



INFO

Décembre 2022

Raclette party – Retour sur la soirée raclette du 18 novembre :



« Du partage et des retrouvailles entre adhérents »



« Très bon moment de convivialité »



« Très bon moment de convivialité »



A bientôt pour une prochaine rencontre KEDITU

Ils ont testé pour nous :

Le 6 novembre dernier Le Liberté a diffusé le spectacle parlé « Inavouable » d'Eric ASSOUS, avec Michel LEEB. Deux membres de KEDITU appareillés ont testé la boucle magnétique réaménagée en septembre. Un témoignage sur leur expérience : « Nous avons eu un problème de réglage sur le bon canal (l'appareil était réglé sur 31 au lieu de 32) et ensuite le volume de la boucle était insuffisant pour comprendre, même avec le bouton de volume réglé au maximum. Comme j'avais sur moi un collier avec amplification, j'ai remplacé le collier fourni et j'ai ainsi pu profiter du spectacle, ce qui n'a pas été le cas pour mon collègue malentendant. »

Le partenariat entre KEDITU et le Liberté nous permet de tester régulièrement l'accessibilité et de l'améliorer. C'est un travail de longue haleine mené de front qui perdure grâce à nos membres actifs ! On se doit de les applaudir.

Acouphènes et relaxation :

Gilles, membre de KEDITU, appareillé et victime d'acouphènes, a trouvé dans la relaxation un moyen de les apaiser. Il partage avec nous son témoignage :

« Nous avons tous expérimenté le phénomène d'acouphène, de manière brève. C'est « Avoir les oreilles qui sifflent ». Ce qui est préconisé en cas d'Acouphènes: prendre de la hauteur, de la distance, ne pas accorder d'importance au bruit. Habituation.

Ce que propose la Méditation : les bruits extérieurs n'ont pas d'importance. Se recentrer sur son ressenti. Se désensibiliser des différents stimuli dont les pensées parasites.

Mon vécu sur les acouphènes : J'ai détecté mon premier acouphène lors d'une phase de méditation. C'est l'effet paradoxal d'une attention à la sensation intérieure qui me permet de découvrir le son parasite, un sifflement sur la fréquence des thermomètres électroniques. Dans la foulée, je prends conscience, je me rends compte de l'impact perturbateur. Je finis la méditation en ayant absorbé la situation. Mon vécu par la suite, qui a duré une dizaine d'année, a été de ne percevoir l'acouphène que quand j'y porte une attention volontaire.

Un deuxième acouphène à gauche a surgit brusquement un après midi, un tambour frappe rythmiquement et fortement dans ma tête. Il s'avère par la suite que ça correspond au battement sanguin. Il génère une distorsion de l'audition. Le niveau de battement dépasse et écrase les sons extérieurs qui ne sont plus perçus que par intermittence. Au réveil, je bénéficie de quelques secondes de répit avant que le tambour ne reprenne son rythme, un bref instant à penser que c'était un mauvais rêve

Comment j'ai résolu la situation. La relaxation m'a permis d'écouter réellement le bruit (et pas de le subir comme un parasitage de mon écoute), de le percevoir pleinement avec toute sa puissance et les subtilités de ses variations. Dans un deuxième temps, ayant intégré le son (les sons car l'écoute m'a permis de détecter 4 niveaux sonores différents), je peux le considérer comme un élément de l'environnement, et donc à partir de là, pouvoir l'ignorer comme étant non-pertinent, n'apportant aucune information intéressante. Le fait que le son soit continu est un élément facilitant à cette habituation. Le bruit ne me dérange plus car je l'ai rangé dans mon environnement sonore.

Avec du recul, j'ai vécu des expériences similaires dans la vie de tous les jours : lorsque j'arrive à un séjour en montagne, le torrent que j'entends pendant quelques jours gronder dans la vallée se tait ensuite noyé dans les bruits quotidiens. Le bruit redevient perceptible après un orage car le débit de l'eau a augmenté. Après un séjour de vacances au calme, de retour à Chantepie, j'ai perçu le bruit des voitures sur la rocade pendant quelques jours. Un citadin perçoit-il le volume sonore ambiant de la ville ?

D'autres techniques m'ont été proposées : bruit blanc généré par les appareillages d'audioprothèse, écoute de musique en continue dans la journée.

L'objectif est de se distraire du son de l'acouphène pour supporter la situation. Je préfère affronter et intégrer la situation comme faisant partie de mon quotidien. (rendre « normal » le son perçu).

La relaxation m'a permis de passer d'une situation où je subis le bruit à une situation où je choisis de l'entendre. Je porte mon attention sur l'acouphène pour le percevoir, il ne capte plus toute mon attention. Ce processus ou travail d'adaptation ne doit pas occulter nécessité de consultation médicale pour traiter des aspects physio pathologiques. »

Merci à Gilles pour son témoignage ! N'hésitez pas à poser des questions via l'adresse KEDITU si vous avez des questions, nous les lui transmettrons!

Inscription 2023 à KEDITU :

Pour vous inscrire (ou vous réinscrire) à KEDITU pour 2023 c'est par ici :

<http://keditu.org/>
OU
contact@keditu.org
OU

Envoi des bulletins à l'adresse KEDITU en bas du Keditu INFO

Infos :

- Inscription 16€ à KEDITU
- Abonnement à 6MM (facultatif) 15€

