

## OTALGOPHOBIE Peur des maladies de l'oreille

*Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

### Comment se débarrasser de l'anxiété liée aux oreilles ?

Exercices et étirements de la mâchoire : les étirements de la mâchoire et d'autres exercices doux peuvent aider à relâcher les tensions et à réduire la pression dans les oreilles. Pleine conscience et méditation : ces activités nous aident à développer notre conscience de soi, à réguler nos émotions et à atténuer les symptômes physiques de l'anxiété, comme la sensation d'oreilles bouchées.

### Quel est le lien entre l'anxiété et l'oreille ?

Lors de périodes de forte anxiété, notre corps libère des hormones qui augmentent la tension musculaire et peuvent entraîner une sensation de pression ou d'oreille bouchée. Comprendre ce phénomène permet d'adopter les bons réflexes pour réduire l'inconfort et préserver son bien-être auditif.

### L'anxiété et le stress peuvent-ils provoquer des acouphènes ?

Il a été démontré que le stress psychosocial présente la même probabilité de développer des acouphènes que le bruit professionnel et contribue à leur aggravation. De plus, l'exposition à des niveaux de stress et de bruit professionnels élevés double la probabilité de développer des acouphènes.

### Un déséquilibre des oreilles peut-il provoquer de l'anxiété ?

En effet, des études ont montré que les personnes atteintes de troubles vestibulaires sont nettement plus susceptibles de souffrir d'anxiété et de dépression . Ce lien est particulièrement marqué dans des affections comme la migraine vestibulaire, la maladie de Ménière et les vertiges posturaux et perceptifs persistants (VPP).

### Comment calmer l'anxiété liée aux oreilles ?

De nombreuses personnes savent déjà que des activités comme le yoga, l'exercice physique, la méditation et la thérapie par la parole peuvent contribuer à réduire l'anxiété.

Les personnes atteintes de **misophonie** sont hypersensibles des oreilles et peuvent, aux moindres bruits stressants, se mettre à crier ou pleurer.

La **phonophobie** n'est pas une simple aversion pour certains sons ; c'est une phobie impliquant la peur, la panique ou la détresse face à des stimuli auditifs spécifiques. Elle est souvent associée à d'autres affections, comme les troubles anxieux, les migraines ou l'hyperacousie, mais elle peut aussi survenir isolément.