

Vivre avec un handicap invisible :

Témoignage d'Aurélien Bruyat

Date : 17/07/2025



Bonjour, je m'appelle Aurélien Bruyat. J'ai 34 ans.

Aujourd'hui, je prends la parole pour témoigner de ce que signifie vivre avec un ou pour ma part des handicaps invisibles. Invisibles mais profondément invalidants.

Mon quotidien est marqué par la douleur, l'incompréhension, les jugements, et un parcours médical et administratif qui m'a brisé à bien des niveaux.

Tout a commencé en 2012. J'avais à peine 20 ans quand j'ai eu un accident de travail. Ce jour-là, un médecin m'a assuré que ce n'était « rien », refusant catégoriquement toute ordonnance pour une radio ou une IRM. Aucun examen, aucun suivi. J'ai été renvoyé chez moi, comme si ma douleur n'existait pas. J'ai continué à travailler sur les chantiers et à forcer pendant plus d'un an, avec des douleurs atroces dans le dos. Jusqu'au jour où mon corps a dit stop. Je me suis réveillé incapable de sentir mes jambes.

Ce n'est qu'après avoir vu un rhumatologue, le premier à m'écouter réellement, que les examens ont été réalisés. Le verdict est tombé : multiples hernies discales thoraciques, certaines dangereusement proches de la moelle épinière. Plusieurs chirurgiens et neurochirurgiens m'ont dit que j'avais eu beaucoup chance. Et malgré ces diagnostics clairs, établis par ces spécialistes, la CPAM a continué à nier tout lien avec mon accident de travail. J'ai appris ce que signifiait l'abandon administratif, le déni institutionnel. J'ai dû me battre à l'époque jusqu'à aller au tribunal, pour qu'on établisse un simple lien entre mon accident de travail et ma rechute et aggravation. Depuis cet accident, je vis avec des douleurs dorsales chroniques qui me paralysent régulièrement, m'empêchent de marcher longtemps, de m'asseoir, de vivre normalement. Je suis suivis chaque semaine depuis 2013 par des kinésithérapeutes et environ toutes les quatre à six semaines je consulte un ostéopathe.



Malgré la douleur, en 2015 j'ai réussi une reconversion professionnelle, passant de menuisier à vendeur en magasin.

Je m'y suis énormément investi, j'avais donné toutes mes forces et toute mon énergie pour prouver que j'en étais capable, mais cela n'avait fait qu'aggraver la situation et m'a grandement compliqué la vie, ma santé physique et psychologique. On ne m'a absolument pas respecté, au point de me dire : « On ne veut pas d'handicapé dans notre équipe, si tu veux un CDI tu le signe comme ça (sans

RQTH) ». Je m'en veux encore, j'ai honte de d'avoir signé ce CDI et de n'avoir rien dis...

Mais ce n'était que le début, mon parcours ne s'arrête pas là.

En juillet 2022, ma vie a profondément basculé une seconde fois. J'ai été victime d'un traumatisme sonore, à la suite d'un concert. Depuis, je souffre d'hyperacousie sévère, d'acouphènes puissants et réactifs, et d'un syndrome tonique des muscles tenseurs des tympanes (oreilles qui craquent fortement). Mon système auditif est en alerte permanente. Il ne filtre plus le son : il le subit, l'amplifie, l'agresse.

Aujourd'hui, je vis 24 heures sur 24 avec des protections auditives. Je ne supporte plus aucun bruit, même les plus infimes. Je dois choisir mes aliments en fonction du bruit qu'ils font quand je les mâche. Je préfère faire ma toilette au gant, car le simple son de la douche, même avec des bouchons et un casque, est insupportable. Je vis dans une prison sonore. Les sons les plus ordinaires comme les froissements de papier, robinet d'eau, bruits des couverts, pas sur le gravier, voix humaine, vent dans les feuilles... tous les sons même les plus subtiles, sont devenus des supplices.

J'ai dû renoncer à toute exposition aux sons numériques : téléphone, télévision, musique même au niveau le plus faible. Moi qui étais passionné de cinéma et de musique, c'est une perte immense.

Communiquer est devenu un effort surhumain. Avec ma compagne, il nous arrive de devoir échanger par SMS alors que nous sommes dans la même pièce, car je ne supporte plus les conversations, même chuchoté. Bien souvent, c'est ma propre voix que je ne supporte plus.

Je vis reclus, isolé du monde. Chaque sortie est une épreuve logistique. Je ne sors qu'avec bouchons et casque antibruit, bien souvent les deux à la fois. La société actuelle est bruyante, agressive pour les personnes comme moi.

Et pourtant, cette souffrance, trop souvent, on ne la voit pas. Pire encore : on la nie. Certains professionnels m'ont affirmé que ce que je vivais n'existait pas.

