

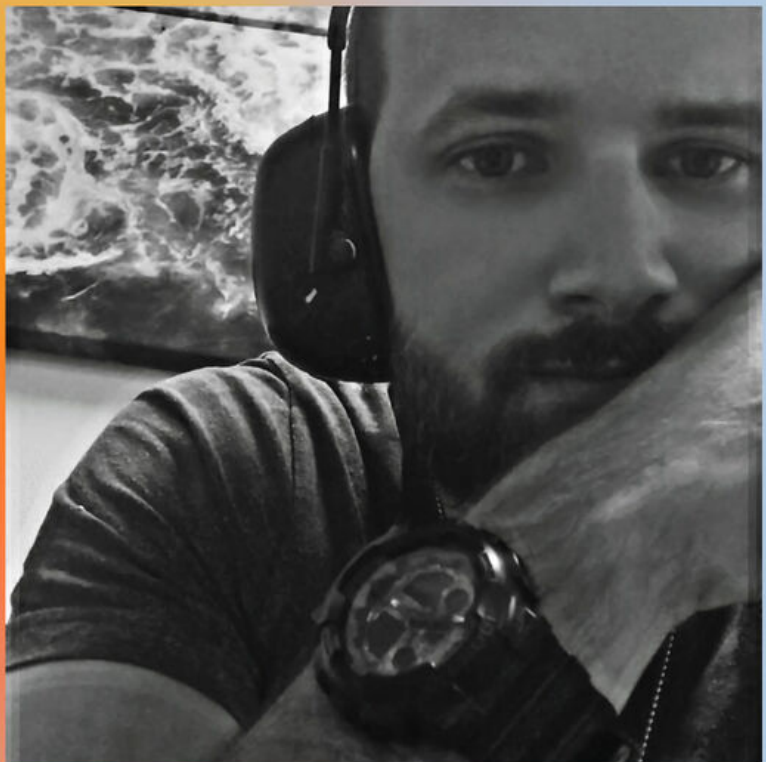
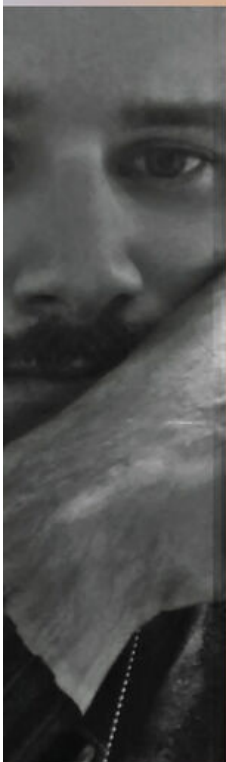
Dans la tête d'Aurélien, qui souffre d'hyperacousie : « Je ne supporte pas ma propre voix »

Aurélien, 34 ans, souffre d'hyperacousie sévère depuis un concert il y a quatre ans. Ce trouble auditif qui amplifie tous les sons et les rend douloureux a bouleversé son quotidien. À travers une association qu'il a cofondée, il milite désormais pour la reconnaissance de ce handicap auditif.

Par **Camille Ducrocq**

Le 13 mai 2026 à 11h00

P Votre abonnement vous permet d'accéder à cet article.



Aurélien doit vivre en permanence avec des protections auditives, des bouchons moulés et/ou un casque Peltor. DR

Réagir

Enregistrer

Écouter l'article

00:00/00:00

« Ça m'a volé ma vie. » Jusqu'en 2022, Aurélien, 34 ans aujourd'hui, avait une « vie normale » avec des « passions simples ». Le menuisier de formation qui s'est reconverti dans le commerce après un accident du travail aimait la musique, le cinéma, les randonnées, passer du temps avec ses amis. Depuis quatre ans, il ne peut plus rien faire de tout ça. Un soir de juillet 2022, sa vie a basculé.

