

# KIT de survie de l'hyperacousique

Vous venez de déclarer les symptômes de l'hyperacousie ? Pas de panique !

Vous ressentez une douleur, une gêne ou une sensation de saturation face aux sons ?  
C'est un trouble réel, reconnu, et vous n'êtes pas seul(e). Rassurez-vous :

- De nombreuses personnes traversent cette étape.
- Il existe des solutions, des professionnels et des stratégies pour vivre avec.
- Le stress initial peut aggraver temporairement les symptômes. Le calme et l'information sont vos alliés.



## Protégez-vous... intelligemment

Ne vous isolez pas totalement du monde sonore !

L'objectif est de protéger vos oreilles des sons agressifs, pas de fuir tous les sons. Quelques conseils concrets :

- Utilisez des protections auditives. Bouchons en cire, en mousse, casque antibruit, casque à réducteur de son.
- Évitez les environnements très bruyants (transports, restaurants bruyants, concerts).
- Créez un environnement sonore doux (bruit blanc, musique calme à très bas volume) pour ne pas tomber dans le silence complet.
- Écoutez-vous : si un son est douloureux, ce n'est pas dans votre tête.



## Entourez-vous : ne restez pas seul(e)

L'hyperacousie peut provoquer un isolement brutal, une grande détresse émotionnelle, et un repli social involontaire. Ce que vous ressentez est légitime.

- Parlez à un proche de confiance, même brièvement. Mettez des mots sur ce que vous vivez.
- Si votre entourage ne comprend pas bien, orientez-les vers des ressources pour les sensibiliser.
- Rejoignez notre groupe de soutien (en ligne). Partager avec d'autres hyperacousiques soulage énormément.
- Un suivi psychologique peut vous aider à traverser cette période difficile.

Vous n'avez pas à affronter cela seul(e). Demander du soutien est un acte de force, pas de faiblesse.



## Consultez un professionnel compétent

Tous les médecins ne sont pas formés ou sensibilisés à l'hyperacousie. Recherchez un(e) :

- ORL spécialisé(e) dans les troubles auditifs (acouphènes, hyperacousie, misophonie)
- Audioprothésiste sensibilisé(e) aux troubles de l'hyperacousie
- Psychologue spécialisé(e) dans l'accompagnement des douleurs chroniques ou du stress sensoriel (utile en complément)

N'hésitez pas à poser des questions sur leur expérience avec ce trouble.



ORL spécialisés

## Ressources et témoignages

Vous trouverez ci-dessous, des articles et témoignages concernant l'hyperacousie

N'hésitez pas à rejoindre notre association



Témoignage vidéo



Récits Procom Solution



Témoignages grand format



Groupe FB

Association "Hyperacousie solidarité"  
site web : <http://www.hyperacousie-solidarite.com/>



Site Web

