



Trop de bruit, trop de douleur !

L'hyperacousie expliquée à l'entourage

Comprendre l'hyperacousie :

"Ce n'est pas que j'entends mieux, c'est que **j'entends trop fort.**"

- Définition simple : L'hyperacousie est une intolérance aux sons du quotidien, qui sont perçus comme douloureux, agressifs ou insupportables.
- Ce n'est pas une question de volonté ou de fragilité : Le cerveau réagit de façon exacerbée aux sons, même faibles voir très faible.
- Ce n'est pas de la comédie, **c'est une souffrance réelle.**

LES BONNES CONDUITES À TENIR



Ce que vit la personne hyperacousique

- Une douleur ou une gêne auditive quasi immédiate face à certains sons (voix, vaisselle, portes, voitures...).
- Une anxiété liée à l'anticipation des bruits.
- Un isolement social progressif.
- Une fatigue intense liée à l'hypervigilance sonore.
- Une baisse de l'estime de soi : sentiment de ne plus pouvoir vivre "normalement".

Ce que vous pouvez faire pour aider

Les bonnes attitudes à adopter

- Parlez calmement et sans hausser la voix, même si la personne porte un casque anti-bruit.
- Acceptez qu'elle ait besoin de silence ou de se retirer.
- Proposez de réduire les sources sonores (radio, TV, électroménagers).
- Respectez ses limites sans jugement.
- Aidez-la à organiser des sorties calmes, dans des lieux peu bruyants.
- **Soyez présent !** Prenez des nouvelles et venez voir physiquement la personne



À éviter absolument

- Dire "Tu exagères" ou "C'est dans ta tête".
- Forcer la personne à s'exposer au bruit.
- S'énerver si elle refuse une invitation.
- Comparer avec d'autres maladies ou faire des blagues sur sa sensibilité.



Aménager le quotidien

- Favorisez les ambiances calmes à la maison.
- Adoptez des objets silencieux (chaussures souples, vaisselle silencieuse...).
- Encouragez l'usage de protections auditives (casques, bouchons).
- Limitez les bruits soudains (fermeture douce des portes, éviter les cris...).



Témoignage vidéo



Témoignage grand format



Retrouvez ici des témoignages



Groupe FB



Association "Hyperacousie solidarité"
site web : hyperacousie-solidarite.com



Site Web