

Misophonie: Quand les sons ordinaires causent du stress



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La misophonie est un état dans lequel des personnes extrêmement sensibles à certains sons, réagissent avec détresse, colère et même rage extrême.

Tu ne supportes pas :

- les bruits que font les gens quand ils mangent ou mâchent de la gomme?
- les bruits de respiration?
- le bruit que fait le clavier d'ordinateur?
- d'autres sons banals qui ne semblent pas déranger les autres?

Tu bouillonnas à l'intérieur, tu deviens irritable ou fou de rage quand tu entends certains bruits? Si oui, tu es peut-être atteint de misophonie, une maladie qui te fait haïr les sons.

Qu'est-ce que la misophonie?

Tout le monde a des sons qui les agacent. Le bruit des ongles sur un tableau en fait trembler plusieurs. Le bruit d'une sirène ou d'un détecteur de fumée fait battre notre cœur plus vite. Au temps des premiers hommes, il devait être très important d'être capable de reconnaître certains sons et d'y réagir vigoureusement. La survie pouvait dépendre de la capacité de rester à l'écoute des signes d'avertissement de dangers possibles.

Mais aujourd'hui, pour certaines personnes, la détresse causée par certains sons est devenue un problème dans leur vie quotidienne.

Le mot « misophonie » est relativement nouveau. Il décrit une situation où la personne déteste intensément certains sons. Quand elle entend le son, elle devient énervée, agressive pouvant même aller jusqu'à la rage. La misophonie est également appelée « syndrome de sensibilité sélective aux sons » ou « 4S ».

Ta famille et tes amis ont peut-être de la difficulté à comprendre ta maladie. Comme ils ne sont pas atteints de misophonie, les sons qui te dérangent ne les dérangent pas du tout. Ils croient que tu fais le difficile ou te disent de prendre sur toi et d'arrêter d'être aussi sensible.

Quelles sont les causes de la misophonie?

Ces causes ne sont pas clairement connues. Même si ce sont tes oreilles qui entendent les sons insupportables, l'audition ne semble pas être la cause du problème. Chez les personnes atteintes, il semblerait que les sons « déclencheurs » activent le système limbique du cerveau. Le système limbique est responsable de notre réaction de combat ou de fuite face à un danger.

La misophonie est plus courante à la préadolescence. Elle est plus fréquente chez les enfants ou les adultes qui présentent des différences au niveau du système limbique du cerveau et les troubles suivants :

- trouble de l'intégration sensorielle;
- troubles envahissants du développement (TED);
- lésion cérébrale;
- trouble de stress post-traumatique;
- trouble obsessionnel compulsif.

Autres difficultés associées à la misophonie

La misophonie fait partie d'un groupe de difficultés que l'on associe à la tolérance réduite au son. Dans ce groupe, on trouve les troubles suivants :

- hyperacousie : c'est une forme d'intolérance à tous les sons en général (par exemple, les sons normaux semblent trop forts);
- phonophobie : c'est la peur de certains sons.

Que faire si tu crois être atteint de misophonie?

Commence par consulter un audiologiste qui a de l'expérience dans le traitement de la misophonie ou de l'acouphène (bourdonnement d'oreilles). L'audiologiste fera une revue de tes antécédents et vérifiera ton audition. C'est souvent mieux si l'audiologiste travaille avec une équipe de professionnels de la santé qui sont familiers avec la misophonie, le trouble de l'intégration sensorielle, les troubles du spectre de l'autisme, le trouble de stress post-traumatique et les lésions cérébrales. Les ergothérapeutes qui ont de l'expérience en troubles de l'intégration sensorielle sont un exemple des autres professionnels de la santé qui peuvent être utiles.

