



Tinnitus help – L'appli pour iPhone, iPod et iPad

Manuel d'utilisation

Version
Documentation: Rev. 1.1
Date 30.04.2013
pour
Logiciel Révision 1.31
Date 29.04.2013

Thérapie :

Dr. Annette Cramer
Psychologue musicienne
Thérapeute musicienne,
Thérapeute par l'audio et la voix
Hubertusstraße 22
D-80639 München
Tel.: 089-17879329
Fax: 089-1708636
www.annettecramer.de
e-mail: quintett@googlemail.com

Technique :

IND Dr.-Ing. Peer Dahl
*Ingenieurbüro für
Nachrichten- und Datentechnik*

Dr.-Ing. Peer Dahl
Keplerstr. 44
D-75175 Pforzheim
Tel: 07231-650332
Fax: 07231-965186
www.ind-technik.eu
e-mail: P.Dahl@ind-technik.de

Content

Liste des figures	2
1 En bref : comment utiliser <i>tinnitus help</i>	3
1.1 Pas à pas.....	3
1.2 Tinnitus help avec de la musique	4
1.3 Pourquoi est-ce que ‘tinnitus help’ soulage les effets du bruit dans vos oreilles ?	4
2 Les fonctions de l’appli en détail	5
2.1 La vue “Démarrer”	5
2.2 Sélection de la langue et introduction.....	7
2.3 Le menu principal.....	10
2.4 Profil d’acouphène, fréquence d’acouphène.....	12
2.4.1 Fréquence d’acouphène – oreille gauche	12
2.4.2 Vibrato/Tremolo – oreille gauche	15
2.4.3 Fréquence d’acouphène – oreille droite	17
2.4.4 Vibrato/Trémolo – oreille droite	18
2.5 Profil d’acouphène - bruit additionnel.....	19
2.6 Masquage avec des sons de la nature	22
2.7 Reprogrammation par la musique.....	25
2.8 Minuterie 15 min / 30 min / 60 min / infini.....	29
2.9 Stop.....	29
2.10 Réglage +/- 6 dB	30
2.11 Atténuateur.....	30
2.12 Réglages.....	30
2.13 Nouveau profil	34

Liste des figures

Figure 2-1 : Vue au démarrage de l’appli	6
Figure 2-2 : Version de l’appli.....	7
Figure 2-3 : Sélection de la langue et introduction.....	8
Figure 2-4 : Le menu principal.....	10
Figure 2-5 : Profil d’acouphène, fréquence – oreille gauche.....	13
Figure 2-6 : Vibrato/Trémolo – oreille gauche.....	15
Figure 2-7 : Profil d’acouphène, fréquence – oreille droite.....	17
Figure 2-8 : Vibrato/Trémolo – oreille droite.....	18
Figure 2-9 : Profil d’acouphène – Bruit additionnel, vue 1	19
Figure 2-10 : Profil d’acouphène – Bruit additionnel, vue 2.....	21
Figure 2-11 : Masquage avec des sons de la nature	22
Figure 2-12 : Choisir un son de la nature	24
Figure 2-13 : Musique pour la reprogrammation	26
Figure 2-14 : Sélectionner un morceau de musique... ..	27
Figure 2-15 : Note : « Aucun morceau n’a été choisi »	28
Figure 2-16 : Réglages, vue 1	31
Figure 2-17 : Réglages, vue 2	32
Figure 2-18 : Réglages – choisir un profil.....	33

1 En bref : comment utiliser *tinnitus help*

1.1 Pas à pas

1. Installez confortablement vos écouteurs sur vos oreilles.
2. Appuyez sur "Démarrer".
3. Sélectionnez la fréquence d’acouphène qui correspond à votre oreille gauche, votre oreille droite ou vos deux oreilles.
4. Réglez le volume de manière à simplement recouvrir le bruit de vos acouphènes et en faisant attention à ce qu’il ne soit pas trop fort. Vous ne devez percevoir qu’un son doux en fond sonore. Si vous avez des difficultés à trouver la fréquence de vos acouphènes, c’est sans doute parce que vos acouphènes mettent en évidence votre déficit auditif, c’est-à-dire une bande de fréquence dans laquelle vous avez du mal à entendre. Cette situation est courante. Si elle se produit, ne renoncez pas, restez sur cette fréquence même si vous pouvez à peine l’entendre. Votre cortex auditif sera quand même stimulé et cela encouragera votre perception auditive.
5. Est-ce que vos acouphènes oscillent ou fluctuent ? Ou bien sont-ils à différents niveaux de volume ou à des tonalités différentes ? Alors, utilisez les jauges de réglages du volume, du vibrato et du trémolo.
6. Si vous entendez des bruits de sifflement, de grondement ou de gazouillement en plus de vos acouphènes, sélectionnez aussi ce son et réglez-le sur le même volume.
7. Vous avez maintenant réglé votre profil d’acouphène et vous pouvez le vérifier en allant dans « réglages ».
8. Mixer votre profil avec un bruit agréable (de l’eau qui coule, une pluie d’été, le chant d’un oiseau, etc.) et commencez le processus de masquage. Vos acouphènes vont de plus en plus passer en bruit de fond et devenir de moins en moins évidents.
9. Vous voulez ajouter de la musique à vos réglages ? Si vous le faites, sélectionnez un morceau agréable pour « reprogrammer » votre cortex. Lisez plus loin ce que vous devez faire quand vous écoutez de la musique.
10. Sur la vue « réglages », vous pouvez voir toute les informations concernant votre profil personnel d’acouphène en un coup d’œil. Dans le bas de la vue, vous pouvez voir le son masquant que vous avez choisi ou bien le morceau de musique que vous avez sélectionné pour la reprogrammation.
11. Sur la vue « réglages », sauvegardez votre profil personnel et le mixage sonore effectué grâce à **tinnitus help** en utilisant le bouton « sauvegarder » et accédez-y où et quand vous en avez besoin. Vous voulez effectuer des changements à votre profil ou à votre mixage ? Revenez directement à la vue de départ et appuyez sur « réglages », « ouvrir » et « retour ». Vous voulez créer un profil entièrement nouveau ? Vous pouvez le faire en appuyant sur « démarrer » en haut à droite de l’écran.
12. Vous entendez toujours vos acouphènes pendant l’utilisation de vos réglages personnels ? Ne soyez pas tentés, n’augmentez pas le niveau sonore de votre profil, mais retourner à la vue "démarrer" et choisissez une fréquence

d’acouphène différente. Cette nouvelle fréquence doit être très similaire à la précédente. Mixez cette fréquence avec un morceau ou un son agréable pour faire diversion à vos acouphènes.

13. Utilisez vos réglages personnels d’acouphène au moins 15 minutes par jour.

14. Quand vous êtes à bout et très stressé, vous pouvez utiliser le programme pendant 2 heures. Cependant, ne le faites que si vous avez mixé votre profil d’acouphène avec une musique agréable.

Conseil : Cochez la case (G+D)  pour obtenir des réglages identiques pour les deux oreilles. Quand l’option G+D est sélectionnée, les jauges se déplacent automatiquement en même temps.

1.2 *Tinnitus help avec de la musique*

N’utilisez cette fonction que si vous vous trouvez dans un environnement relaxant – sans aucune perturbation. Il aura le meilleur effet possible si vous vous allongez et relaxez tout votre corps. Voici comment faire :

1. Sélectionnez un morceau de musique dans la liste et mixez-le avec votre profil personnel d’acouphène. Quand une musique est ajoutée, vos réglages personnels doivent à peine être perceptibles. La musique joue alors un rôle prépondérant.

