

COMMENT CONTROLER SES SYMPTOMES

ET DIMINUER SES VERTIGES
ET SES NAUSÉES.

*Ce livret a été écrit en anglais par le Professeur Lucy Yardley
et adapté en français par le Dr Charlotte Hautefort.*



PRÉFACE

I first developed booklet-based therapy for dizziness due to vestibular imbalance when working as an audiological scientist with people with vestibular disorders in the 1990's. My aim was to make this treatment (which was first used by doctors in the 1940's) widely available to everyone who needed it. Consequently, over the past twenty years I have carried out several clinical trials to show that teaching patients how to carry out simple head exercises at home ('vestibular rehabilitation' or 'balance training') can help to reduce their dizziness. I have publicised this treatment to doctors by publishing the trials in highly respected medical journals read by doctors worldwide, such as the British Medical Journal and the Annals of Internal Medicine. However, there are still many doctors who are unaware of the effectiveness of these exercises, and so I have also made the booklet directly available to patients through patient organisations. I am now just completing a clinical trial of a website that will provide more people with direct access to vestibular rehabilitation and other symptom control techniques useful for vestibular disorder.

I have been touched and delighted by how many people have contacted me over the years to let me know that they have found this booklet helpful. I am therefore very grateful to Charlotte Hautefort for undertaking to translate the booklet into French, so that more people can benefit from it.

Professor Lucy Yardley, MSc, PhD

Remerciements :

À Lucy Yardley, pour sa confiance et son soutien.

À Marie Giachero, Françoise Coutou et Patrick Griffiths pour la traduction française.

À Marie Giachero, les Dr Michel Toupet et Hélène Vitaux pour leur aide précieuse dans la relecture et l'élaboration de la version française.

À Mina Maure pour la prise en charge des photographies et portraits.

À Matthieu Hautefort et Françoise Toupet pour leur photogénie.

À Muriel Tallandier et le studio Pykha pour la mise en page de cette brochure.

VOICI VOS QUESTIONS LES PLUS FREQUENTES CONCERNANT LES VERTIGES ET LES NAUSEES :

« J'AI DES SENSATIONS DE VERTIGES ET DES NAUSÉES, POURQUOI ? »

Notre système d'équilibration repose sur trois sources d'information:

- Nos **yeux**, qui permettent de voir où nous sommes et où nous allons.
- Nos **récepteurs sensoriels**, qui permettent de connaître la position et les mouvements de notre corps dans l'espace.
- Notre **organe de l'équilibre** situé dans l'oreille interne. Les médecins l'appellent «vestibule» ou «labyrinthe». Il nous informe en continu sur la position de notre tête qu'elle soit immobile ou en mouvement.

Notre cerveau fonctionne comme un ordinateur. Il agence les différents signaux que nous recevons pour nous proposer une image stable du monde en contrôlant les mouvements de la tête, des yeux et du corps. Si un seul élément de ce système transmet une information inhabituelle ou erronée, des sensations de vertiges risquent d'apparaître associées à un sentiment de désorientation, de perte de confiance en soi et une sensation d'instabilité.

Lorsque notre cerveau n'est plus en mesure de nous renvoyer une image stable du monde, cohérente avec la réalité, cela crée un conflit sensoriel à l'origine d'un sentiment de malaise associé à des nausées ou des vomissements réflexes qui vous rendent malade. L'origine de ce mécanisme n'est pas bien connue, mais il semble que notre cerveau attribue ces vertiges à une indigestion et déclenche automatiquement un réflexe de rejet.



« QUEL EFFET LE STRESS A-T-IL SUR MES VERTIGES ET SUR MES NAUSÉES ? »

Des études récentes ont montré qu'il est plus difficile de vaincre ses vertiges lorsqu'on est en état de stress; ce stress aggraverait donc bien les symptômes de vertiges.

Le système nerveux gère l'ensemble des activités réflexes. En réaction à une situation inquiétante, l'organisme se mobilise instinctivement (ce que les scientifiques appellent la réponse « Fight or flight », « Faire face ou fuir ») en provoquant de nombreuses modifications corporelles : hyperventilation, accélération du rythme cardiaque, afflux du sang dans les muscles...Ces manifestations génèrent des sensations de vertiges et des nausées, même chez des personnes bien portantes.

C'est pourquoi, si vous êtes stressé et si votre système d'équilibration ne fonctionne pas normalement, vous serez deux fois plus sujet à ces symptômes. Les personnes souffrant de troubles de l'équilibration peuvent devenir stressées rien que par la manifestation de leurs symptômes et les aggraver. Lorsque le cerveau est occupé à vaincre le stress, il est moins disponible pour traiter les informations que lui transmet le système d'équilibration.

