eSantéMentale.ca

Hyperacousie : Quand tout est trop fort

Image credit: 123rf.com

Sommaire : L'hyperacousie est une condition où une personne est anormalement hypersensible aux sons, au point où les sons du quotidien sont insupportables, provoquant de l'inconfort ou même de la douleur. Pour de nombreuses personnes, la réponse naturelle à ce problème est d'éviter les sons, mais cela peut entraîner une augmentation de l'hypersensibilité de la personne au fil du temps. Afin d'obtenir de l'aide, il est possible de consulter un audiologiste. Certaines stratégies peuvent être utiles selon les différentes situations telles que la désensibilisation par l'écoute d'un bruit de fond agréable, constant et de faible niveau aussi souvent que possible. Les sons employés pour ce type de stratégie peuvent être des sons calmes de la nature ou de la musique de relaxation.

L'histoire de J.

J. est un enfant de 12 ans qui aime passer du temps à la maison quand c'est calme. J. n'a pas de frères ni de sœurs et passe beaucoup de temps silencieusement dans sa chambre. Certaines situations telles que l'autobus scolaire et la salle de classe sont bouleversantes pour J.. La situation a atteint un point où J. veut éviter d'aller à l'école, et c'est une lutte quotidienne pour aller le porter à l'arrêt d'autobus. J. vie également de la colère et de l'anxiété. Il a consulté des thérapeutes pour trouver des stratégies d'adaptation telles que la respiration profonde, mais rien ne semble l'aider.
La mère de J. comprend bien son enfant puisque les sons forts lui causent aussi souvent de la détresse, et lui rendent continuellement la vie difficile.
Que doivent faire les parents de J. ?

Qu'est-ce que c'est ?

L'hyperacousie (ou l'hypersensibilité auditive) est une condition où la personne est anormalement hypersensible aux sons. Ainsi, les sons quotidiens sont d'un niveau sonore insupportable, ce qui provoque de l'inconfort, de la douleur et de la détresse.
Les personnes atteintes d'hyperacousie présentent une augmentation anormale de l'activité induite par le son dans leur système auditif.
Les sons non-intrusifs (comme les sons qui ne sont pas très forts) deviennent inconfortables et gênants pour un enfant atteint d'hyperacousie (Jastreboff, 2004).

Qui est peut être atteint?

L'hyperacousie peut se manifester à tout âge et perturber tous les aspects de la vie familiale, scolaire,

professionnelle et relationnelle.
Chez les enfants, l'école peut devenir insupportable, car la salle de classe, la cafétéria et le gymnase sont tous des lieux très bruyants. Il peut être difficile pour ces enfants de se concentrer pendant les périodes d'apprentissage et de participer aux conversations lors des travaux de groupe. Ce sont des enfants qui sont bouleversés ou accablés par les sons du quotidien, ce qui entraîne des problèmes émotifs, de comportement et d'apprentissage.
Chez les adultes, l'hyperacousie peut également perturber leur vie quotidienne, leur travail et leurs relations avec les autres. Les sons quotidiens qui peuvent être pénibles peuvent inclure un robinet qui coule, des appareils ménagers (aspirateur, lave-vaisselle, etc.) ou des conversations entre plusieurs personnes.

Quelles en sont les causes ?

L'hyperacousie est souvent associée à d'autres troubles, tels que :

Conditions auditives	• La perte auditive (une réduction de la capacité à entendre les sons, qui peut survenir à tout âge, et peut être progressive ou soudaine). • Acouphène (un bourdonnement ou un sifflement dans les oreilles que seule la personne souffrant d'un acouphène peut entendre). • La plupart des adultes qui se plaignent d'hyperacousie ont un acouphène, et beaucoup de ceux qui ont un acouphène souffrent aussi de l'hyperacousie. • Suite à une exposition à un bruit fort tel que : ◦ Une seule exposition à un bruit fort, comme une explosion, un coup de feu, etc. ◦ L'exposition à long terme, comme l'exposition au travail dans une usine, sur un chantier de construction ou en tant que musicien.
Conditions liées à la tête et au cou	• La paralysie de Bell • Le syndrome de fatigue chronique • Les migraines chroniques • La maladie de Ménière • Une chirurgie de la mâchoire, du visage ou des oreilles
Le cerveau ou des conditions liées	• **Commotions et traumatismes crâniens (très fréquent)** • Syndrome de stress post-traumatique • Dépression • Trouble d'anxiété généralisé • **Anxiété et dépression (très fréquent)** ◦ 56 % des patients atteints d'hyperacousie répondaient aux critères d'un trouble psychiatrique, ce qui démontre comment l'hyperacousie peut causer un stress énorme (Jastreboff, 2018). • Trouble du spectre de l'autisme (TSA) ◦ 40 % des personnes atteintes du TSA présentent une hypersensibilité auditive (hyperacousie). • Trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH)
Infections	• Infection virale de l'oreille interne • Maladie de Lyme
Médicaments	• Certains médicaments peuvent influencer l'audition chez certaines personnes, par exemple les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels que l'aspirine, l'ibuprofène, le naproxène, les antibiotiques et les diurétiques.