2. Une fois que vous avez choisi un morceau de musique, vous devez en principe écouter ce morceau pendant au moins une quinzaine de jours. Ceci est nécessaire pour arriver à reprogrammer votre cerveau (voir la section “Comment **tinnitus help** peut-il soulager les effets du bruit dans vos oreilles ?”).

:

1.3 *Pourquoi est-ce que ‘tinnitus help’ soulage les effets du bruit dans vos oreilles ?*

tinnitus help est un programme développé pendant les cinq dernières années en travaillant avec patients souffrant d’acouphènes. Il a été établi et confirmé par l’expérience qu’il était réellement possible d’utiliser cette application pour effectuer des changements dans la perception auditive d’un utilisateur. Ceci aura un effet physique positif pour le malade ainsi que sur sa condition mentale.

tinnitus help utilise le fait que les mêmes activités cérébrales qui nous permettent de percevoir des stimuli auditifs, c’est-à-dire les vrais sons, causent aussi la perception d’acouphènes dans les oreilles ou dans la tête. C’est pour cette raison que **tinnitus help** est capable d’agir sur tous processus auditifs centraux.

tinnitus help forme une image de votre fréquence individuelle d’acouphène et vous offre la possibilité de mixer cette fréquence avec des sons ou des morceaux de musique agréables. Ceci signifie que **tinnitus help** peut vous aider à changer la façon dont vous percevez vos acouphènes en les laissant petit à petit se fondre dans le bruit ambiant. Une écoute régulière de vos réglages individuels de **tinnitus help** vous aidera à apprendre comment noyer de plus en plus dans le

fond sonore le bruit qui vous gêne dans les oreilles, pour finir par l’ignorer. Les experts appellent ce processus « l’accoutumance ».

Ceci signifie que **tinnitus help** peut vous aider à changer la façon dont vous percevez vos acouphènes en les laissant peu à peu disparaître dans le bruit de fond. En écoutant régulièrement vos réglages individuels effectués avec **tinnitus help**, vous serez capable d’apprendre comment atténuer de plus en plus le bruit indésirable dans vos oreilles, jusqu’à pouvoir en faire totale abstraction.

L’association « j’écoute des morceaux de musique ou des sons agréables » sera d’abord stockée dans l’hippocampe, le centre de notre mémoire. Si l’expérience est répétée en utilisant **tinnitus help**, l’hippocampe fonctionnera comme un entraîneur pour le cortex cérébral. Il proposera de manière répétitive l’information ainsi stockée au cortex cérébral, avec un effet d’apprentissage des nouvelles données et d’impression des nouveaux programmes dans le cortex auditif.

Les structures musicales régulières et récurrentes agissent comme un massage sur certaines zones du cerveau. En présence d’acouphènes, ce travail aura un effet négatif. Cependant, vous pouvez retourner cette situation à votre avantage en jouant une musique personnalisée. Rejouez-la quand vous en avez besoin, influencez vos processus de perception et apprenez à reprogrammer votre canal auditif central.

Pour parvenir à une activation positive des multiples systèmes du cerveau, votre expérience d’écoute doit être :

- agréable et appréciable
- correspondre au bruit de vos acouphènes et de votre perte auditive.

Ceci signifie qu’en tant que patient vous pouvez influencer vos processus de perception et apprendre à régler la reprogrammation de vos canaux auditifs centraux.

2 Les fonctions de l’appli en détail

Les sections qui suivent décrivent tous les contrôles des différentes vues dans l’ordre séquentiel des onglets du programme si on appuie sur le bouton “suivant” du panneau de contrôle de chacune des vues.

2.1 La vue “Démarrer”

Si vous démarrez **tinnitus help** pour la première fois ou bien si l’appli ne fonctionnait pas en arrière-plan auparavant (ce qui n’est pas le cas sur iOS3.x), la vue suivante s’affiche et un doux gazouillis d’oiseau sert de fond sonore :



Figure 2-1 : Vue au démarrage de l'appli

Vous trouvez trois boutons dans cette vue :

- Info
- Démarrer
- L'icône de **tinnitus help**

Vous pouvez connaître la version de l'appli en appuyant sur . Cette information est importante pour le cas où vous devez poser des questions sur **tinnitus help** au support technique. L'écran peut alors afficher quelque chose qui ressemble à :



Figure 2-2 : Version de l'appli

Vous pouvez revenir à la vue précédente par le biais du bouton .

Vous pouvez passer à la vue "Sélection de la langue et introduction" en appuyant sur le bouton  ou sur l'icône de **tinnitus help**.

2.2 Sélection de la langue et introduction

Si vous démarrez **tinnitus help** pour la première fois ou bien si l'appli ne fonctionnait pas en arrière-plan auparavant (ce qui n'est pas le cas sur iOS3.x) vous serez redirigé vers la vue ci-dessous. Certains réglages ne sont à faire qu'une seule fois, lors du premier démarrage de l'appli :

- Sélectionner une langue : anglais, allemand ou français
- Lire l'introduction

Les réglages sont sauvegardés automatiquement.

Important : si *tinnitus help* est déjà en cours d'utilisation, ou fonctionne en arrière-plan, cette vue n'est plus accessible. L'appli doit être fermée et redémarrée.



Figure 2-3 : Sélection de la langue et introduction

Vous allez trouver 8 boutons :

- Info
- Démarrer
- Drapeau anglais
- Drapeau allemand
- Drapeau français
- Utilisation
- Introduction
- J'ai lu l'introduction. Suivant...

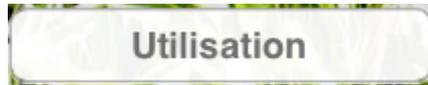
Vous pouvez connaître la version de l’appli en appuyant sur , voir la section 2.1 [“La vue démarrer”](#).

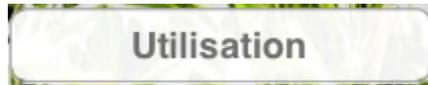
En appuyant sur le bouton , vous arrivez à la vue principale de **tinnitus help**, mais seulement si vous avez lu et accepté la brève introduction. La confirmation est nécessaire parce que vous devez lire des informations importantes concernant l’utilisation du programme. Il s’agit d’éviter que vous

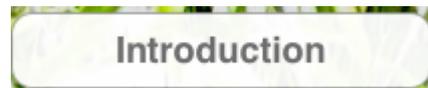
endommagiez accidentellement vos capacités auditives.

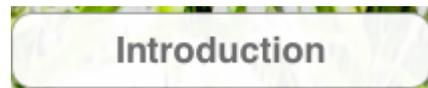


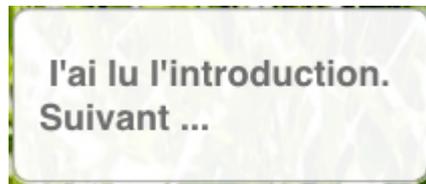
Les trois drapeaux    servent à choisir la langue. En fonction du choix, les boutons s'affichent avec le texte approprié. Si vous appuyez sur un autre drapeau, le texte de chaque bouton change. Le choix du drapeau n'a aucune influence sur les fonctionnalités.

