

# ÉCHELLE DES ACOUPHÈNES

## Outil de comparaison

- **Voici une échelle de bruit ressenti pour vous situer**

Cette échelle de bruit n'a rien de scientifique, elle a été créée au fil de discussions sur internet, chacun amenant sa propre perception des acouphènes. Que ce soit des sifflements ou bourdonnements, cette classification ne peut être qu'un outil de comparaison entre acouphéniques, ce classement peut évoluer.

1. Je ne les entends que la nuit ou dans le calme
2. Je les entends le jour et la nuit, mais ils ne me dérangent pas
3. Je les entends le jour et la nuit, ils ne me dérangent que la nuit, je les oublie dans la journée
4. Je les entends le jour et j' arrive parfois à les oublier, mais j'ai du mal à m'endormir la nuit
5. Je les entends même quand des personnes parlent, je n'arrive pas à les oublier le jour, même dans une ambiance animée
6. Je les entends même dans une rue bruyante
7. Je les entends même dans une salle de fête bondée
8. Aucun bruit ne les couvre, mais ils se calment par moment
9. Aucun bruit ne les couvre , et ils sont toujours de le même intensité
10. Je ne les oublie JAMAIS, et ils ne se calment jamais