J'ai consulté de nombreux médecins, à Marseille, Lyon, Montpellier. Très peu ont pris mes symptômes au sérieux. Certains ont même nié l'existence de mes troubles, allant jusqu'à me faire passer pour un fabulateur ou un déséquilibré. C'est l'un des aspects les plus violents de mon parcours : l'errance médicale et psychologique. Se faire constamment renvoyer l'idée que "c'est dans la tête", que "ça passera", ou que "ça n'existe pas". Des ORL m'ont ri au nez. D'autres ont détourné le regard. Même ma psychiatre, censée m'accompagner dans ma détresse, n'a jamais pris la peine de s'informer sur l'hyperacousie.

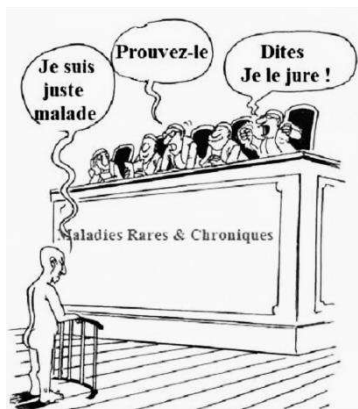


En juillet 2023, j'ai vécu une rechute brutale, une aggravation de tous mes symptômes ORL. Au même moment j'avais voulu déposer un nouveau dossier MDPH. Et c'est là que le même médecin, celui qui onze ans plus tôt, avait refusé de me prescrire une radio après mon accident, a explosé. Il m'a dit, texto : « Tu me fais chier avec tes papiers. » Il s'est énervé, a déchiré le dossier en le remplissant, et m'a lancé : « Je ne veux plus être ton médecin. » Ce jour-là, j'ai perdu à nouveau un suivi médical. Ce jour-là, j'ai compris que pour certaines personnes, ma souffrance n'était pas seulement invisible : elle était dérangeante.

En 2024, j'ai accepté de me faire opérer, section du tendon du muscle tenseur du tympan gauche. Une opération délicate, pratiquée par un professeur reconnu. J'y ai cru. J'avais de l'espoir. Mais les résultats ont été catastrophiques. Mes symptômes ont fortement empiré. Et

là encore, j'ai eu cette terrible impression d'avoir servi de cobaye. Et lorsque la situation s'est aggravée, la personne qui m'avait proposé cette solution et opéré, n'a pas réagi, il n'a pas assumé et aujourd'hui il ne travaille plus dans ce CHU. Depuis son départ, je n'ai plus aucune prise en charge, plus aucun suivi, aucun relais n'a été fait, alors qu'on m'avait promis à de nombreuses reprises que mes soins seraient maintenus par un autre Professeur. Une fois de plus, je me sens abandonner.

Après le traumatisme sonore, j'ai essayé la thérapie sonore sans succès et cela m'avait empiré mon état. J'ai tout tenté à vrai dire: traitements, médicaments, orthoptie, sophrologie, thérapies diverses. Rien n'a réellement fonctionné. On m'a injecté du Botox à plusieurs reprises pour tenter de calmer les craquements, spasmes auditifs (syndrome tonic) mais les effets sont temporaires (4-6 semaines maximum) et aujourd'hui plus personne n'a en mesure de réaliser ces injections depuis le départ du Professeur à Montpellier. Chaque tentative est une prise de risque. Chaque faux espoir est un coup de massue supplémentaire.



La MDPH me suit depuis des années. Mais même là, il faut sans cesse se justifier, se battre, expliquer encore et encore, parfois devant des commissions qui ne comprennent rien à ce qu'on vit. C'est une double peine : souffrir, et devoir prouver qu'on souffre.

Aujourd'hui, je suis isolé, enfermé dans le « silence », dans la douleur, dans l'incompréhension. Je vis avec plusieurs handicaps qui ne se voient pas, mais qui me détruisent un peu plus chaque jour. Je ne peux plus exercer d'activité professionnelle. Je ne peux plus sortir sans protections lourdes. Je n'ai plus de vie sociale. Je n'ai plus de loisirs. Je n'ai plus de

repères. Et pourtant, je suis encore là.

Ce témoignage, ce n'est pas pour qu'on me plaigne. C'est pour qu'on écoute. Pour qu'on entende. Pour que les institutions, les médecins, les proches, les décideurs comprennent enfin ce que nous vivons. Il est urgent que l'hyperacousie sévère, les acouphènes, les douleurs chroniques, soient pris au sérieux. Qu'on arrête de nous faire passer pour des fous. Qu'on arrête de nous abandonner.

Je ne vis pas. Je survis.

Et survivre ne devrait jamais être ma seule option.