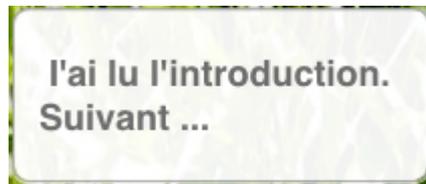


Le bouton  permet d'afficher la section 1 "En bref : comment utiliser tinnitus help" avec la possibilité de charger le document complet depuis Internet.



Le bouton  permet d'afficher le texte d'introduction avec la possibilité de confirmer sa lecture.



Comme le bouton , le bouton  vous ramène [au menu principal](#) de **tinnitus help**.



2.3 Le menu principal

Le menu principal est le pivot de **tinnitus help**. Depuis ce menu vous pouvez accéder à toutes les fonctions.



Figure 2-4 : Le menu principal

En partant du haut et en allant vers le bas, nous trouvons les boutons suivants :

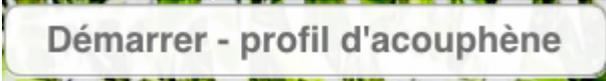
- Utilisation
- Démarrer
- Démarrer – profil d’acouphène
- Bruits – profil d’acouphène
- Masquage avec des sons de la nature
- Reprogrammation par la musique
- Durée 15 min / 30 min / 60 min / infini
- Stop
- Réglage +/- 6 dB
- Lumière
- Réglages
- Neuf



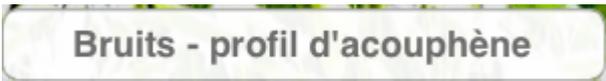
Le bouton **Utilisaton** permet d'afficher la section 1 "En bref : comment utiliser tinnitus help" avec la possibilité de charger le document complet depuis Internet.



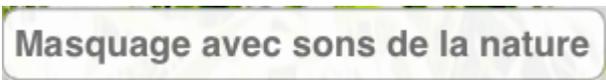
Le bouton **Démarrer** permet de débiter les réglages de **tinnitus help**. Vous devez d'abord créer un profil pour un éventuel acouphène perçu, voir la section 2.4.1 "[Fréquence d'acouphène - oreille gauche](#)". Le bouton



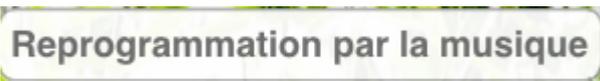
permet de faire la même chose.



Le bouton **Bruits - profil d'acouphène** permet d'accéder à la page des sons. Des sons de grillon, de cigale ainsi que plusieurs autres peuvent être ajoutés au profil, voir la section 2.5 "[Profil - Addition de sons](#)".



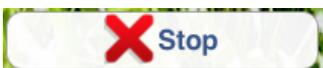
est la page pour l'ajout d'un des nombreux sons de la nature, voir section 2.6 "[Masquage avec des sons de la nature](#)".



La page associée au bouton **Reprogrammation par la musique** permet d'ajouter un morceau de musique parmi ceux la collection proposée par **tinnitus help** ainsi que ceux de la bibliothèque de l'utilisateur, voir la section 2.7 "[Reprogrammation par la musique](#)".



Avec le réglage de la minuterie **15 min.**, le mixage musical sera joué pendant la durée souhaitée pour le traitement. Quelques secondes après la durée écoulée, l'appareil basculera automatiquement en veille, voir la section 2.8 "[Durée 15 min / 30 min / 60 min / infinie](#)".



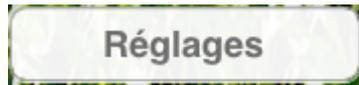
Le bouton **Stop** permet d'arrêter l'écoute, voir la section 2.9 "[Stop](#)".

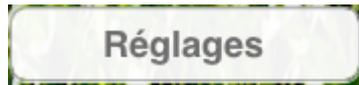


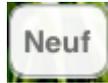
En utilisant la jauge coulissante **-6 dB** / **+6 dB**, le volume peut être augmenté ou diminué, voir la section 2.10 "[+/- 6 dB](#)".

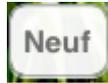


Le bouton **Lumière** permet de couper l'affichage, voir la section 2.11 "[Atténuation](#)".



Le bouton  permet de visualiser des graphiques concernant les réglages utilisés. De plus, différents profils peuvent être chargés et sauvegardés, voir la section **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** "[Réglages](#)".



Le bouton  réinitialise complètement un profil, voir la section 2.13 « [Nouveau profil](#) ». **Conseil** : Le début d'une nouvelle configuration de **tinnitus help** démarre en appuyant sur ce bouton.

Les fonctions de l'application sont décrites en détail dans ce qui suit.

2.4 Profile d'acouphène, fréquence d'acouphène

Beaucoup de patients perçoivent des sifflements permanents dans l'une ou les deux oreilles. Pour les réglages concernant ces sifflements, vous disposez de 4 pages de fonctions, en commençant par les réglages pour l'oreille gauche.

- Fréquence d'acouphène – oreille gauche
- Vibrato/Tremolo – oreille gauche
- Fréquence d'acouphène – oreille droite
- Vibrato/Tremolo – oreille droite

2.4.1 Fréquence d'acouphène – oreille gauche

Le point de départ des réglages est la génération d'une tonalité initialement constante qui correspond autant que faire se peut à celle que vous percevez. La figure suivante offre une vue de ce module du menu :

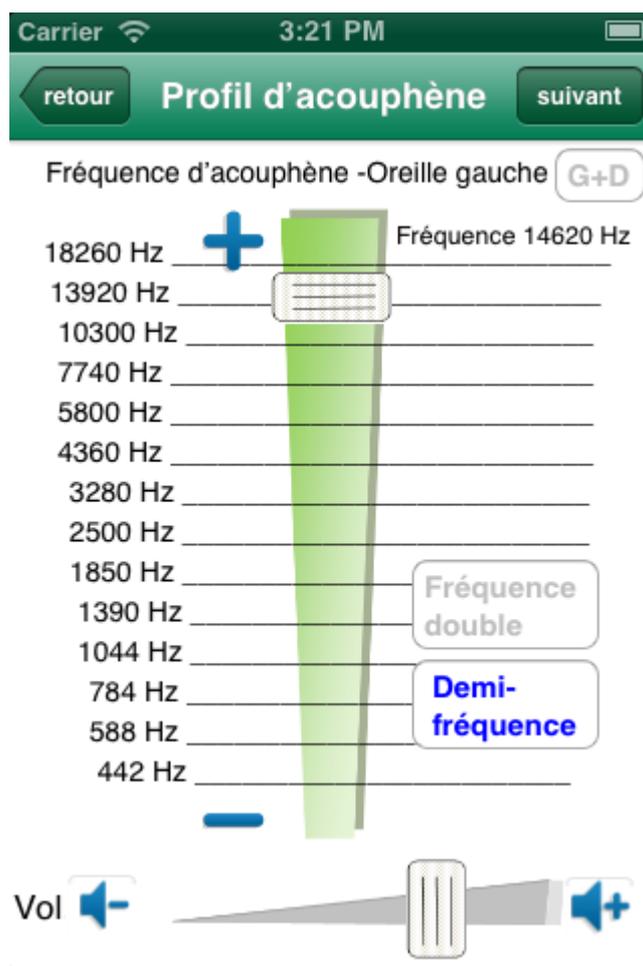


Figure 2-5 : Profil d’acouphène, fréquence – oreille gauche

En partant du haut et en allant vers le bas, nous trouvons les boutons suivants :

- Retour
- Suivant
- G+D
- Fréquence Plus
- Fréquence - réglage
- Demie ou double fréquence
- Fréquence Moins
- Volume Moins
- Volume - réglage
- Volume Plus

Le bouton  ramène au [menu principal](#), voir la section [2.3](#).

