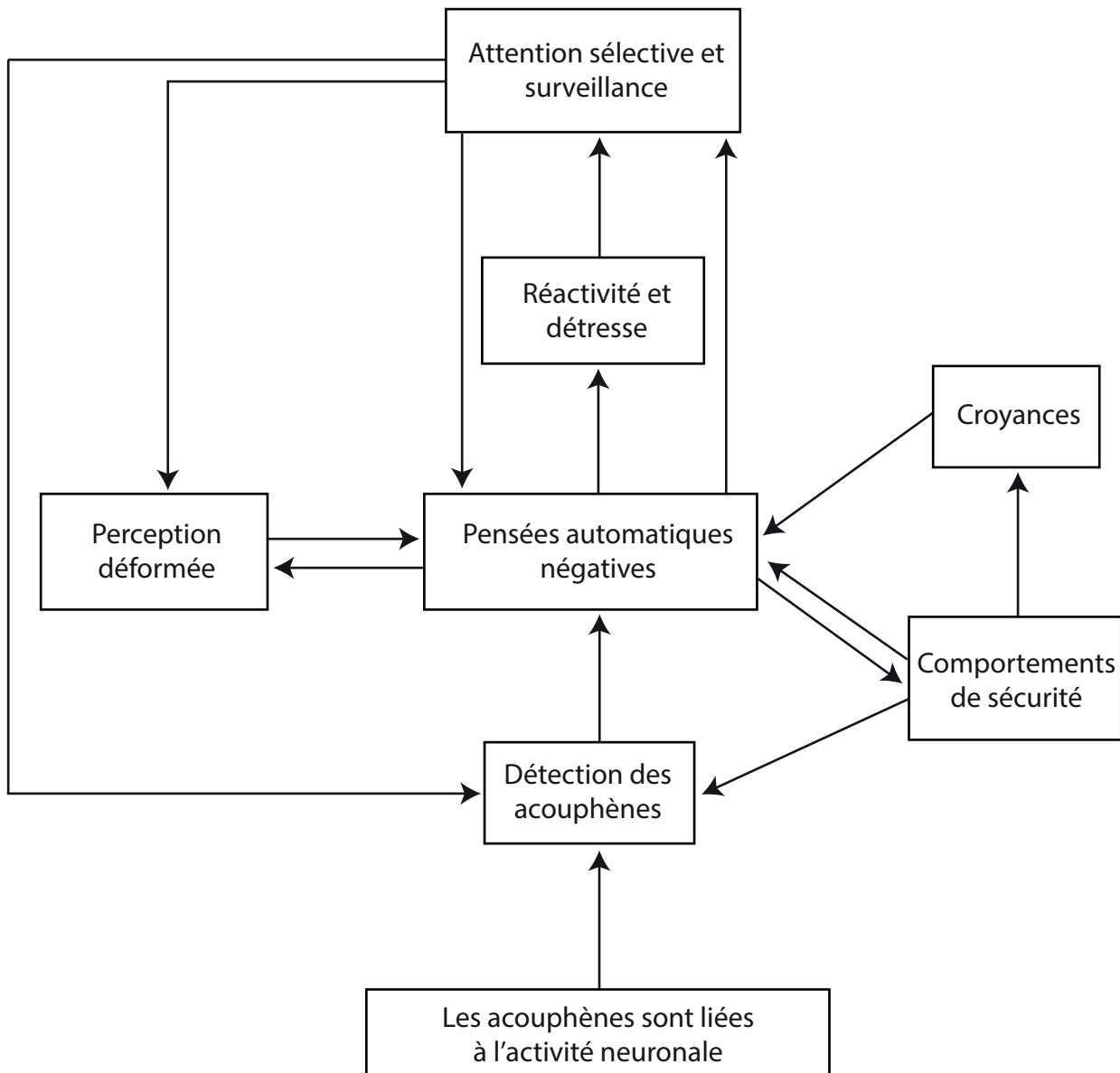
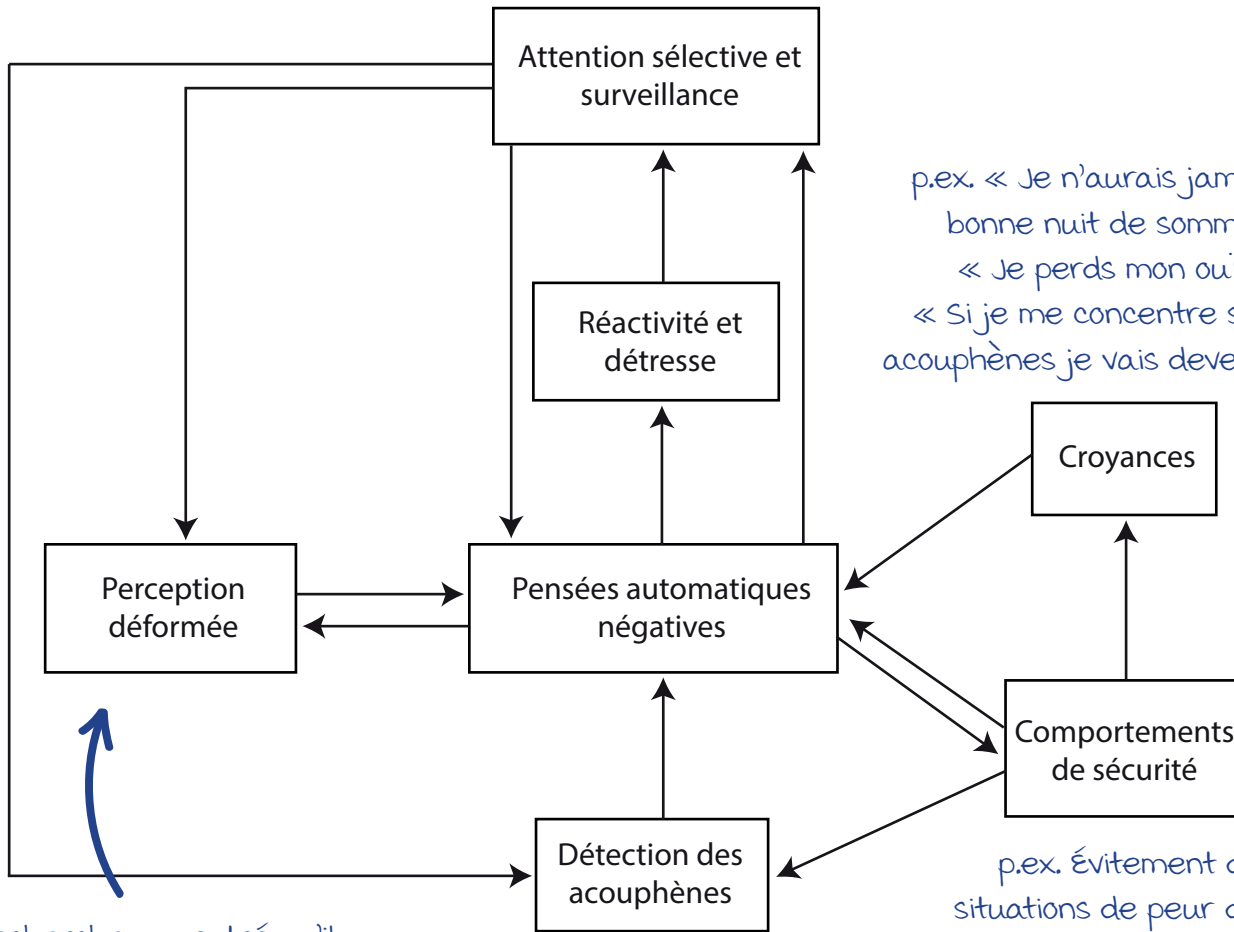


Modèle cognitivo-comportemental des acouphènes (McKenna, Handscombe, Hoare, Hall, 2014)



Modèle cognitivo-comportemental des acouphènes (McKenna, Handscombe, Hoare, Hall, 2014)

p.ex. Prendre l'habitude de « vérifier » l'acouphène pour voir à quel point il est fort.



p.ex. « Je n'aurais jamais une bonne nuit de sommeil ».
« Je perds mon ouïe ».
« Si je me concentre sur mes acouphènes je vais devenir fou ».

La recherche a montré qu'il y'a tendance à avoir une inadéquation entre l'intensité sonore subjectivement perçue des acouphènes (« C'est plus fort qu'un moteur à réaction ») et l'intensité nécessaire pour masquer avec succès les acouphènes d'une personne.

Les acouphènes sont liées à l'activité neuronale

On pense que les acouphènes proviennent (dans certains cas) d'une activité électrique aléatoire dans la cochlée.

p.ex. Évitement de situations de peur de ne pas pouvoir y faire face. Consommation d'alcool ou de drogues. Essayer de ne pas penser aux acouphènes. Éviter les sons fort quotidiens normaux. Ruminer à propos de la vie avec les acouphènes.