« QUE PUIS-JE FAIRE POUR RÉDUIRE MES VERTIGES ET MES NAUSÉES ? »

La mauvaise nouvelle est qu'il n'existe pas de traitement médicamenteux permettant de faire fonctionner normalement le système d'équilibration.

Votre médecin peut vous prescrire un traitement symptomatique pour les nausées mais cela ne règlera pas le problème de fond.

La bonne nouvelle est que vous pouvez diminuer vos sensations de vertiges et vos nausées, en diminuant votre niveau de stress grâce aux méthodes présentées dans cette brochure.

AVANT DE COMMENCER LES EXERCICES ANTI-STRESS

« COMMENT CES MÉTHODES PROPOSÉES DANS CE LIVRET VONT-ELLES M'AIDER À DIMINUER MES VERTIGES ET MES NAUSÉES ? »

Pour diminuer l'exagération de vos symptômes due au stress, vous pouvez pendant les crises utiliser les méthodes suivantes:

- Le contrôle de votre respiration (Ralentir la respiration pour diminuer les nausées).
- La relaxation (qui agit pour détendre vos muscles et calmer votre rythme cardiaque).

A distance des crises, changer ses habitudes de vie en diminuant le stress du quotidien, vous permettra aussi de diminuer le risque de récurrence et de mieux gérer les périodes de vertiges et de nausées. En effet, le contrôle de la pensée vous permettra de détourner votre attention de vos symptômes.

Ainsi libéré du stress, votre corps et votre esprit ne seront plus sollicités outre mesure ce qui aggravait votre maladie.

« COMMENT SAVOIR SI CES MÉTHODES DE RÉDUCTION DU STRESS VONT RÉELLEMENT M'AIDER ? »

Toutes les méthodes proposées dans cette brochure ont été utilisées pour soigner des patients souffrant de maladies graves et présentant des symptômes sévères – la douleur par exemple – renforcés par le stress. Afin de les aider à réduire leurs symptômes et à améliorer leur qualité de vie, des études scientifiques ont développé ces méthodes de réduction de stress et ont montré leur efficacité. Pour savoir si les exercices sont adaptés à votre cas et s'ils peuvent réellement vous soulager il vous suffit d'essayer ! Sachez qu'ils sont tous sans danger et que c'est uniquement en les essayant que vous pourrez savoir si ils peuvent vous aider.

COMMENT ÉLABORER SON PROGRAMME D'EXERCICES ?

Les causes et les effets du stress étant différents pour chacun d'entre nous, vous pourrez trouver ici des outils pour élaborer le programme d'exercices qui vous convient.

- 1.** Choisissez d'abord le bon moment pour faire ces exercices. Ils ne vous prendront que 10 minutes d'entraînement une ou deux fois par jour pour diminuer votre stress. Choisissez donc vos horaires d'entraînement et notez-les au dos de la brochure sur la feuille d'exercices.
- 2.** Choisissez le lieu où vous allez pouvoir vous entraîner : un endroit tranquille et silencieux où vous ne serez pas dérangé.
- 3.** Maintenant vous devez choisir quels exercices essayer. Pour cela, sélectionnez-les dans la liste présentée page suivante et reportez-les dans le tableau au dos de cette brochure. Notez aussi votre niveau de stress et vos symptômes.

Pour commencer, n'en faites pas plus de deux.

Faites le point chaque semaine pour évaluer l'amélioration de votre état et pour décider quelles méthodes vous réaliserez (ou essayerez) la semaine suivante.

Ces exercices sont parfois difficiles à maîtriser et vous aurez au début vos bons et mauvais jours. Si vous persévérez vous trouverez rapidement les exercices qui vous conviennent.

	Semaine	
	1	2
Le contrôle de la respiration	✓	
La relaxation	✓	✓
Le contrôle de la pensée		
La gestion du stress		✓
Symptômes	3	2
Stress	2	2

Exemple du tableau de notation de votre journal hebdomadaire: des exercices choisis, des symptômes et du stress.

PRESENTATION DES DIFFERENTES OPTIONS :

1. LE CONTRÔLE DE LA RESPIRATION.

Apprendre à bien respirer est utile à toute personne souffrant de nausées ou de vomissements. Cependant, si vous êtes essoufflé, si votre respiration est courte ou rapide, si elle s'accompagne de pauses, de soupirs ou de bâillements intempestifs, vous souffrez d'hyperventilation et vous devez apprendre à respirer plus lentement.



2. LA RELAXATION

Vous êtes tendu... Observez la tension de votre mâchoire, de vos mains et de vos épaules en les soulevant par de petits mouvements d'avant en arrière. Si vos dents sont serrées, vos mains crispées, votre cou et vos épaules contractés, alors vous devez apprendre la relaxation pourra vous aider.