En appuyant sur le bouton , vous arrivez à la vue « [Vibrato/Trémolo – oreille gauche](#) », voir la section [2.4.2](#).

La couleur bleue, ou grise, du bouton  indique si les réglages des canaux droit et gauche sont liés ou non.

Si le bouton est bleu, les deux canaux sont couplés et un réglage de l'un entraîne un réglage identique de l'autre. La couleur grise indique un découplage des canaux. Les deux canaux peuvent alors être réglés indépendamment.

L'objectif du couplage gauche-droit est de faciliter les réglages pour les patients qui entendent les mêmes bruits dans les deux oreilles.

Une simple pression sur ce bouton active ou désactive le couplage.

,'Fréquence Plus'  : Toute pression sur ce symbole augmente un peu la tonalité de la fréquence. Ceci permet de faire des réglages fins. La valeur de la fréquence apparaît juste au-dessus du symbole.

La jauge coulissante de **fréquence**  permet d'augmenter ou de réduire la tonalité de la fréquence.

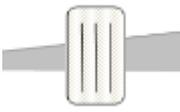
Fréquence
double

Demi-
fréquence

Demie ou double fréquence : Grâce à ce bouton, la tonalité de la fréquence peut être réduite ou augmentée d'une octave. Ainsi, il est possible d'obtenir une plus grande précision des réglages.

,'Fréquence Moins'  : Toute pression sur ce symbole diminue un peu la tonalité de la fréquence. Ceci permet de faire des réglages fins.

,'Volume Moins'  : Toute pression sur ce symbole diminue un peu le volume de la fréquence en cours. Ceci permet de faire des réglages fins.

La jauge coulissante de réglages du volume  permet d'augmenter ou de réduire le volume de la tonalité.

,'Volume Plus'  : Toute pression sur ce symbole augmente un peu le volume de la fréquence en cours. Ceci permet de faire des réglages fins.

Comme décrit plus haut, une pression sur le bouton  amène à la page, suivante « [Vibrato/Trémolo – oreille gauche](#) », voir la section suivante.

2.4.2 Vibrato/Tremolo – oreille gauche

De nombreux patients perçoivent une tonalité d'acouphène qui n'est pas constante mais dont la fréquence ou le volume varie. Pour reproduire la variation d'une fréquence (le vibrato) ou bien celle de son volume (le trémolo), deux jauges coulissantes sont à votre disposition.

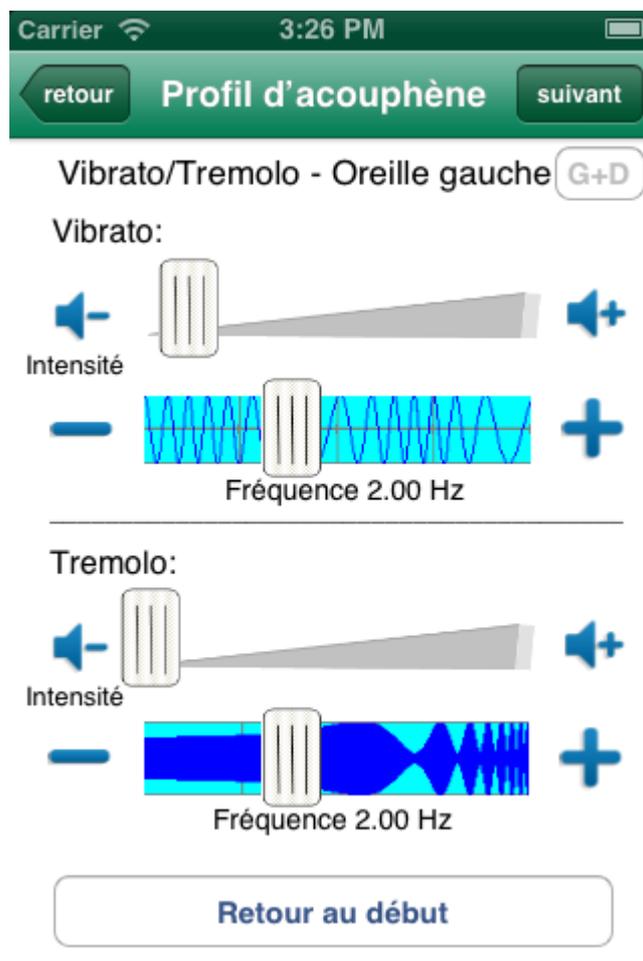


Figure 2-6 : Vibrato/Trémolo – oreille gauche

En partant du haut et en allant vers le bas, nous trouvons les boutons suivants :

- Retour
- Suivant
- G+D
- Vibrato - intensité
- Vibrato - fréquence
- Trémolo - intensité
- Trémolo - fréquence
- Retour au début

Le bouton  vous ramène à la vue « [Fréquence d’acouphène – oreille gauche](#) », voir la section [2.4.1](#).

En appuyant sur le bouton , vous arrivez à la page suivante, « [Fréquence d’acouphène – oreille droite](#) », voir la section [2.4.3](#).

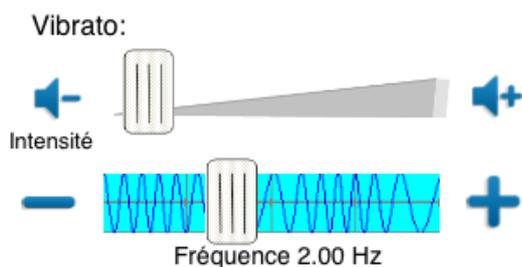
La couleur bleue, ou grise, du bouton  indique si les réglages des canaux droit et gauche sont liés ou non.

Si le bouton est bleu, les deux canaux sont couplés et un réglage de l’un entraîne un réglage identique de l’autre. La couleur grise indique un découplage des canaux. Les deux canaux peuvent alors être réglés indépendamment.

L’objectif du couplage gauche-droit est de faciliter les réglages pour les patients qui entendent les mêmes bruits dans les deux oreilles.

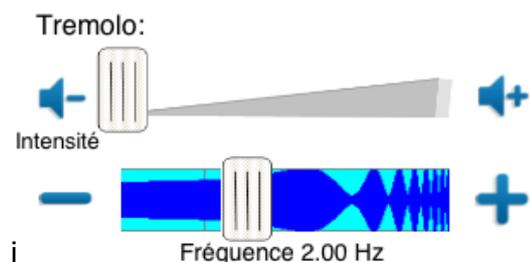
Une simple pression sur ce bouton active ou désactive le couplage.

L’intensité du vibrato s’ajuste avec cette jauge coulissante



et la **fréquence du vibrato** avec celle-ci

L’intensité du trémolo s’ajuste avec cette jauge coulissante



et la **fréquence du trémolo** avec celle-c

[Retour au début](#)

Le bouton  vous ramène au [menu principal](#), voir la section [2.3](#).