Caractéristiques de l'hyperacousie

En général, les deux oreilles sont touchées, mais il est possible que l'hyperacousie soit présente dans une seule oreille.

Conditions sonores connexes

Il existe d'autres types de sensibilité au son :

- La misophonie, qui provoque une grande détresse émotionnelle avec certains types de sons **spécifiques** tels que :

    - Les sons liés à la bouche, comme la mastication et la respiration.
    - Le son des pieds quand quelqu'un marche.
    - Le son des doigts quand quelqu’un écrit sur l'ordinateur.
    - Les bruits environnementaux comme la chasse d'eau des toilettes.

D’autres types de tolérance réduite au son incluent:

- Le "recrutement de l'intensité sonore", qui est une augmentation anormale de l'intensité sonore souvent causée par une perte d'audition.
- La phonophobie, qui est une peur persistante et injustifiée du son.

Symptômes de l'hyperacousie

Les symptômes peuvent apparaître progressivement ou soudainement.
Les symptômes peuvent inclure :

- Les sons calmes sont confortables, mais les sons ordinaires (comme les voix à un volume conversationnel) sont trop forts ou avec de la distorsion.
- Un niveau sonore trop élevé peut provoquer des maux de tête, de la fatigue et des problèmes de concentration.
- Les sons plus forts provoquent de l’inconfort, de l’irritation, de la détresse, de la panique, de la peur ou des réactions émotionnelles négatives.
- Les sons de faible intensité, comme le bruit d'un réfrigérateur, semblent trop forts et dérangeants.
- Un bruit soudain et fort peut déclencher un inconfort, une douleur et d'autres réactions émotionnelles.

Stratégies d’auto-assistance

À ne pas faire

- Ne pas éviter complètement les sons, car cela renforce l'irritation du cerveau aux sons. Face à une sensibilité au son, de nombreuses personnes vont naturellement essayer 1) d'éviter les situations avec du son et 2) de porter une protection auditive tous les jours, comme des bouchons ou des coquilles, même lorsque la personne n’est pas exposée au son. Malheureusement, ces stratégies peuvent aggraver leur hyperacousie (Jastreboff, 2018). Une surprotection peut amener le cerveau à rechercher davantage les sons désagréables, ce qui peut rendre la personne plus stressée lorsqu’elle enlève la protection auditive.

Quoi faire

- Avez-vous vraiment besoin d'utiliser de la protection auditive ?
    - Si c'est le cas, utilisez du bruit blanc, des sons de la nature ou de la musique douce et agréable dans des écouteurs à un niveau confortable (au lieu des bouchons d'oreille ou un casque anti-bruit qui est trop silencieux).
- Jouez du bruit de fond 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
    - Volume du son
        - Le son ne doit pas nécessairement être fort, mais simplement audible et confortable. Veillez à ce que le son ne soit pas agaçant ou inconfortable.
    - Les types de sons comprennent:
        - Idéalement, des sons sans parole, comme des sons de la nature ou de la musique relaxante.
    - Voici quelques moyens pour s’assurer qu’il y a du bruit de fond en tout temps:
        - Pendant la journée
            - Mettre sur la table quelque chose qui produit du son (par exemple: un haut-parleur Bluetooth, un lecteur de CD, une machine sonore, etc).
        - La nuit
            - Avoir un ventilateur ou du bruit blanc.
            - Faites jouer des sons de la nature ou de la musique relaxante pendant la nuit.

- Utilisez des techniques d'adaptation saines et des techniques de relaxation ou de méditation pour gérer le stress.
- Une application sur votre téléphone vous intéresse ?
  - Des applications peuvent être téléchargées sur un téléphone intelligent et comprennent de nombreux sons naturels différents enregistrés en direct.
  - Un exemple : https://www.soundoasis.com/apps/

Stratégies de soutien: Soutenir un membre de la famille atteint d'hyperacousie

Que peuvent faire les parents, les membres de la famille et les amis ?

- Votre proche est-il stressé par les sons forts ?
  - Donnez-leur une pause d'écoute.
  - Invitez-les à se détendre avec vous, par exemple en respirant profondément ensemble, en faisant un activité plaisante, en leur donnant une couverture lourde ou simplement en faisant une activité qui les distrait afin de réduire leur stress lié à l'hyperacousie.
- Écoutez la personne et demandez-lui de parler de ses défis et validez les difficultés qu'elle vie face à son hyperacousie.

Vous voulez plus d'informations sur l'hyperacousie ?

