

# Misophonia : Quand les sons des gens sont source de stress



Image credit: Jedi-Master | Adobe Stock

**Sommaire :** La misophonie est un état dans lequel les gens sont particulièrement sensibles à certains sons, réagissant avec une détresse extrême, de la colère et même de la rage. Elle peut provoquer un stress extrême dans les relations avec les autres. Les personnes atteintes de misophonie disent souvent devoir éviter les interactions sociales, y compris les repas, en raison du stress qu'elles subissent. Il peut être difficile pour les personnes sans misophonie de comprendre à quel point cela est stressant. La misophonie est une maladie du cerveau due à des différences dans la façon dont le cerveau d'une personne est câblé. Elle n'est pas due au fait qu'ils essaient délibérément d'être difficiles ou de contrôler. La bonne nouvelle est qu'il existe des services et des aides qui peuvent aider, comme ceux fournis par les audiologistes.

## L'histoire de M

M. est adolescente et elle est tellement angoissée par les bruits de respiration ou d'alimentation des membres de sa famille qu'elle ne peut plus prendre ses repas en famille. Toute la famille souffre des accès de M. à des sons qui ne dérangent personne d'autre.

## C'est vous ?

Êtes-vous contrarié, irrité ou très en colère lorsque vous entendez des gens :

- Manger ou mâcher la bouche ouverte ?
- Renifler ?
- Vous tapez sur un clavier ?
- Vous faites d'autres sons doux qui ne semblent pas déranger les autres ?

Si c'est le cas, vous avez peut-être la misophonie.

## Qu'est-ce que la misophonie ?

Beaucoup d'entre nous ont fait l'expérience d'entendre des sons qui nous mettent mal à l'aise. Le bruit des ongles qui grattent un tableau noir fait craquer beaucoup de gens. Les sirènes ou les détecteurs de fumée font battre notre cœur plus vite. Le fait d'être très conscient de certains sons et d'y réagir fortement a pu être très utile aux premiers humains. Cela peut les avoir aidés à survivre, en étant attentifs aux signaux d'alerte d'un éventuel danger.

Cependant, dans la misophonie, cette sensibilité est à l'extrême. Les gens ressentent une aversion ou une sensibilité intense à certains sons. Ils peuvent réagir à ces sons avec détresse, peur, stress, colère et même rage.

La famille et les amis peuvent trouver la misophonie difficile à comprendre. Comme ils n'ont pas le même problème, ils ont généralement du mal à comprendre pourquoi la personne est déclenchée par le son. Ils peuvent exprimer leur frustration et leur incompréhension en disant des choses telles que : "Remets-toi en selle" ou "Arrête d'être si sensible". "Arrêtez d'être si contrôlant !"

## Les meilleurs déclencheurs sonores du misophone

Les meilleurs déclencheurs pour les personnes atteintes de misophonie (Schröder, 2013) :

- Manger des sons (81% des personnes atteintes de misophonie)
- Respiration forte ou bruits de nez (64 % des personnes atteintes de misophonie)
- Bruits de doigts ou de mains (59 % des personnes atteintes de misophonie)

Il est intéressant de noter que les humains produisent la plupart des sons et des images qui déclenchent la misophonie. Un chien avalant un bol de nourriture ou autre ne provoque généralement pas de réaction misophonique.

En outre, certaines personnes sont déclenchées par la **vue d'une** personne répétant certaines actions physiques, comme le fait de secouer les genoux (11 %).

## Termes et conditions connexes

Misophonia signifie littéralement "haine du son". Il est également connu sous le nom de syndrome de sensibilité sélective au son ("4S").

La misophonie fait partie d'un groupe de difficultés liées à la tolérance sonore (diminution de la tolérance sonore).

Les autres conditions de ce groupe sont :

- Hyperacousie : les personnes sont plus sensibles à tous les sons en général (par exemple, les sons normaux semblent trop forts).
- Phonophobie : Peur de certains sons.

## Quelle est la fréquence de la misophonie ?

On estime qu'environ 3 % de la population générale est atteinte de misophonie (Jastreboff, 2014).

La plupart des gens déclarent que leurs symptômes commencent à l'âge de la préadolescence, vers 9-12 ans.

## Que se passe-t-il en misophonie ?

Étape 1 : Dans la misophonie, les oreilles de la personne fonctionnent normalement pour entendre les sons.



Étape 2 : Cependant, lorsque les sons sont traités par le cerveau, ils semblent déclencher le système limbique, ce qui met en marche le système d'alarme "combat/vol". Les gens disent se sentir bouleversés, au point d'être irritables, effrayés ou en colère.