Comme décrit auparavant, en appuyant sur le bouton  vous passez à la page suivante, « [Fréquence – oreille droite](#) »

2.4.3 Fréquence d'acouphène – oreille droite

Après avoir, le cas échéant, effectué votre profil d'acouphène pour l'oreille gauche, la détermination d'un profil pour l'oreille droite se fait de la même façon. La figure suivante décrit la procédure :

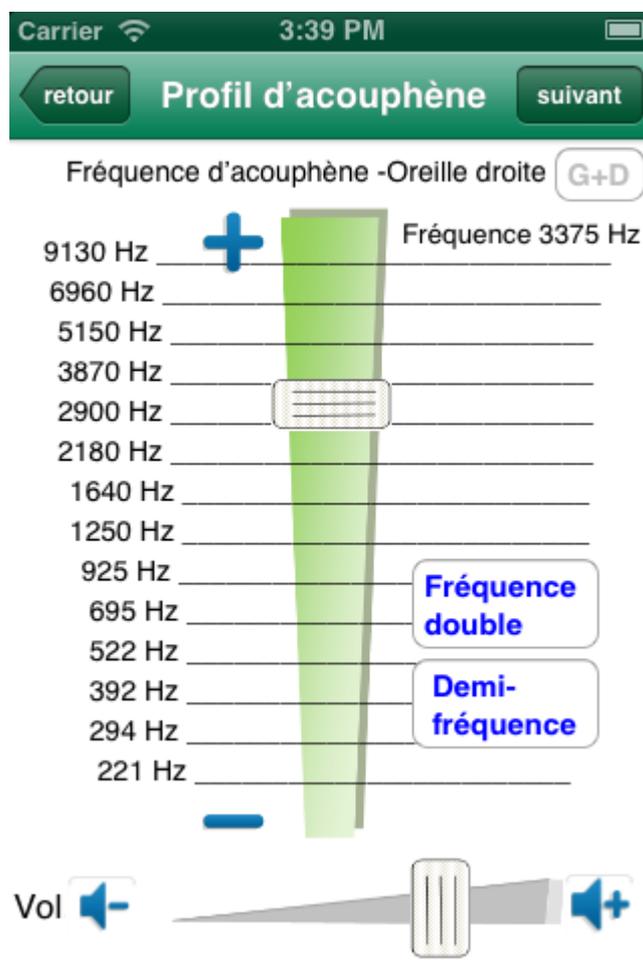


Figure 2-7 : Profil d'acouphène, fréquence – oreille droite

L'opération ne diffère pas de celle pour l'oreille gauche. Pour cette raison, vous pouvez aussi vous référer à la section [2.4.1](#).

Le bouton  vous ramène à la vue « [Vibrato/Trémolo – oreille gauche](#) », voir la section [2.4.2](#).

En appuyant sur le bouton  vous passez à la page suivante, « [Vibrato/Trémolo – oreille droite](#) », voir la section suivante.

2.4.4 Vibrato/Trémolo – oreille droite

Le vibrato ainsi que le trémolo peuvent être ajustés pour l'oreille droite aussi. Cette opération ne diffère de la précédente que sur des points mineurs (voir au-dessus). Pour cette raison, vous pouvez aussi vous référer à la section [2.4.2](#). La figure suivante montre la vue qui s'affiche :

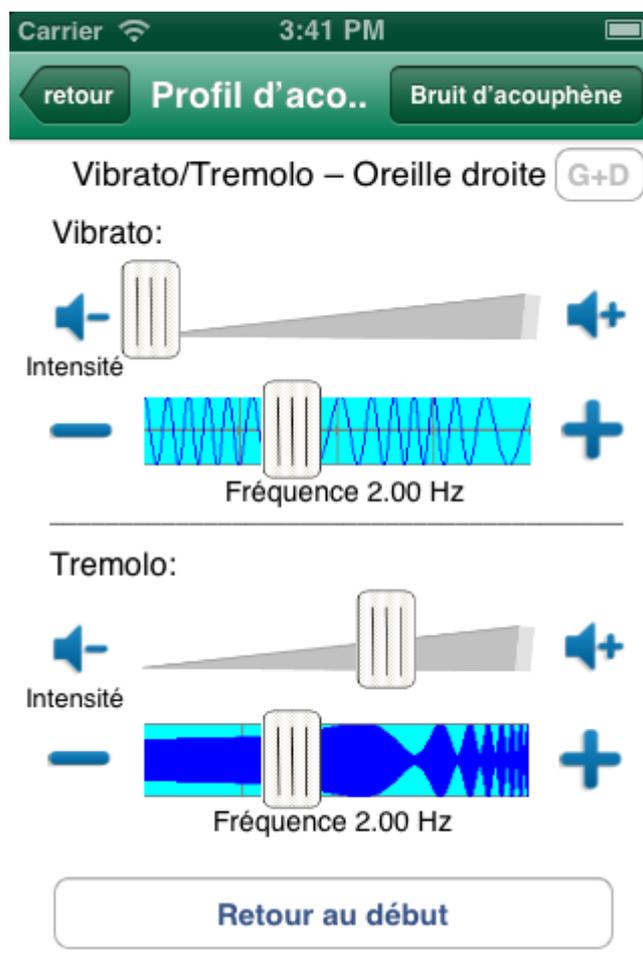


Figure 2-8 : Vibrato/Trémolo – oreille droite

Le bouton  vous ramène à la vue « [Fréquence d'acouphène – oreille droite](#) », voir la section [2.4.3](#).

En appuyant sur le bouton  vous passez à la page suivante, « [Profil d'acouphène – Bruit additionnel](#) », voir la section suivante.

2.5 Profil d'acouphène - bruit additionnel

De nombreux patients perçoivent des bruits, par exemple de grillon, de cigale, au lieu de la tonalité de leurs acouphènes ou en plus de ces derniers. De tels bruits peuvent être ajoutés au profil d'acouphène avec le module suivant :

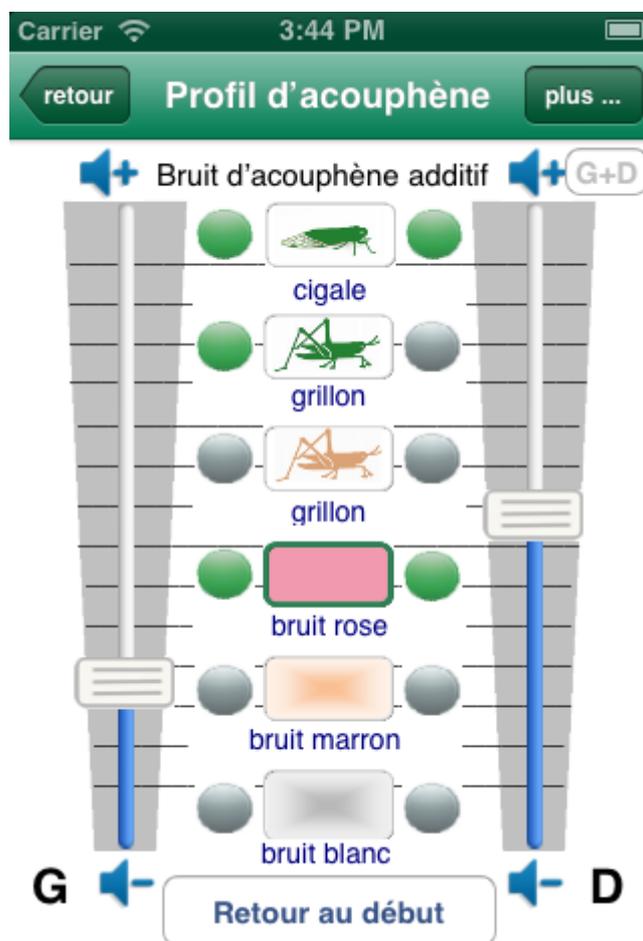


Figure 2-9 : Profil d'acouphène – Bruit additionnel, vue 1

En partant du haut et en allant vers le bas, nous trouvons les boutons suivants :

- Retour
- Plus...
- G+D
- Jauge coulissante du volume pour les canaux gauche et droit
- Six bruits avec chacun
 - Sélecteur de contrôle du volume
 - Bouton et indicateur Marche/Arrêt gauche et droite
- Retour au début

Ces contrôles sont décrits dans ce qui suit.

