

Bonjour je m'appelle Emma et j'ai 26 ans.

Je vais vous raconter comment ma vie a basculé suite à un trauma sonore.

Tout d'abord, depuis toute petite, j'ai toujours eu une très légère sensibilité aux sons (crissement de craies de couverts ou d'ongles) mais ça ne m'a jamais empêché de vivre une vie normale. Seuls les repas de famille étaient compliqués et finissaient la plupart du temps en crise de pleurs.



En février 2024 je vais subir mon premier trauma sonore en boîte de nuit. Suite à cet événement je vais sentir mon hyperacousie se dégrader petit à petit mais ça ne m'empêchera pas de continuer ma vie active. Par contre je vais devoir me protéger avec boules quies dans les cinémas, éviter les boîtes et les pleurs de bébé. Je suis en hyper légère.

C'est en juillet 2024 que ma vie va basculer du jour au lendemain à cause d'un nouveau trauma sonore. Je vais atteindre le stade modéré qui va m'isoler au fur et à mesure. Aller dans les restaurants me causera des rechutes, faire les magasins sera chronométré, les transports en commun deviendront une épreuve, certaines voix me seront insupportables, les bips de caisse une horreur, les sirènes un cauchemar et j'en passe...

Je suis à ce moment-là en fin d'études en alternance donc autonome. J'habite Toulouse dans l'une des allées principales où la circulation ne s'arrête jamais et où se trouve dans cette même allée un service urgentiste, une caserne et un poste de police...



Ce qui ne m'a pas aidé bien sûr et mon hyperacousie s'aggrava jusqu'à devoir quitter mon logement pour retourner chez mes parents à partir de décembre 2024.

Après un énième trauma sonore en mai 2025, je me retrouve isolée complètement de la vie active. Je suis cloîtrée chez moi... A ce moment-là je décide de rejoindre les groupes Facebook sur l'hyperacousie. Et très vite je me rends compte que j'avais un terrain favorable à mon hyperacousie : mes problèmes dentaires. J'apprends sur ses groupes que les problèmes de mâchoire et les oreilles sont liées.

En effet en novembre 2023 se finissait mon traitement orthodontique. Mais depuis celui-ci je remarquais des choses qui n'allaient pas : forte mobilité des dents et mauvaise occlusion.



C'est alors que je décide de me rendre en juillet chez ma dentiste spécialisée dans les problèmes de mâchoire. Sauf que... elle aggrave mon cas et je me retrouve en plus de mon hyperacousie sévère, avec des maux de mâchoires et un acouphène qui s'est aggravé alors qu'il restait stable...

Je me rends alors chez un autre spécialiste de l'occlusion qui ne me croira ni sur ma forte mobilité dentaire ni sur ma mauvaise occlusion qu'il ne vérifiera même pas ... il me détectera du bruxisme et me prescrira des séances chez le kiné.

Sauf que mes dents ont une forte mobilité donc ça ne servirait pas à grand-chose dans mon cas. Il faut déjà stabiliser mes dents avant de se rendre chez un kiné.

Je suis complètement dépitée... je n'ai plus confiance aux dentistes et pourtant je vais devoir en trouver si je veux mettre toutes mes chances de mon côté pour avoir ne serait-ce qu'une petite amélioration. Je ne sais plus par quel spécialiste je dois commencer tellement j'ai de soucis de santé, je me sens complètement abandonnée et méprisée par le médical, et je me demande même si je me sortirai de cette impasse.

Concrètement mes symptômes d'hyperacousie se manifestent par une douleur qui se déplace, elle peut se situer à l'oreille, devant, au-dessus, en-dessous, à la tempe, à la tête. Dans les moments de crise qui représentent la majeure partie du temps, j'ai H24 mal et ce même dans le silence. Avoir une hyperacousie est comme avoir une épée de Damoclès au-dessus de la tête, les bruits un peu trop forts à mes oreilles vont me provoquer une douleur de plusieurs heures à un mois. Je n'ai malheureusement pas le choix d'être en hypervigilance constante. Bien sûr un bruit beaucoup trop fort peut me provoquer un trauma sonore qui fera empirer mon hyperacousie sonore et douloureuse. Pour ce qui est de la sonore, j'ai la sensation que les sons me transpercent les tympans... Malheureusement mon hyperacousie ne fait qu'augmenter depuis avril, alors qu'avant je vivais des hauts et des bas... je supporte chaque jour de moins en moins de son que j'entends de plus en plus forts en plus d'une douleur de plus en plus présente.

Aujourd'hui, cette maladie m'a fait tout perdre : vie sociale, vie professionnelle, mon indépendance, même sortir ne serait-ce que dehors, mes rêves et projets de vie. Autant dire qu'il ne me reste plus grand chose. Je ne sors que pour les rendez-vous médicaux, et même ses seules sorties représentent une véritable épreuve. Et bien sûr en parallèle de tout ça je suis confrontée à la dégradation continue de mon hyperacousie, à l'errance médicale mais aussi à l'incompréhension de beaucoup de personnes face à cette maladie qui pour la plupart pense que c'est psychologique alors que cette souffrance est bien réelle. Dans cette pathologie on doit malheureusement se gérer seul et analyser ce qui serait le mieux pour nous, c'est très épuisant... et c'est un euphémisme.

Je suis allée voir plusieurs professionnels dans la médecine conventionnelle mais également dans l'holistique : ORL, sophrologue, psychologue, psychiatre, chiropracteur, audioprothésiste, magnétiseur, énergéticien et praticienne en shiatsu. La seule chose qui m'a fait du bien mais temporairement c'est le shiatsu, le reste n'a absolument rien donné.



Dû à l'immense solitude médicale et au fort handicap de la maladie, il me fallait trouver une raison de vivre. Je vous avoue avoir dépensé 220€ dans les médiums tellement cette condition est handicapante et qu'on est absolument SEULS et livrés à nous-mêmes. Parce que j'avais besoin qu'on me dise que ça irait mieux pour avoir l'énergie de continuer d'avancer.

Arrivée au stade de l'hyperacousie sévère, ce n'est plus qu'une épreuve mentale. Honnêtement, je vous avoue qu'il ne se passe pas un seul jour sans que je ne pense à me délivrer de cet enfer continu qui ne fait que trop durer... mon humeur varie beaucoup au fil de la journée.

Il réside encore une faible lueur d'espoir en moi mais elle diminue constamment...