## Quelles sont les causes de la misophonie ?

La misophonie semble également être plus fréquente chez les personnes souffrant de certaines affections telles que

- Problèmes de traitement sensoriel ou trouble du traitement sensoriel (TSP)
- Troubles du spectre autistique (TSA) ;
- Trouble de stress post-traumatique (PTSD) ;
- Trouble obsessionnel compulsif (TOC).
- Lésion cérébrale.

## Foire aux questions (FAQ)

Q. Je suis très stressé quand ma soeur mâche (surtout quand elle mâche de la salade), mais cela n'arrive pas avec les autres personnes. Est-ce toujours de la misophonie ?

A. Oui, en fait, la misophonie commence généralement avec une seule personne ou un seul son, et peut progresser à partir de là.

Q. Je suis très sensible aux bruits de mastication de ma famille, mais je trouve aussi que d'autres sons sont trop forts lorsqu'ils atteignent un certain niveau. Est-ce normal ?

A. Oui, la misophonie peut être présente avec une autre condition appelée hyperacousie, qui est la sensibilité aux sons forts. Les deux peuvent survenir en même temps.

Q. Puis-je porter des filtres pour musiciens ou des écouteurs antibruit sans musique pour traiter ma misophonie ?

A. Non, le fait d'avoir des filtres pour musiciens ou des écouteurs antibruit sans son peut rendre la misophonie PIRE. Un fond sonore ou une musique agréable sont de meilleurs outils pour traiter la misophonie.

Q. J'ai entendu dire qu'une machine à bruit blanc peut aider à traiter la misophonie. Est-ce vrai ?

A. Cela dépend ; certaines personnes aiment la machine à bruit blanc, et d'autres la trouvent écrasante. Écoutez votre cerveau. Si la machine à bruit blanc est agréable, utilisez-la ! Sinon, un objet ménager qui fait un bruit similaire à celui d'un ventilateur peut fonctionner. Essayez d'allumer un ventilateur et voyez si le son qu'il produit est plus agréable, ou du moins plus tolérable...

## Où obtenir de l'aide pour la misophonie

Vous vous interrogez sur la misophonie ?

Commencez par consulter un audiologiste ayant une expérience de la misophonie, de l'hyperacousie ou des acouphènes (bourdonnements d'oreilles).

- L'audioprothésiste fera une anamnèse minutieuse et vérifiera votre audition. Il est utile que l'audiologiste travaille avec une équipe de professionnels connaissant bien la misophonie et les troubles du traitement sensoriel, les troubles du spectre autistique, le stress post-traumatique et les lésions cérébrales.
- Parmi les autres professionnels, on peut citer un ergothérapeute (OT) ayant de l'expérience dans les troubles du traitement sensoriel.

## Auto-assistance pour la misophonie

Prenez soin de votre cerveau

- Dormez suffisamment.
- Mangez sainement et de manière nutritive.
- Faites suffisamment d'exercice (au moins 60 minutes par jour).

Stratégies de misophonie

- Évitez les bruits de déclenchement. Cela signifie généralement qu'il faut s'éloigner des sons qui vous dérangent.
- Lorsqu'on est exposé à un bruit de déclenchement, il est souvent utile d'essayer de détourner son attention de ce bruit.
- Avoir des jouets qui remuent, comme du mastic ou un enchevêtrement sous la main peut aider à forcer le cerveau à ne plus se concentrer sur les sons déclencheurs.
- Disposer d'un fond sonore 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Le son de fond peut être joué avec des écouteurs, un haut-parleur de table ou un ventilateur/déshumidificateur. Le son de fond permet de réduire l'importance des sons de déclenchement. Le son de fond ne doit pas nécessairement être fort : il doit être à un niveau confortable (qui peut varier d'un jour à l'autre).

## Traitement de la misophonie

La misophonie étant une maladie relativement récente, les chercheurs en sont encore à découvrir ce qui pourrait être utile. Comme la plupart de ces thérapies visent à réduire les réactions du cerveau au déclenchement des sons, la thérapie de la misophonie est généralement un processus qui demande du temps et de la patience. En attendant, les traitements suivants semblent être utiles :