Le bouton  permet de revenir à la page depuis laquelle ce module a été démarré. Il s’agit soit [du menu principal](#) (voir la section [2.3](#)) soit de la page « [Vibrato/Trémolo – oreille droite](#) », voir la section [2.4.4](#).

Le bouton  permet de passer à une deuxième vue comportant un choix de 6 autres bruits d’acouphène.

La couleur bleue, ou grise, du bouton  indique si les réglages des canaux droit et gauche sont liés ou non.

Si le bouton est bleu, les deux canaux sont couplés et un réglage de l’un entraîne un réglage identique de l’autre. La couleur grise indique un découplage des canaux. Les deux canaux peuvent alors être réglés indépendamment.

L’objectif du couplage gauche-droit est de faciliter les réglages pour les patients qui entendent les mêmes bruits dans les deux oreilles.

Une simple pression sur ce bouton active ou désactive le couplage.

Jouant sur **les jauges coulissantes pour les canaux de droite et de gauche**



, le volume de chacun des 6 types de son peut être ajusté. Le son dont le volume est actuellement couplé avec les jauges est encadré en vert. Dans cet exemple, il s’agit du chant de la cigale.

Chacun des **six groupes de son** contient :

- **Un bouton de contrôle du volume.** Vous pouvez lier les deux jauges de réglage du volume sur un seul son. Le son sélectionné est indiqué par un encadrement vert autour de son symbole, comme ici . Si vous appuyez sur un autre symbole, il sera à son tour entouré par un trait vert.
- **Un bouton et un indicateur Marche/Arrêt pour le canal gauche et le canal droit.** À gauche et à droite du symbole du bruit, se trouve un disque vert  ou gris . La couleur verte indique que le son qui se trouve juste à côté fait partie mixage. Le disque est gris si le son n’est pas audible dans le mixage sonore.

Le disque devient vert si son volume est différent de zéro. Il passe au vert si le volume est mis à zéro (mode silencieux).

Un bruit dont le volume n’est pas à zéro – et se trouve donc dans le mixage – peut être coupé sans changer son volume simplement en cliquant sur le disque vert. Le bruit peut être réactivé en cliquant à nouveau sur le disque devenu gris.

Le bouton  ramène au [menu principal](#), voir la section [2.3](#).

Comme mentionné précédemment, le bouton  conduit à la seconde vue offrant 6 autres bruits d'acouphène :

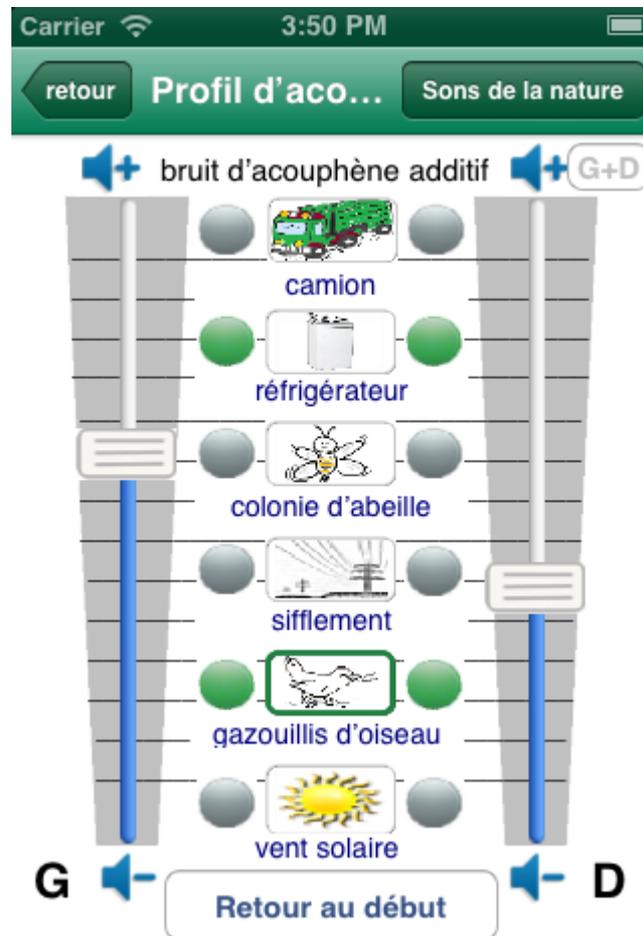


Figure 2-10 : Profil d'acouphène – Bruit additionnel, vue 2

En partant du haut et en allant vers le bas, nous trouvons les boutons suivants :

- Retour
- Sons de la nature
- G+D
- Jauge coulissante du volume pour les canaux gauche et droit
- Six bruits avec chacun
 - Sélecteur de contrôle du volume
 - Bouton et indicateur Marche/Arrêt gauche et droite
- Retour au début

Ces contrôles fonctionnent de la même manière que celle décrite pour la vue « Bruits additionnel d'acouphène, vue 1 ».

Le bouton  conduit à la vue « Bruit additionnel d'acouphène, vue 1 ». ».

Le bouton  conduit à la page suivante « [Masquage avec des sons de la nature](#) », voir la section [2.6](#).

2.6 Masquage avec des sons de la nature

Les sons naturels sont très relaxants pour la plupart des gens. **Tinnitus help** utilise cet effet pour le traitement des acouphènes. Le programme offre une palette de sons de la nature. Ils peuvent être ajoutés au mixage musical via le module suivant du programme :



Figure 2-11 : Masquage avec des sons de la nature

En partant du haut et en allant vers le bas, nous trouvons les boutons suivants :

- Retour
- Musique
- G+D

- Jauge coulissante du volume pour les canaux gauche et droit
- Choisir un son de la nature...
- Retour au début

Ces contrôles sont décrits dans ce qui suit.



Le bouton  permet de revenir à la page depuis laquelle le module a été démarré. Il s'agit soit [du menu principal](#) (voir la section [2.3](#)) soit de la page « [Profil d'acouphène – Bruit additionnel](#) », voir la section [2.5](#).



Le bouton  conduit à la page suivante, « [Reprogrammation avec de la musique](#) », voir la section [2.7](#).

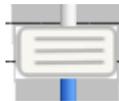


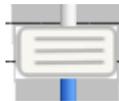
La couleur bleue, ou grise, du bouton  indique si les réglages des canaux droit et gauche sont liés ou non.

Si le bouton est bleu, les deux canaux sont couplés et un réglage de l'un entraîne un réglage identique de l'autre. La couleur grise indique un découplage des canaux. Les deux canaux peuvent alors être réglés indépendamment.

L'objectif du couplage gauche-droit est de faciliter les réglages pour les patients qui entendent les mêmes bruits dans les deux oreilles.

Une simple pression sur ce bouton active ou désactive le couplage.



La jauge coulissante de **volume**  permet d'ajuster le volume des sons de la nature sélectionnés.



