

7bis rue du Louvre 75001 Paris
01 43 35 35 30

Prise de rendez-vous sur notre site :
lacliniquedeloreille.com

**Médecins ORL spécialistes vertiges, audition,
acouphènes (ex CEFON Falguière)**

*Retour bilan biologique, imagerie et
demandes spécifiques à envoyer à :*
secretariat.explo@lacliniquedeloreille.com

Dr Hervé BOZEC
Dr Brigitte BRANCHEREAU
Dr Jean-Luc CAVALHEIRO
Dr Yohan EJZENBERG
Dr Marie-José FRAYSSE
Dr Charlotte HAUTEFORT
Dr Baptiste HOCHET
Dr Juliette HOUSSET
Dr Andra SEBESTYEN
Dr Michel TOUPET

**Médecins ORL spécialistes audition et
chirurgie de la surdité**

Demandes spécifiques à envoyer à :
secretariat.chir@lacliniquedeloreille.com

Dr Chloé ABITBOL
Dr Neïl GRISLAIN
Dr Elisabeth MAMELLE

Médecins radiologues spécialistes tête et cou

Demandes spécifiques à envoyer à :
secretariat.imagerie@lacliniquedeloreille.com

Dr Michael ELIEZER
Dr Adrien COLLIN
Dr Guillaume JOURDAN
Dr Guillaume POILLON

Autres prises en charge spécifiques

Orthophonie
Neuropsychologie
Sophrologie
Kinésithérapie vestibulaire
Consultations pluridisciplinaires

Dr Charlotte HAUTEFORT

Oto-rhino-laryngologie

7 Bis Rue Du Louvre, 75001 Paris

contact@lacliniquedeloreille.com



Paris, le 04/08/2026

Mme Charlotte HAUTEFORT
01/12/1976

2 76 12 75 114 017 24

***Cette fiche s'adresse aux patients souffrant des hypersensibilités sensorielles,
douleurs, fatigue***

Chaque jour : des petits gestes qui comptent!

1. Bouger un peu tous les jours

- ◆ Même si vous craignez une gêne ou un symptôme
- ◆ Ce n'est **pas l'intensité** qui compte, mais **la régularité**
- ◆ Bouger aide le cerveau à comprendre que le **mouvement n'est pas un danger**, bouger aide le cerveau à se concentrer sur une activité positive.

2. S'exposer progressivement aux sensations désagréables permet de progressivement de désensibiliser son cerveau et de diminuer l'hypervigilance

- ◆ Choisissez une activité légèrement inconfortable, mais **supportable**
- ◆ Faites-la chaque jour, **quelques minutes**, sans forcer
- ◆ Laissez votre cerveau "voir" que ça **ne vous met pas en danger**

Exemple : marcher dans un lieu un peu bruyant comme un parc (si vous avez une hyperacousie), ou tenir la posture debout 2 minutes (si vous avez des vertiges)

3. Calmer le système d'alerte: la cohérence cardiaque.

Pratiquez la cohérence cardiaque s'avère très utile. Une respiration lente et régulière **apaise l'hyperactivation cérébrale et le système nerveux dit "autonome"**.

Comment fonctionne la cohérence cardiaque ?

Notre système nerveux autonome est composé de deux branches : le **système sympathique**, qui nous prépare à l'action, et le **système parasympathique**, qui favorise la relaxation. Lorsque nous sommes stressés, le système sympathique est en hyperactivité. La cohérence cardiaque permet de rééquilibrer ces deux systèmes en activant le parasympathique.

Lorsqu'on pratique la cohérence cardiaque, on synchronise notre respiration à un rythme lent et régulier (environ 6 respirations par minute). Cette synchronisation envoie un signal au

cerveau qui indique qu'il n'y a pas de danger imminent, ce qui permet au corps de se détendre.

Les techniques de cohérence cardiaque

Le principe de base reste le même : **synchroniser sa respiration avec les battements de son cœur**. Voici quelques exemples :

- **La respiration abdominale** : inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre, puis expirez lentement par la bouche en rentrant le ventre.
- **La respiration 6-6** : inspirez pendant 6 secondes, retenez votre respiration pendant 2 secondes, puis expirez pendant 6 secondes.

Quand et comment pratiquer cette technique ?

La cohérence cardiaque peut être pratiquée à **tout moment de la journée**, que ce soit le matin au réveil, pendant une pause ou avant de se coucher. Il est recommandé de **la pratiquer régulièrement**, idéalement 5 minutes deux fois par jour.

Vous pouvez aussi vous aider de l'application suivante [Cohérence Cardiaque- Respirelax +](#)

4.Travailler sur les pensées automatiques

Identifier les pensées pièges:

les pensées sont souvent des réactions automatiques. Elles ne sont pas toujours des faits.

Exemples :

- « Je vais tomber »
- « Je ne supporterai pas ce bruit »
- « Ce symptôme cache quelque chose de grave »

Demandez-vous :

- Est-ce une peur ou une réalité ?
- Qu'est-ce que je dirais à quelqu'un que j'aime, dans cette situation ?
- Que s'est-il passé les fois précédentes ?

Reformuler doucement

- ♦ « Ce n'est pas agréable, mais c'est **transitoire** »
- ♦ « Je me sens instable, mais je **suis en sécurité** »
- ♦ « J'ai **déjà traversé** ça, je vais encore y arriver »

5. Rompre la boucle de l'hypervigilance

- **Stopper la sur-surveillance**

✗ Ne pas vérifier sans cesse si "ça va mieux"

✗ Ne pas fuir toutes les activités "au cas où"

- **Se reconnecter avec d'autres perceptions**

- [Voir le fichier](#)

✓ Focaliser son attention sur les informations sensorielles réconfortantes : odeurs, toucher, respiration.

✓ Bouger les mains avec un objet sensoriel (balle, tissu)

Ces ancrages corporels **réduisent la focalisation excessive** sur le symptôme et dérive l'attention vers une sensation réconfortante et agréable.

6. Suivre ses progrès (pas la perfection). La réalisation d'un carnet de bord peut vous aider.

Chaque jour, notez :

- Ce que j'ai fait malgré l'inconfort
- Comment je me sentais avant / pendant / après
- Une pensée qui m'a aidé(e)

But : constater que les sensations **fluctuent**, que les efforts **paient**, et que vous **retrouvez du pouvoir sur votre quotidien**

Conclusion

Il existe une boucle entre **cerveau, corps et émotions**.

Le cerveau peut **se réhabituer, se calmer et réinterpréter les signaux du corps positivement afin de diminuer l'hypersensibilité sensorielle et les symptômes**.

Pour aller plus loin dans la compréhension:

Si vous souhaitez plus d'informations sur les troubles fonctionnels et un guide pour vous aider dans votre parcours, n'hésitez pas à vous connecter au site anglophone: [GUIDE POUR TROUBLES NEURO FONCTIONNELS](#)

Dr Charlotte HAUTEFORT

A handwritten signature in black ink, reading 'CHautefort' in a cursive, stylized script. The signature is written on a white background.