- Thérapie de rééducation des acouphènes (TRT) ou thérapie de rééducation du misophone (MRT) :
  - Généralement effectuées par des audiologistes, ces interventions sont un mélange de conseil ciblé et de thérapie sonore où l'une des premières étapes consiste à demander à la personne de ne jamais rester en silence.
  - Ensuite, la personne doit identifier les sons agréables et ceux-ci seront combinés avec les sons de fond pour aider à réduire l'importance des sons déclencheurs pour le système nerveux, réduisant ainsi les réponses à ces déclencheurs (Jastreboff, 2014).
- Les thérapies par la parole :
  - Les thérapies par la parole telles que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peuvent aider en modifiant la façon dont les gens pensent et réagissent aux sons dérangeants. Elle peut aider à résoudre des problèmes et à exprimer ses besoins et sa détresse de manière plus utile.
- D'autres traitements qui peuvent aider :
  - Thérapie de désensibilisation
  - L'hypnothérapie (ou hypnose)
  - Exercices de relaxation ou de concentration
  - Dozier Trigger Tamer App, est une application mobile créée par Thomas Dozier de l'Institut de traitement de la misophonie ([misophoniatreatment.com](http://misophoniatreatment.com)). L'application est conçue pour aider le cerveau à se "recâbler" afin de surmonter la sensibilité aux sons. L'application utilise une musique apaisante ainsi que des "sons déclencheurs" pour aider l'utilisateur à devenir progressivement moins sensible aux sons pénibles.

## L'histoire de M, partie 2

M. voit un audiologiste qui a l'expérience du traitement de la misophonie. C'est un soulagement incroyable de savoir qu'elle n'est pas seule, et qu'elle n'est pas simplement folle ou difficile.

Après des conseils, une thérapie par le son et des activités de devoirs, elle est enfin capable de tolérer de s'asseoir autour d'autres personnes lorsqu'elles mangent.

À la maison et à l'école, elle ne se met plus en colère et ne s'énerve plus quand les gens mâchent de la nourriture. Et surtout, elle peut enfin prendre un repas en famille, ce qui était devenu problématique pour toute la famille.

## Sites web utiles

---

L'association Misophonia [www.misophonia-association.org...](http://www.misophonia-association.org...) UK <http://www.misophonia-uk.org&n...> des praticiens des acouphènes [http://www.misophonia.com ...](http://www.misophonia.com...) de traitement des acouphènes et de l'hyperacousie de l'Oregon <http://store.tinnitus-audiology.com/about-us.aspx>

## Références

---

Jastreboff, P., & Hazell, J. Tinnitus Retraining Therapy Implementing the Neurophysiological Model. Cambridge University Press, 2004.

Jastreboff P et al : Traitements pour la diminution de la tolérance au son (hyperacousie et misophonie). Dans Seminars in Hearing, 35(2), 2014.

Consulté le 11 décembre 2020 sur

<https://misophoniatreatment.com/wp-content/home/ementalhealth/ementalhealth.ca/frontend/uploads/2015/01/jastreboff-jastreboff-2014-Treatments-for-Decreased-Sound-Tolerance.pdf>

## Lectures complémentaires

---

The Misunderstood Misophonia: Audiology Today Jul/Aug 2014. Retrieved from: <http://www.audiology.org/sites/default/files/resources/misophonia.pdf>

Misophonia: Beyond Irritation to a Hatred and Aversion of Sound. Hearing Review. Cassie D. 2012;19(05):52-53. Retrieved Dec 1, 2014 from:

<http://www.hearingreview.com/2012/05/misophonia-beyond-irritation-to-a-hatred-and-aversion-of-sound/#sthash.pmfXgnqj.dpuf>

Living with Extreme Sound Sensitivity .Retrieved Dec 1, 2014 from:

<http://psychcentral.com/blog/a...>

When Normal Sounds Are Excruciating. Retrieved Dec 1, 2014 from: <http://well.blogs.nytimes.com/...>

When a Chomp or a Slurp Is a Trigger for Outrage. Retrieved Dec 1, 2014 from: <http://www.americanscientist.o...>

## Authors

---

Écrit par Caryn Bursch (docteur en audiologie), Fauve Duquette-Laplante (audiologiste) et les membres du Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), un groupe interdisciplinaire qui comprend la psychiatrie, la psychologie, les soins aux enfants et aux jeunes, le travail social, les soins infirmiers et l'ergothérapie.

Nous remercions tout particulièrement Freepik ([www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)) pour les différentes icônes utilisées dans cet article.

## Licence

---

Sous une licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Ce travail ne peut être utilisé à des fins commerciales. Consultez la licence complète à l'adresse suivante : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>

## Clause de non-responsabilité

---

Les informations contenues dans cette fiche peuvent ou non s'appliquer à vous. Votre prestataire de soins de santé est la meilleure source d'information sur votre santé.