »

« Ces ateliers m'ont aussi permis de me mettre en action, j'avais abandonné le port de mon appareil et cela m'a remotivé à réessayer. »

« J'ai vraiment apprécié ces ateliers, car cela a été un temps d'écoute bienveillant et enrichissant. »

« J'ai appris beaucoup de choses et retenu des possibilités de traitements, mais il me reste encore des d'interrogations. »

« Ça fait du bien de savoir qu'il existe des initiatives dans le domaine. »

Conclusion

Cette approche d'ateliers sur des sujets particuliers serait un bon complément aux soirées d'information générale déjà offertes régulièrement par Acouphènes Québec. Ces ateliers permettraient aux personnes acouphéniques d'obtenir plus d'information sur des sujets pour lesquels elles désirent en connaître davantage.

C'est un modèle d'intervention que j'aimerais mettre en place à Acouphènes Québec. Pour ce faire, je suis en contact avec le CHU de Lille pour obtenir plus d'informations sur chacun des ateliers dans le but d'offrir ceux-ci aux personnes acouphéniques du Québec. Soyez aux aguets pour savoir quand ces ateliers seront offerts. ■





Par **Pierre H. Bourez**

Département de réadaptation,
Faculté de médecine, Université
Laval

Centre interdisciplinaire de
recherche en réadaptation et en
intégration sociale (CIRRISS), CIUSSS
de la Capitale-Nationale

HYPERACOUSIE : MIEUX SE PROTÉGER DES SONS FORTS SANS SE COUPER DU MONDE

Pour de nombreuses personnes vivant avec l'hyperacousie, les sons du quotidien peuvent devenir une véritable épreuve. Le bruit de la vaisselle, les conversations dans un restaurant, les cris d'enfants, la circulation routière ou encore le simple bruit d'un aspirateur peuvent provoquer une gêne importante, voire une douleur. Avec le temps, plusieurs finissent par éviter certains lieux ou certaines activités, de peur d'être exposés à des sons devenus difficiles à supporter.

Face à cette réalité, une stratégie est très souvent adoptée : porter des bouchons d'oreille, des coquilles ou un casque à réduction de bruit. Ces protections procurent généralement un soulagement immédiat en diminuant les sons désagréables. Elles présentent toutefois un inconvénient important : elles réduisent aussi les sons utiles, comme la parole ou les bruits de l'environnement. Il devient alors plus difficile de suivre une conversation au restaurant, de participer à une réunion familiale ou encore de rester attentif à ce qui se passe autour de soi.

Les personnes atteintes d'hyperacousie se retrouvent ainsi devant un choix difficile : se protéger du bruit, mais risquer de s'isoler, ou retirer leurs protections pour mieux entendre, au prix d'un inconfort parfois très important.

C'est précisément ce problème qui a motivé une étude récemment réalisée au Québec. Les chercheurs ont voulu savoir s'il était possible de tester une solution permettant de diminuer les sons forts tout en conservant l'accès aux sons importants de la vie quotidienne.

Une nouvelle façon d'utiliser les appareils auditifs

Lorsqu'on pense à un appareil auditif, on imagine généralement une technologie destinée aux personnes ayant une perte auditive. Pourtant, des professionnels de la santé auditive, et depuis peu des chercheurs ont exploré une utilisation complètement différente de ces appareils.

L'idée consiste à combiner un embout moulé sur mesure, qui agit comme un bouchon protecteur, avec un appareil auditif soigneusement programmé. L'embout atténue naturellement les sons qui entrent dans l'oreille, tandis que l'appareil redonne accès aux sons faibles et modérés, comme la parole, sans laisser les sons forts devenir inconfortables.



Autrement dit, l'objectif n'est pas d'amplifier tous les sons. Il s'agit plutôt de créer une sorte de « plafond sonore » personnalisé : les sons faibles demeurent audibles, alors que les sons plus intenses sont limités afin de mieux respecter la tolérance de chaque personne.

Cette approche cherche donc à offrir un meilleur équilibre que les bouchons traditionnels, qui atténuent indistinctement tous les sons.

Des résultats encourageants

Vingt adultes vivant avec une hyperacousie ont participé à cette étude québécoise. Les chercheurs ont comparé trois situations : sans protection, avec des embouts protecteurs seuls, puis avec ces mêmes embouts associés aux appareils auditifs programmés comme limiteurs sonores. Les participants ont été évalués non seulement avec des sons de laboratoire, mais aussi dans des environnements réalistes, comme une cafétéria ou une garderie, afin de mieux représenter les défis rencontrés dans la vie quotidienne.