La première étape est de consulter votre médecin traitant (par exemple, votre médecin de famille), qui pourra s'assurer qu'il n'existe aucun autre problème médical susceptible de contribuer aux difficultés auditives. Par exemple, si vous êtes intolérant aux sons dans une seule oreille, cela peut potentiellement indiquer un problème médical traitable.
L'étape suivante consiste à consulter un audiologiste pour une évaluation audiologique afin d'éliminer la possibilité d'une perte d'audition et pour une évaluation de tolérance aux sons afin de vérifier le niveau de tolérance.

Traitement / Gestion

Les audiologistes peuvent fournir des conseils, de la thérapie sonore et des stratégies telles que:

- La désensibilisation au son:
  - La personne commence par écouter des sons agréables et confortables (par exemple, des sons de la nature ou de la musique) pendant une durée déterminée chaque jour.
  - Pendant plusieurs mois, la personne augmente progressivement son exposition au son jusqu'à ce que la sensibilité aux sons quotidiens ne cause plus de stress.
- Les prothèses auditives sont parfois utilisées:
  - Les aides auditives peuvent inclure des "masqueurs", c'est-à-dire des appareils qui jouent des bruits à peine audible que vous entendez pendant la journée.
- Thérapie de réentraînement aux acouphènes (TRT) :
  - La TRT est composée non seulement de la thérapie sonore, mais aussi des sessions de thérapie qui durent sur une période de 9 à 18 mois afin de soutenir la personne et augmenter la tolérance des acouphènes qui sont forts et fatigants pour elle. La thérapie sonore peut se faire avec des écouteurs de qualité ou des appareils auditifs à l'extérieur de la maison et avec un haut-parleur, une machine à sons ou une radio.

Autres stratégies / traitements

Les autres stratégies/traitements peuvent inclure :

- Biofeedback et Neurofeedback
- Méditation
- Acupuncture (peut aider à soulager la douleur)
- Ergothérapie (peut aider les stratégies d'autorégulation)

Adaptations et modifications à l'école et au travail

- Accordez des pauses d'écoute lorsque vous effectuez des tâches quotidiennes.
- Accordez que les examens à l'école se déroulent dans une pièce séparée et calme.
- Permettez à la personne de s'asseoir loin des sources de bruit.
- Fermez les fenêtres et les portes de la salle de classe ou du bureau.
- Amortissez les bruits des chaises ou des bureaux avec des balles de tennis ou des "Hush-Ups ®".
- Autorisez l'accès aux écouteurs pour écouter de la musique ou autres sons.

Est-ce que ça va s'améliorer ?

L'hyperacousie s'améliore dans la plupart des cas.

Étude de cas, partie 2

J. est allé chez un audiologiste pour un test auditif et une évaluation de la tolérance aux sons forts. Le test a révélé que J. souffrait d'une hyperacousie légère à modérée. L'audiologiste a recommandé diverses stratégies à essayer, ainsi que quelques séances de thérapie auditive.
Après plusieurs mois, J. va beaucoup mieux. Au lieu de se cacher dans sa chambre, J. participe à sa vie familiale et à des activités extracurriculaires. Les bruits forts peuvent encore amener J. dans la "zone jaune" où il est agacé par les sons. Par contre, ces déclencheurs ne causent pas J. à se retrouver dans la "zone rouge" quotidiennement où il a des crises de colère.

La mère de J. est soulagée a de l'espoir sachant que son enfant peut recevoir de l'aide pour un problème qu'elle a dû affronter seule.

Pour plus d'informations

https://hyperacusis.net/
https://www.tinnitus-pjj.com/
https://idainstitute.com/
https://successforkidswithhearingloss.com/hyperacusis-over-sensitivity-to-sound/
https://relaxkids.com/

Références

ASHA-American Speech-Language-Hearing Association (2015). Hyperacusis. *Audiology Information Series.* www.asha.org
Jastreboff, P. & Hazell, J. (2004). *Tinnitus Retraining Therapy: Implementing the Neurophysiological Model*. Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511544989
Jastreboff, P. (2018). *The course on Tinnitus Retraining Therapy for Management of Decreased Sound Tolerance (Hyperacusis and Misophonia).* Emory University School of Medicine, Department of Otolaryngology.
Paulin, J., Andersson, L., & Nordin, S. (2016). Characteristics of hyperacusis in the general population. *Noise & health*, *18*(83), 178–184. https://doi.org/10.4103/1463-1741.189244

Auteurs

Rédigé par Catherine Guenette (étudiante en audiologie, Université d'Ottawa, cohorte de 2021), Fauve Duquette-

Laplante (audiologiste), Caryn Bursch (docteur 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 comprend la psychiatrie, la psychologie, les soins aux enfants et aux adolescents, le travail social, les soins infirmiers et l'ergothérapie.
Merci à Freepik (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 cette œuvre telle quelle, dans son intégralité, sans aucune modification. Cette œuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Consultez la licence complète à l'adresse suivante : http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/

Avis de non-responsabilité

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