3. LE CONTRÔLE DE LA PENSÉE

Si vous êtes tourmenté par vos symptômes, s'ils vous rendent anxieux ou triste, vous devez apprendre quelques méthodes de contrôle de la pensée qui ont fait leurs preuves sur certains symptômes comme la douleur.



4. LA GESTION DU STRESS

Si vous menez une vie particulièrement stressante, si vous constatez que vos vertiges et vos nausées sont aggravés en situation de stress, vous devez essayer une méthode de réduction du stress pour éviter l'accumulation des tensions.

Vous trouverez le détail de ces méthodes à la page suivante.



FICHES TECHNIQUES :

1. LE CONTRÔLE DE LA RESPIRATION.

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, desserrez vos vêtements et fermez les yeux. Posez une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Ne respirez pas avec la partie haute du thorax qui ne doit pas bouger, accompagnez plutôt votre respiration par le ventre en le laissant se gonfler et se creuser. Respirez par le nez en inspirant deux secondes et en expirant quatre secondes (au début vous trouverez peut-être utile de vous chronométrer).

Apprendre à contrôler sa respiration demande un effort, Toutefois si vous vous exercez quotidiennement dans un endroit calme, cela deviendra bientôt un automatisme.

Si vous avez des difficultés à respirer aussi lentement, ou si vous avez l'impression de ne pas fournir suffisamment d'air, vous souffrez d'hyperventilation. Cela signifie que vous allez devoir remettre à niveau le taux d'oxygène dont votre corps a besoin. Vous pouvez le faire, en retenant votre respiration pendant dix secondes. Évitez cependant de respirer profondément avant ou après cette inspiration, car votre corps doit s'habituer à recevoir moins d'oxygène.

Après quelques semaines d'entraînement, vous pourrez adopter cette respiration lente à tout moment de la journée. Pratiquez-la chaque jour et particulièrement quand vous avez une crise de vertiges, de nausées ou d'hyperventilation.



2. LA RELAXATION

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, desserrez vos vêtements et fermez les yeux. Sachant qu'il est plus facile de contracter un muscle pour le détendre ensuite, vous allez d'abord contracter fortement vos muscles un à un comme il est indiqué ci-dessous. Après cinq secondes, prononcez mentalement le mot «relâcher» puis relâchez d'un coup la tension du muscle sollicité. Recommencez pour chaque muscle qui se contracterait de nouveau.

Partie du corps	Comment procéder		
Pieds et jambes (gauches puis droites)	Presser vos orteils sur le sol		
Poitrine et ventre	Rentrer le ventre		
Mains et avant-bras (gauche puis droit)	Serrer le poing		
Cou et épaules	Arrondir les épaules		
Joues et mâchoires	Grimacer et serrer les dents		
Front	Froncer les sourcils		

Pendant ces exercices, concentrez-vous sur l'état de tension puis de relâchement des muscles. Prenez le temps d'apprécier la sensation de détente qui en découle. Sans vous en soucier, laissez libre cours à vos inquiétudes ou divagations si vous en avez. Il est parfois utile d'imaginer un endroit qui vous soit agréable, une plage au soleil par exemple. Certaines personnes ont trouvé intérêt à écouter un enregistrement relaxant, une musique douce ou le bruit des vagues sur la plage. Vous pourriez aussi enregistrer ces consignes.

De même que la respiration contrôlée, la relaxation est plus efficace lorsqu'elle devient un automatisme; au début vous devez donc la pratiquer quotidiennement dans un endroit calme.

Après quelques semaines d'entraînement, vous serez en mesure de relâcher un muscle tendu sans avoir à le contracter au préalable, il vous suffira de dire «relâcher».

Lorsque vous maîtriserez cette technique de détente lors de vos périodes dédiées au travail de l'exercice, vous pourrez alors l'appliquer à tout moment de la journée, en cas de stress, de vertiges ou de nausées.

3. LE CONTRÔLE DE LA PENSÉE

Le stress accapare véritablement l'esprit. Il nous impose de penser constamment à nos inquiétudes et/ou d'être à l'affût de nos symptômes. Bien sûr, le stress est une réaction naturelle, utile pour régler les problèmes courants de la vie quotidienne ou pour nous alerter sur notre état de santé. Cependant, si vous souffrez de problèmes plus graves ou d'une pathologie chronique, ressassez sans arrêt vos problèmes, ne peut qu'augmenter vos difficultés. Vous pourriez alors essayer de nouvelles façons de penser.