Les résultats sont particulièrement encourageants.

D'abord, les participants supportaient des niveaux sonores plus élevés avant de ressentir de l'inconfort lorsqu'ils utilisaient les appareils. Cette amélioration était observée autant avec des sons de laboratoire que dans des environnements sonores réalistes.

Mais le résultat le plus intéressant est probablement ailleurs.

Contrairement aux bouchons traditionnels, les appareils permettaient de préserver une bonne partie de l'audibilité des sons faibles. Les participants continuaient à entendre beaucoup plus facilement leur environnement et, surtout, leur compréhension de la parole demeurait presque identique à celle obtenue sans aucune protection, autant dans le calme que dans le bruit d'une cafétéria.

En pratique, cela signifie qu'une personne pourrait espérer participer plus facilement à une conversation dans un café ou lors d'un repas familial, sans devoir choisir entre protéger ses oreilles et entendre les autres.

Les chercheurs ont également évalué un aspect rarement étudié : l'impact du bruit sur une activité concrète, soit la lecture. Avec les appareils limiteurs, les participants pouvaient tolérer un niveau sonore plus élevé avant que le bruit ne commence à nuire à leur lecture. Pour plusieurs d'entre eux, cette amélioration pourrait se traduire par une diminution de la fatigue et des interruptions dans les activités quotidiennes.

Une solution intermédiaire

Les résultats montrent également que les bouchons traditionnels demeurent ceux qui offrent la plus grande atténuation des sons. Toutefois, cette protection maximale s'accompagne d'une diminution importante de la parole et des autres sons utiles.

Les appareils proposent une approche différente. Leur objectif n'est pas d'offrir la protection la plus forte possible, mais plutôt de trouver un compromis entre protection et communication. Ils pourraient ainsi représenter une option intéressante dans plusieurs situations de la vie quotidienne, comme aller au restaurant, assister à une réunion, prendre les transports en commun ou faire des courses.

À l'inverse, dans des environnements où les niveaux sonores présentent un réel danger pour l'audition, comme certains concerts ou milieux industriels, une protection auditive conventionnelle demeure la solution la plus appropriée.

Une avenue prometteuse

Comme toute étude scientifique, ces résultats doivent être interprétés avec prudence. Les travaux ont été réalisés auprès d'un nombre limité de participants et sur une courte période. D'autres recherches seront nécessaires pour vérifier si les bénéfices observés se maintiennent après plusieurs semaines ou plusieurs mois d'utilisation et pour déterminer quelles personnes sont les plus susceptibles d'en bénéficier.

Il ne s'agit donc pas d'un nouveau traitement de l'hyperacousie ni d'une solution miracle. Les appareils auditifs utilisés dans cette étude ont été ajustés individuellement par des professionnels afin de respecter la tolérance sonore propre à chaque participant. Cette approche ne peut donc pas être reproduite sans une évaluation audiolinguistique complète.

Malgré ces précautions, cette étude apporte un message porteur d'espoir. Pendant longtemps, les personnes vivant avec l'hyperacousie ont souvent dû choisir entre deux solutions imparfaites : supporter des sons devenus inconfortables ou porter une protection qui les coupe en partie de leur environnement.

Les résultats obtenus suggèrent qu'une troisième voie pourrait être possible : mieux protéger les oreilles contre les sons forts tout en conservant l'accès à la parole et aux sons importants du quotidien. Bien que cette approche doive encore être étudiée à plus long terme, elle ouvre une piste prometteuse vers des interventions plus personnalisées et davantage centrées sur les besoins réels des personnes vivant avec l'hyperacousie.

Note de l'auteur. Les résultats présentés dans cet article proviennent d'une étude réalisée au Québec qui n'a pas encore été publiée dans une revue scientifique. Le manuscrit est actuellement en cours d'évaluation pour publication. Les données présentées doivent donc être considérées comme préliminaires, même si elles représentent une piste de recherche prometteuse. ■



AFREPA 2026 PREMIÈRE ÉDITION MONTRÉLAISE, 4 ET 5 JUIN



Par **Dona-Pier Crochetière-Trépanier**
Administrateur, Acouphènes Québec

J'ai eu la chance de participer au 16^e Colloque de l'AFREPA, tenu pour la première fois au Canada, à Montréal. Mais qu'est-ce que l'AFREPA ? Il s'agit de l'Association française des équipes pluridisciplinaires en acouphénologie, fondée en France en 2008 afin de rassembler différents professionnels de la santé autour d'un objectif commun : mieux comprendre les acouphènes et améliorer leur prise en charge.