À la sortie d'un concert d'un groupe de métal, il ressent [des acouphènes](#) et de l'autophonie (le fait d'entendre sa propre voix amplifiée, NDLR). « La musique était très forte », se souvient-il. Sur le moment, il se dit que « ça va passer, après une bonne nuit de sommeil ». Sauf qu'au réveil, « l'enfer a commencé ».

Ce soir-là, Aurélien a subi un « traumatisme sonore » et il souffre depuis d'hyperacousie, un trouble auditif qui se caractérise par une exacerbation des sons, les rendant dérangeants voire douloureux. « Le cerveau ne filtre plus correctement les sons, il les amplifie, les déforme, les transforme en agressions. Des bruits normaux deviennent insupportables », explique celui qui vit en Ardèche avec sa compagne.

À lire aussi Dans la tête d'Inès, qui a souffert d'acouphènes pulsatiles : « C'était impossible de vivre avec une telle torture »

Aurélien souffre même [d'hyperacousie](#) « sévère », avec des acouphènes « puissants, permanents et réactifs », décrit le trentenaire, avec qui nous avons échangé par écrit, téléphoner lui étant impossible. Il a aussi été diagnostiqué d'un syndrome tonique des muscles de l'oreille (TTTS) : « Mes oreilles craquent constamment et fortement à chaque déglutition, inspiration ou expiration. »

Newsletter L'essentiel du matin

Un tour de l'actualité pour commencer la journée



[S'inscrire à la newsletter](#)[Toutes les newsletters](#)

Concrètement, poursuit-il, « chaque bruit, chaque son, est ressenti comme s'il était multiplié, parfois amplifié x 1000, tout est devenu trop fort et agressif, et bien souvent mes oreillesaturent rapidement créant des sensations de brûlure, de tensions, parfois de décharges. Je ne supporte même pas ma propre voix ».

« On ne comprend pas ce qu'il nous arrive »

Avant d'arriver à ce diagnostic, Aurélien, qui n'a jamais vraiment eu de problèmes d'audition, a cherché désespérément une explication. « Au début, c'était compliqué, car on ne comprend pas ce qu'il nous arrive », se souvient-il. « Je me disais que j'avais peut-être dû fatiguer mes oreilles quand j'étais menuisier. » Il repense aussi à la musique très forte du concert. « Mais je n'étais même pas à côté des enceintes, et j'avais déjà vu ce groupe, j'ai fait plein d'autres concerts similaires », sans qu'il n'y ait aucun problème.

Il consulte des dizaines de médecins et découvre alors une méconnaissance, voire une errance médicale, autour de l'hyperacousie. « J'ai vu des ORL qui ne m'ont pas pris au sérieux, qui m'ont dit que c'était dans ma tête ou des phrases comme *quelle idée d'aller à ce genre de concert...* Ça a été une violence supplémentaire, souffrir et prouver qu'on souffre. » Après l'incompréhension, la culpabilité le ronge. « Je m'en voulais d'être allé à ce concert et de ne pas avoir eu le réflexe de partir. »

Aurélien finit par rencontrer un sophrologue spécialisé dans l'hyperacousie. Ce dernier lui explique que ça peut arriver « à n'importe qui, n'importe quand ». Dans les témoignages qu'il découvre au fur et à mesure de ses recherches sur ce trouble, certains sont devenus hyperacoustiques à cause d'« un avion de chasse », « une séance de cinéma » ou encore « une séance de gaming », énumère-t-il.

« Aujourd'hui, je ne vis plus, je survis »

Aurélien déculpabilise, mais son quotidien est chamboulé à tout jamais. « Je ne peux plus travailler, je n'ai plus de vie sociale, je ne peux plus écouter de musique, je regarde la télévision sans son. Je vis en confinement forcé », raconte celui qui vit en permanence avec des protections auditives, des bouchons moulés et/ou un casque Peltor. Même les gestes les plus simples du quotidien sont devenus des épreuves : « Je choisis mes aliments en fonction du bruit qu'ils produisent en les mâchant. Je fais ma toilette au gant, car le bruit de la douche est insupportable. »

Psychologiquement, « c'est extrêmement difficile. Aujourd'hui, je ne vis plus, je survis », insiste le trentenaire. Plus que sa vie, c'est aussi celle de ses proches qui a été impactée. Aurélien dit ne plus voir sa famille, ses amis et sa vie de couple a été bouleversée. Avec sa compagne, « qui doit faire attention à tout et compenser énormément au quotidien » reconnaît-il, ils communiquent par SMS, alors qu'ils sont dans la même pièce.