Distraire son esprit

Plus vous essayez d'oublier une préoccupation, plus vous y pensez. Le meilleur moyen de distraire l'esprit de ses soucis est de lui proposer d'autres sujets. Si vous ne vous sentez pas bien ou si vous êtes stressé, vous souffrirez moins si vous vous occupez l'esprit avec des pensées qui vous intéressent. Ainsi, dès que vous êtes stressé ou nauséux, essayez de passer à autre chose: organiser un projet, regarder par la fenêtre, suivre une émission de télévision, téléphoner à un ami ou lire le journal, selon vos centres d'intérêt.



Dédramatiser ses problèmes

Il est difficile d'ignorer ses soucis et c'est bien souvent leur ressassement qui génère le stress. En conséquence, c'est en changeant de point de vue que le stress diminuera. Chaque jour, prenez l'habitude de mettre par écrit ce qui vous préoccupe, puis réfléchissez :

- Vos inquiétudes sont-elles exagérées par rapport à votre état actuel ?
- Concernent-elles des événements qui n'arriveront probablement jamais et/ou des événements auxquels vous ne pouvez rien ?
- Êtes-vous trop exigeant avec vous-même ?
- Avez-vous tendance à vouloir tout réussir, à faire plaisir à tout le monde ?
- Vous plaignez-vous sans cesse de vos maux ?
- Broyez-vous du noir ?

Si vous réalisez qu'une des réponses à une de ces questions est « oui », c'est déjà un premier pas vers la victoire d'une vie moins stressante! Cherchez à voir différemment les situations et changez de perspective. Remémorez-vous les bons moments passés ou présents qui pourraient se renouveler. Tournez-vous vers un ami ou un membre de la famille susceptible de vous aider à envisager les événements autrement. Vous pourriez aussi imaginer que votre meilleur ami souffre d'un même stress...Que trouveriez-vous à lui dire ?



4. LA GESTION DU STRESS

Le stress peut être la conséquence de vieux problèmes pas encore résolus. A cette fin, nous vous proposons des outils qui vous aideront à adopter un mode de vie moins stressant.

S'organiser

Face à une difficulté il est possible de s'organiser pour diminuer le niveau du stress. Chaque jour, prenez le temps de noter par écrit une situation qui vous a mis en état de stress. Cherchez ensuite des stratégies pour le combattre. Choisissez celle qui vous semble la meilleure et la plus facile. Puis concentrez-vous sur sa mise en œuvre. Afin d'anticiper ce qui pourrait empêcher la réalisation, prévoyez d'autres stratégies pour contourner les obstacles possibles. Appliquez enfin cette méthode dès que la situation se présente. Si votre plan ne fonctionne pas très bien la première fois, cherchez d'autres solutions pour l'améliorer et essayez de nouveau !

Mieux gérer son temps

De nombreuses personnes sont stressées en pensant à tout ce qu'elles ont à faire dans la journée. Si c'est votre cas, tenez un journal qui décrit le déroulement de vos journées. Prenez ensuite le temps de réfléchir à vos priorités et à ce qu'aurait pu être une journée idéale pour vous. Cet exercice vous aidera à mettre en évidence ce que vous auriez pu remettre à plus tard ou ce que vous n'aviez finalement pas besoin de réaliser. N'oubliez pas de vous ménager des temps de repos et des moments de convivialité ?

Pour chaque journée : dressez la liste des activités que vous avez prévues et précisez le moment où vous les réaliserez. Suivez alors cet emploi du temps, point par point sans vous inquiéter de ce qui suivra. Vous aurez une grande satisfaction à cocher chaque tâche accomplie.

Si vous êtes inquiet parce que vous n'avez pas pu accomplir tout ce que vous aviez prévu de faire dans le temps imparti, vous venez d'identifier la cause de votre stress. Il convient seulement de vous accorder à l'avenir un peu plus de temps pour réaliser tout ce qui doit être fait.

Faire ce que l'on a choisi de faire

Différenciez ce que vous devez faire de ce que vous voulez faire.

Vous arrive-t-il d'accomplir pour les autres, des choses que vous ne vouliez pas vraiment accomplir ou que n'auriez pas besoin de faire? Si c'est le cas, apprenez à dire non de temps en temps et vous réduirez ainsi votre stress.

Si le «non» est trop difficile pour vous, préparez votre argumentation et votre ligne de conduite. Veillez à vous y tenir. Il est évidemment inutile de s'emporter ou d'être désagréable, mais abordez les problèmes calmement pour trouver des solutions acceptables par tous.



AGENDA HEBDOMADAIRE DES SYMPTOMES ET DU STRESS

Horaires de pratique :

1.

2.

Notation des symptômes
et du stress :

0= absence

1= très légers

2= moyens

3= forts

Méthodes pratiquées et choisies pour chaque semaine :

Semaine												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Contrôle respiration												
Relaxation												
Contrôle de la pensée												
Gestion du stress												

Semaine												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Symptômes												
Stress												