Dès mon arrivée, j'ai été frappé par la diversité des disciplines présentes : médecins ORL, audiologistes, audioprothésistes, psychologues, chercheurs et étudiants. À cela s'ajoutait une diversité internationale marquée : Belges, Canadiens, Français. Cette richesse d'expertises donnait immédiatement le ton de l'événement, celui d'une approche résolument pluridisciplinaire et internationale.

Parmi les découvertes marquantes, la sophrologie a particulièrement retenu mon attention. Patricia Grévin, sophrologue, et Sandra Huret, sophrologue et psychologue, ont présenté deux approches appliquées aux acouphènes. Leur intervention m'a particulièrement frappé, notamment par les résultats rapportés, évoquant un taux d'amélioration chez plus de 70 % des participants. Un cas clinique présenté montrait même une évolution majeure chez une personne dont les acouphènes avaient fortement impacté la capacité à travailler, jusqu'à une disparition rapportée de la perception du symptôme. Au-delà des chiffres, c'est surtout l'impact sur la qualité de vie qui ressortait.



Les périodes de questions ont également enrichi les échanges. Les perspectives variées des différents professionnels ont permis de mettre en lumière la complexité des acouphènes et l'importance de ne pas les réduire à une seule dimension. Cette interdisciplinarité s'est aussi illustrée lors de la conférence de la professeure Gabrielle Pagé sur la douleur chronique. Elle a permis de mieux comprendre les liens entre perception, système nerveux autonome et expérience subjective, et de rappeler l'importance d'une vision globale de la personne. Sa conférence a d'ailleurs refait surface à de nombreuses reprises, notamment lors des tables rondes, ce qui a confirmé sa pertinence.

L'événement ne se limitait pas aux conférences. Plusieurs kiosques étaient présents, dont celui d'Acouphène Québec, offrant un espace d'échanges et de réseautage entre organismes du Québec, de France et de Belgique. Une collaboration improvisée a d'ailleurs eu lieu entre Acouphénia et Phonak, lors d'une démonstration sur un volontaire combinant mesure d'acouphènes et programmation de prothèse auditive adaptée. L'expérience a particulièrement marqué les personnes présentes, le participant rapportant une diminution immédiate de la perception de son acouphène.

Les communications affichées permettaient également de découvrir les travaux de recherche en cours. Plusieurs thèmes étaient abordés, notamment la cognition, la prévention chez les jeunes et la protection auditive chez les musiciens. J'ai notamment pu constater la présence de

collègues et d'étudiants présentant leurs résultats, dont un projet portant sur la cohérence cardiaque appliquée aux vétérans souffrant d'acouphènes et de douleurs chroniques, montrant des effets positifs sur ces symptômes. Si vous avez lu l'article sur la cohérence cardiaque de notre revue Vol. 38, N° 1, nous y avons d'ailleurs fait référence. L'affiche était présentée par Marc-Olivier Mainville.

Cette édition de l'AFREPA, bien qu'éloignée de son siège social, est un succès. Elle a réuni environ 300 participants, un nombre supérieur aux éditions précédentes. Nos cousins de la francophonie ont saisi l'occasion de venir visiter le Québec et faisaient preuve d'une grande curiosité. Certains sont venus à l'activité précolloque organisée par Acouphènes Québec le 3 juin, où ils ont pu visiter la clinique et les laboratoires d'audiologie de l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'Université de Montréal. Sur place, une conférence tenue par l'une des fondatrices de l'AFREPA, D^{re} Marie José Esteve Fraysse, ORL, MD, a eu lieu et s'est conclue par un moment d'échange dans une ambiance conviviale.

En conclusion, cette expérience met en lumière l'importance d'une approche pluridisciplinaire dans la compréhension et le traitement des acouphènes. Le partage des connaissances entre disciplines apparaît essentiel pour mieux accompagner les personnes concernées. La prochaine édition de l'AFREPA est déjà annoncée à Marseille en septembre 2027, poursuivant cette dynamique de collaboration internationale. ■





Par **Alain Bédard**
Vice-président, Acouphènes-Québec

PETITE TRANCHE DE VIE

La semaine passée, je sortais à peine du Festival de Jazz de Montréal, que j'avais encore les tympans qui me criaient au secours. Dommage. Belle ambiance pourtant... Mais, le son était trop fort, pour rien. De retour à la maison, je savoure le silence. La vie ordinaire reprend son cours. Même avec mes acouphènes, c'est une tranquillité que j'apprécie grandement. Tout va bien.