Prise en charge et traitement de la misophonie

Il n'existe pas encore un traitement clair pour la misophonie. Aussi, les chercheurs n'ont pas encore établi l'efficacité des traitements possibles. En attendant, les audiologistes ont trouvé des traitements qui peuvent aider :

- Counseling avec les membres de la famille et thérapie cognitivo-comportementale. Les thérapies cognitives et comportementales aident la personne à changer sa façon de percevoir les sons qui la dérangent et sa façon d'y réagir. Le counseling peut aider la personne à parler de ses besoins et de sa détresse d'une manière plus positive pour elle, et à trouver des solutions aux problèmes.
- Neurofeedback. Cette technique étudie l'activité des ondes cérébrales dans différentes parties du cerveau. Un certain niveau d'activité du cerveau est considéré normal. Le spécialiste en neurofeedback évalue si la misophonie est due soit à trop ou pas assez d'activité des ondes dans différentes régions du cerveau. L'entraînement par neurofeedback peut aider à changer le niveau d'activité cérébrale pour qu'il soit à des niveaux plus normaux.
- Traitement de rééducation de la misophonie (similaire au traitement de rééducation de l'acouphène). Avec cette technique, on utilise des bruits large bande doux pour aider à réduire la signification du son déclencheur pour le système nerveux. Voici d'autres traitements qui peuvent être efficaces :
- traitement de désensibilisation;
- hypnothérapie (hypnose);
- Exercices de relaxation ou de pleine conscience (mindfulness).
- Application mobile pour réduire la réaction au déclencheur appelée « Dozier Trigger Tamer App ». Cette application mobile a été créée par Thomas Dozier du Misophonia Treatment Institute

(misonphoniatreatment.com). L'application est conçue pour aider le cerveau à refaire le circuit pour qu'il soit capable de surmonter la sensibilité au son. L'application utilise une musique apaisante et des bruits déclencheurs pour aider l'utilisateur à réduire graduellement sa sensibilité aux sons insupportables.

D'autres conseils pratiques :

- Dors assez.
- Mange bien.
- Fais de l'exercice (au moins 60 minutes par jour).
- Évite les bruits et sons déclencheurs.

Sites Web utiles (en anglais)

- The Misophonia Association www.misophonia-association.org/
- Misophonia UK <http://www.misophonia-uk.org/>
- Tinnitus Practitioners Association <http://www.misophonia.com>
- Oregon Tinnitus and Hyperacusis Treatment Center <http://store.tinnitus-audiology.com/about-us.aspx>

Autres lectures (en anglais)

- « The Misunderstood Misophonia », *Audiology Today*, juillet-août 2014, [en ligne].
Web: www.audiology.org/sites/default/files/resources/misophonia.pdf
- Cassie, D. « Misophonia: Beyond Irritation to a Hatred and Aversion of Sound », *Hearing Review*, vol. 19, no 5 (2012), p. 52-53, [en ligne].
Web: www.hearingreview.com/2012/05/misophonia-beyond-irritation-to-a-hatred-and-aversion-of-sound/#sthash.pmfXgnqj.dpuf (le 1er décembre 2014)
- Living with Extreme Sound Sensitivity, [en ligne].
Web: www.psychcentral.com/blog/archives/2014/03/19/living-with-extreme-sound-sensitivity/ (le 1er décembre 2014)
- When Normal Sounds Are Excruciating, [en ligne].
Web: www.well.blogs.nytimes.com/2011/09/05/when-normal-sounds-are-excruciating/?_r=0 (le 1er décembre 2014)
- When a Chomp or a Slurp Is a Trigger for Outrage, [en ligne].
Web: www.americanscientist.org/science/pub/when-a-chomp-or-a-slurp-is-a-trigger-for---outrage (le 1er décembre 2014)

Auteurs

Cette feuille d'information a été préparée par Caryn Bursch, docteure en audiologie, 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 inclut la psychiatrie, la psychologie, les soins aux enfants et aux jeunes, le travail social, les soins infirmiers et l'ergothérapie.

Licence

Sous une licence Creative Commons. Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette œuvre dans sa totalité sans modification. Cette œuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Consulter la licence complète à : www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr.

Veuillez communiquer avec le comité d'information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.

Avertissement

L'information contenue dans cette feuille d'information pourrait ne pas s'appliquer à ton cas précis. Ton fournisseur de soins de santé est le mieux placé pour te fournir de l'information sur ta santé.