Le bouton  ouvre un menu permettant de choisir un son de la nature à partir d'une liste, voir la figure suivante :



Figure 2-12 : Choisir un son de la nature

Le bouton  vous ramène au [menu principal](#), voir la section [2.3](#).

Comme décrit précédemment, le bouton  conduit à la page suivante, « [Reprogrammation par la musique](#) », voir la section [2.7](#).

2.7 Reprogrammation par la musique

L'écoute active de musique relaxante jouée par des instruments de musique naturels est très importante pour le traitement des acouphènes. Cette méthode entraîne une exaltation des processus métaboliques du cerveau, le cortex auditif est stimulé, le cerveau est reprogrammé, les acouphènes passent en arrière-plan et la perception auditive est simultanément améliorée.

Tinnitus help propose **plusieurs morceaux de musique**, qui ont été composés et produits spécifiquement pour le traitement des acouphènes. Ils ont fait leurs preuves en pratique thérapeutique et il est fortement recommandé de les tester dans le cadre de votre propre thérapie.

Certaines personnes préfèrent écouter de la musique de leur iPhone, iPod ou iPad. Dans ce cas, **tinnitus help** offre la possibilité d'ajouter des morceaux de musique à un profil d'acouphène. Mais il vous faut être attentif à vos choix de morceaux : ils doivent vraiment être relaxants et de préférence produits avec des instruments naturels.

Note : Le volume de la musique en provenance d'un appareil peut seulement être ajusté à partir du contrôle du volume de cet appareil. Si nécessaire, le volume des sons et de la musique de **tinnitus help** et celui de la musique en provenance de votre appareil peut être rééquilibré avec la **jauge +/- 6 dB**, voir la section [2.10](#).

La vue de cette page du programme affiche la figure suivante :

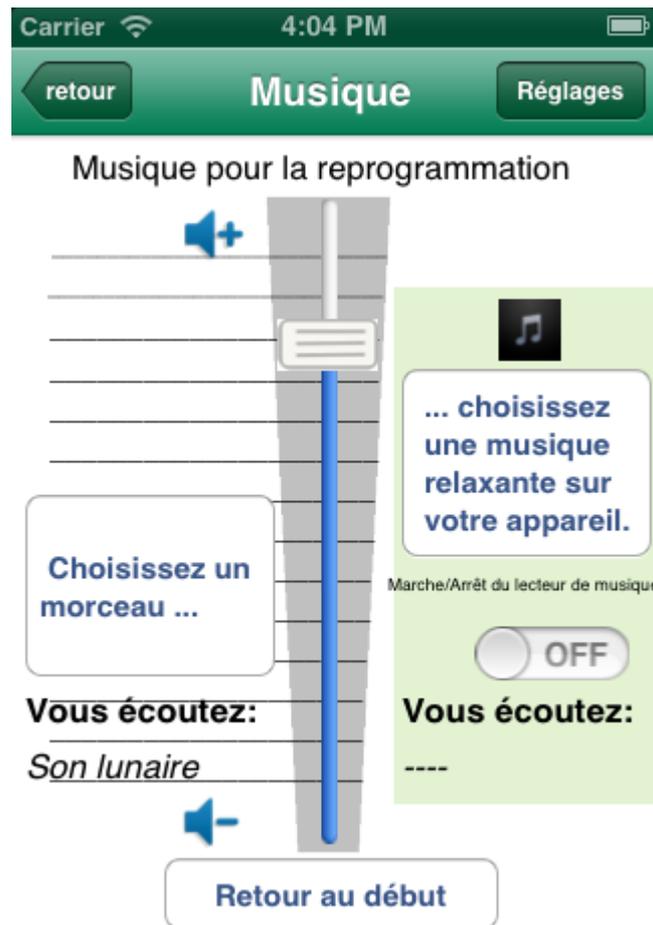


Figure 2-13 : Musique pour la reprogrammation

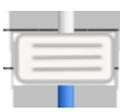
En partant du haut et en allant vers le bas, nous trouvons les boutons suivants :

- Retour
- Réglages
- Jauge de réglages du volume
- Sélectionner un morceau de musique ...
- ... choisir une musique relaxante sur votre appareil.
- Marche/Arrêt du lecteur de musique
- Retour au début

Leur fonctionnement est décrit dans ce qui suit.

Le bouton  vous conduit à la page à partir de laquelle le module a été appelé. Il s'agit soit du [menu principal](#), voir la section [2.3](#), soit de la page « [Masquage avec des sons de la nature](#) », voir la section [2.6](#).

Le bouton  vous conduit à la page « [Réglages](#) », voir la section [2.12](#).

En jouant sur la position de la **jauge coulissante** , le volume du

morceau de musique choisi peut être ajusté. Mais cette jauge n'affecte que la musique de **tinnitus help**. La musique de votre iPhone, iPod ou iPad ne peut pas être ajustée à partir de l'appli.

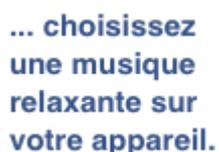
Choisissez un
morceau ...

Une pression sur le bouton  affiche une liste à partir de laquelle vous pouvez sélectionner un morceau de musique depuis la bibliothèque de **tinnitus help** :

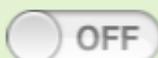


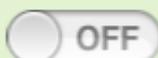
Figure 2-14 : Sélectionner un morceau de musique...

... choisissez
une musique
relaxante sur
votre appareil.

Une pression sur le bouton  affiche une liste à partir de laquelle vous pouvez sélectionner un morceau de musique depuis la bibliothèque de votre appareil. Cette boîte de dialogue est bien connue de votre lecteur. De même, des listes de morceaux peuvent être définies.

Marche/Arrêt du lecteur de musique



Le bouton  offre la possibilité de couper la musique sélectionnée sur votre lecteur. La musique peut être réactivée à n'importe quel moment en faisant glisser la partie mobile du bouton sur « arrêt » – seulement si un morceau a été sélectionné auparavant.

Le message suivant dit que le lecteur de musique est en marche, sans que pour autant un morceau ait été sélectionné.

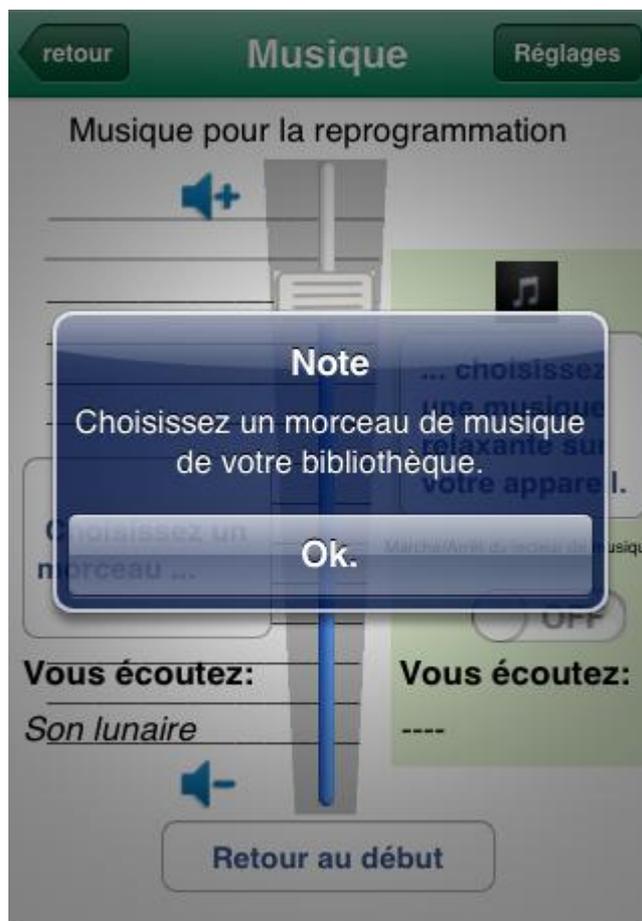


Figure 2-15 : Note : « Aucun morceau n'a été choisi »

**Retour au début**

Le bouton  vous ramène au [menu principal](#), voir la section [2.3](#).

