

## **Regrets infinis : une vie gâchée...**

Bonjour à tous, je m'appelle Georges et j'ai 45 ans.

En 2023, ma vie a basculé après un concert. J'ai subi un traumatisme sonore aigu qui a déclenché deux pathologies souvent méconnues : une hyperacousie et des acouphènes.

Ces deux "monstres", comme je les appelle, se nourrissent l'un de l'autre. L'hyperacousie diminue ma tolérance au bruit, ce qui aggrave mes acouphènes au moindre son fort. Je n'avais jamais entendu parler de ces maladies auparavant, et c'est l'une des pires choses qui me soit arrivée. J'ai toujours cru que les acouphènes n'étaient que des bruits passagers. J'avais tort.

Pourtant, j'ai toujours fait attention à ma santé, en suivant à la lettre les conseils que l'on voit partout : manger sainement, faire du sport, etc. Mais j'ai complètement négligé un point essentiel : la prévention des risques liés au bruit. Je paie aujourd'hui, et pour toujours, le prix de mon ignorance.

Mon hyperacousie est relativement modérée, mais mes acouphènes ont largement empiré. Je n'ai pas toujours su me protéger correctement au début, ce qui a aggravé ma situation. Aujourd'hui, j'ai un bruit statique et aigu incessant dans la tête. Je peux dire objectivement qu'il est aussi fort que 40 décibels.

Ce bruit m'empêche de dormir et m'accompagne partout. Dès que je sors, je dois m'équiper de mes protections : des appareils auditifs (avec bouchons en silicone) et un casque anti-bruit. C'est un véritable attirail qui me coupe du monde. Au travail, en voiture, au supermarché... je suis en permanence "en intimité" avec mes acouphènes. Le seul soulagement, c'est de rentrer chez moi pour enlever tout ça.

J'ai suivi un traitement pendant un an et demi pour tenter une réhabilitation au bruit grâce à un bruit rose délivré par les appareils auditifs. Le volume était progressivement augmenté pour améliorer ma sensibilité au bruit. J'ai eu de l'espoir, mais cela n'a pas été concluant. Je me sers maintenant de ce bruit rose pour masquer les acouphènes et des appareils pour me protéger du bruit, afin de conserver un semblant de vie sociale.

J'ai essayé différents traitements médicamenteux pour survivre. J'ai été sous antidépresseurs pendant un an et demi, puis sous somnifères pour pouvoir dormir un peu. Aujourd'hui, je prends du Neurontin pour tenter d'adoucir les acouphènes.

Je voulais partager mon histoire pour que d'autres ne commettent pas les mêmes erreurs.

La protection auditive est primordiale et les risques liés au bruit sont bien réels.