Je dis toujours aux personnes en détresse auditive qui me sont référées par Acouphènes-Québec, de ne rien changer à leurs vies. Il ne s'agit pas de vivre enfermé comme dans un monastère mais plutôt de surveiller ce qui occasionne du stress, de la tension nerveuse, des palpitations cardiaques. Il s'agit d'éviter ces situations, autant que possible.

Je dis autant que possible parce que nous devons tous faire certaines choses qui peuvent nous rebuter, nous contrarier, nous fatiguer, mais ce sont des choses qu'il faut faire. Par exemple, on ne peut pas cesser de payer nos factures, n'est-ce-pas? On ne peut pas arrêter de faire l'épicerie, on s'entend là-dessus.

Comme un handicapé qui accepte son handicap (exemple : une jambe en moins, un œil en moins, etc.), nous acceptons, avec le temps, nos acouphènes. Sauf qu'on a l'espoir qu'ils disparaissent. Un jour viendra... peut-être pas si lointain. Les acouphènes sont de plus en plus connus dans l'espace public, comme on dit. On s'occupe de nous de plus en plus, dans le milieu médical, scientifique et même dans le milieu politique. Ça avance. On garde espoir. On continue de vivre nos vies, avec ses hauts et ses bas, en protégeant nos oreilles, bien sûr, et notre santé en général.

En attendant, je vous souhaite une belle fin d'été, profitez-en bien et faites attention à vous. La vie est belle (quand même). ■

NOS RENDEZ-VOUS DE LA RENTRÉE

Soirée d'informations, conférence et groupe de partage

○ ○ ○ ○

Conférence Acouphènes 101 avec Ronald Choquette

8 Septembre 2026, 19h, sur Zoom

Ronald Choquette est audiologiste clinicien et professeur retraité de l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'Université de Montréal. Lauréat du prix de carrière Germaine-Huot 2023 décerné par l'Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec (OOAQ), il veille également à une meilleure prise en charge des patients souffrant d'acouphènes en sensibilisant les professionnels de la santé.

○ ○ ○ ○



Acouphènes Québec



○ ○ ○ ○

**CONFÉRENCE: PERSPECTIVE PSYCHOLOGIQUE
DE L'ADAPTATION À L'ACOUPHÈNE
AVEC SOPHIE D'ERRICO**

SUIVI D'UN GROUPE DE PARTAGE

23 Septembre 2026 à 19h sur zoom

Sophie D'Errico est une psychologue spécialisée dans l'accompagnement des personnes vivant avec une perte auditive. Elle travaille au Centre Montérégien de Réadaptation, où elle soutient et guide des gens qui tentent de s'adapter à l'acouphène, la surdité ou l'intolérance aux sons. Elle s'est illustrée par ses travaux sur les aspects psychologiques du deuil auditif, notamment en expliquant les étapes émotives que traversent les individus confrontés à une surdité acquise. Son approche clinique met l'accent sur la compréhension des réactions émotionnelles liées à la perte sensorielle, et elle milite pour une meilleure reconnaissance des défis psychologiques associés aux troubles auditifs.



○ ○ ○ ○

**Conférence
Acouphènes 101 avec
Ronald Choquette
Suivi d'un groupe de discussion**

28 Septembre 2026, 13h30

Résidences Soleil - Manoir Boucherville
549 rue de Verrazano
Boucherville, J4B 7W2

Ronald Choquette est audiologiste clinicien et professeur retraité de l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'Université de Montréal. Lauréat du prix de carrière Germaine-Huot 2023 décerné par l'Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec (OOAQ), il veille également à une meilleure prise en charge des patients souffrant d'acouphènes en sensibilisant les professionnels de la santé.



○ ○ ○ ○



Acouphènes Québec

Aimeriez-vous accueillir une conférence parlons acouphènes dans votre région?



Impliquez-vous et organisez une rencontre d'information!

Offrez à votre communauté l'occasion de mieux comprendre les acouphènes, d'apprendre des stratégies pour mieux vivre avec, et de découvrir les ressources disponibles.



Nous fournissons le contenu

Conférencier expert,
présentation complète
et matériel d'information



Vous choisissez le lieu et la date

Selon la disponibilité
de nos conférenciers
bénévoles.



Ensemble, faisons la différence

Sensibilisons davantage
de personnes et brisons
l'isolement

Intéressé(e) ? Contactez-nous !



514 276-7772



info@acouphenesquebec.org



Acouphènes Québec, à vos côtés pour mieux vivre avec les acouphènes.