2.8 Minuterie 15 min / 30 min / 60 min / infini

Il est important de répéter les exercices pour assurer un traitement efficace des acouphènes. Il est recommandé de les effectuer au moins 15 minutes par jour – de préférences avant d'aller vous coucher.

En fonction de vos besoins, plusieurs durées d'écoute peuvent être sélectionnées

grâce aux boutons . L'écoute en mode minuté s'arrête une fois la durée écoulée ou en appuyant sur le bouton



Peu après la fin de l'écoute, l'appareil se met en veille automatiquement.

2.9 Stop

Le bouton  stoppe une séquence d'écoute en cours. Si **tinnitus help** est en mode minuterie, le décompte s'arrête, voir la section précédente.

2.10 Réglage +/- 6 dB



La jauge vous permet d'augmenter ou de réduire le volume du mixage de dans une bande de plus ou moins 6 dB. Ceci correspond à la moitié (- 6dB) et au double (+ 6 dB) du volume initial. Un changement de volume affecte la totalité du mixage. Le ratio entre les volumes des bruits, des sons et des morceaux de musique reste inchangé.

Note: La jauge n'affecte pas le volume de la musique en provenance de votre lecteur et de votre iPhone, iPod ou iPad.

La jauge coulissante vous permet :

- De faire des réglages plus précis du volume du mixage que ceux effectués depuis votre lecteur
- En cas d'écoute à partir d'un lecteur, un équilibrage entre les niveaux sonores des morceaux choisis sur le lecteur et ceux de **tinnitus help**

2.11 Atténuateur



L'affichage est coupé quand on appuie sur le bouton **Lumière**. **Tinnitus help** est souvent utilisé pour s'endormir. Dans ce cas, un affichage trop lumineux peut être dérangerant. Cette fonction est destinée aux utilisateurs des versions du système d'exploitation antérieures à iOS 3 qui ne permettent pas de couper l'affichage via un bouton de l'appareil (en haut à gauche), comme il est possible de le faire à partir de la version 4 d'iOS.

2.12 Réglages

Deux vues « Réglages » donnent une vue d'ensemble des contenus du profil en cours. De plus, différents profils peuvent être sauvegardés et rechargés. Les figures qui suivent montrent la première des deux pages :

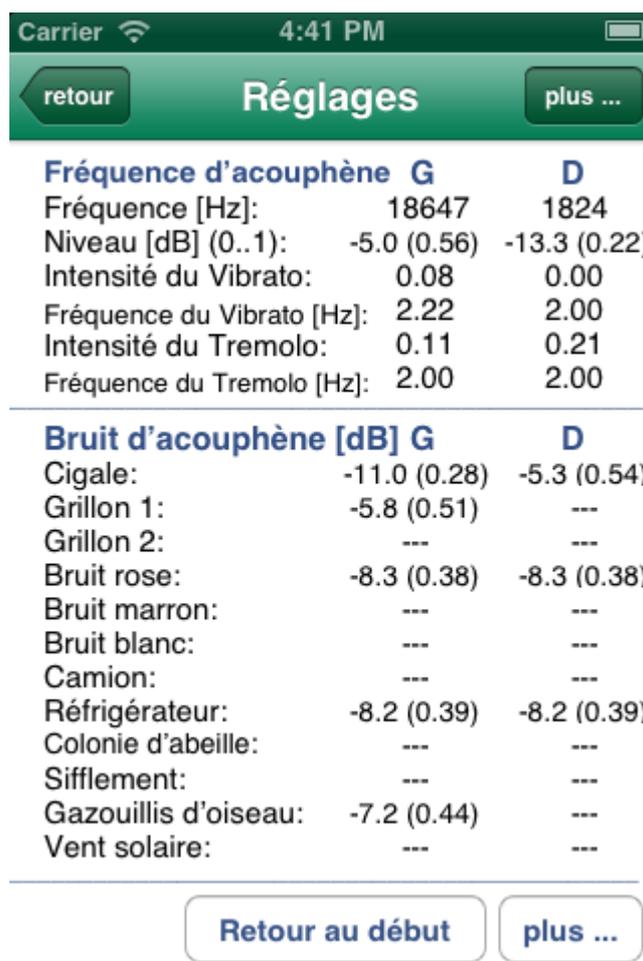


Figure 2-16 : Réglages, vue 1

En partant du haut et en allant vers le bas, nous trouvons les boutons suivants :

- Retour
- Plus...
- Retour au début
- Plus...

Le bouton  vous conduit à la page à partir de laquelle le module a été appelé. Il s'agit soit du [menu principal](#), voir la section [2.3](#), soit de la page « [Reprogrammation par la musique](#) », voir la section [2.7](#).

Le bouton  vous ramène au [menu principal](#), voir la section [2.3](#).

Les boutons  et  vous conduisent à la seconde vue des réglages :



Figure 2-17 : Réglages, vue 2

Si le profil en cours contient de la musique en provenance de votre appareil (iPhone, iPod ou iPad), elle est indiquée par le symbole , voir l'exemple :



En partant du haut et en allant vers le bas, nous trouvons les boutons suivants :

- Retour
- Ouvrir

- Titre
- Sauvegarder
- Retour au début

Leurs fonctions sont décrites dans ce qui suit.

Le bouton  vous conduit à la page à partir de laquelle le module a été appelé. Il s'agit soit du [menu principal](#), voir la section [2.3](#), soit de la page « [Reprogrammation par la musique](#) », voir la section [2.7](#).

Une pression sur le bouton , vous permet de recharger un profil précédemment sauvegardé avec le bouton . Un profil contient tous les réglages qui ont été effectués. Dans les deux cas, une boîte de dialogue vous permet de choisir un profil :



Figure 2-18 : Réglages – choisir un profil

Le bouton  permet d'afficher une boîte de dialogue pour affecter

un nom à un profil.

La première ligne de la vue indique le nom du profil en cours par un simple

basculement entre les affichages



et

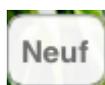
le bouton

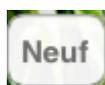


Retour au début

vous ramène au [menu principal](#), voir la section [2.3](#).

2.13 Nouveau profil



Le bouton  du [menu principal](#), voir la section [2.3](#), permet d'effacer tous les réglages du profil en cours et remet tous ses paramètres à leur valeur initiale. Comme tous les volumes sont remis à zéro, l'appli est silencieuse.

En procédant de cette manière, le profil en cours n'est pas perdu. Son effacement complet, et sa perte, n'est effective que si le nouveau profil est sauvegardé, comme décrit dans la section [2.12](#). Tant qu'un nouveau profil n'a pas été sauvegardé, les réglages précédents peuvent être rechargés en appuyant sur « ouvrir », voir la section [2.12](#).