À lire aussi Nuisances sonores au travail : « Il ne faut surtout pas essayer de cacher sa gêne ou son handicap »

Aurélien se sent condamné, car il n'existe « aucun traitement fiable ni reconnu » pour guérir l'hyperacousie sévère à ce jour. Il a bien essayé [diverses techniques pour soulager ses douleurs](#) : thérapie sonore, médicaments, suivi psychiatrique, sophrologie, acuponcture, soin ostéopathe, kiné... « La plupart n'ont eu aucun effet, voire ont aggravé mon état », rapporte-t-il.

Le seul traitement qui soulageait un peu son TTTS, c'était les injections de toxine botulique. Mais le professeur qui le suivait est parti, « et aucun relais n'a été mis en place », explique-t-il, déplorant une « rupture brutale de soins ». Le trentenaire a même accepté une opération lourde en 2024 : la section du tendon du muscle tenseur du tympan. « J'y ai cru mais ça a malheureusement grandement aggravé mon état. » C'est la réalité de nombreux patients qui souffrent d'hyperacousie selon lui, « on prend des risques faute de solutions, et quand ça échoue, on se retrouve seul ».

Interpeller les pouvoirs publics

Le trentenaire a dû apprendre à se « réinventer », avec des activités silencieuses : « Je me suis mis à lire, à dessiner, à peindre, à travailler le cuir... J'essaie d'occuper mon esprit, j'aime créer des choses. » Ce qui lui permet aussi de tenir et de continuer à se battre, c'est son association.

Aurélien a fondé à l'été 2025 [« Hyperacousie Solidarité »](#) avec deux autres femmes qui souffrent du même trouble que lui, mais moins sévèrement. Le trio a constaté qu'il existait de nombreuses personnes qui étaient dans la même situation, « mais nous sommes totalement invisibles ». Ils ont pensé leur association comme un espace de « bienveillance et de sécurité » pour briser l'isolement. L'association marche comme un groupe de soutien, où chacun peut partager son histoire, ses conseils. « Il y a un côté rassurant de se dire qu'on n'est pas seul et compris », pense Aurélien.

À lire aussi Nuisances sonores au travail : des salariés de plus en plus sensibles au bruit

L'association est aussi « un outil pour alerter » sur le manque de reconnaissance médicale et institutionnelle, insiste-t-il, car l'hyperacousie n'est pas reconnue comme un handicap. « Des personnes totalement incapables de travailler, isolées chez elles, se retrouvent sans droits adaptés, sans reconnaissance, sans accompagnement, sans soins », fustige-t-il.

Avec « Hyperacousie Solidarité », les fondateurs veulent interpeller les pouvoirs publics pour « être reconnus, pris au sérieux et ne plus être abandonnés. C'est un combat pour la dignité ». Ils ont par exemple lancé une pétition pour l'accès aux sous-titres en temps réel, « notamment sur les chaînes d'informations où les sous-titres sont en décalage de plusieurs dizaines de seconde, incompréhensibles ou totalement inexistantes », regrette le trentenaire.

À travers l'association, Aurélien dit se sentir utile. « Le soir, je me couche en me disant que malgré tout, j'ai accompli des choses et peut-être aidé quelqu'un. Ça me donne du sens. » Surtout, il veut faire passer un message : « Personne n'est à l'abri, alors protégez-vous, et si vous sentez une gêne, que le

son est trop fort, n'ayez pas honte de vous isoler ou de partir, car je ne souhaite à personne de vivre ainsi. »

[Voir tous les commentaires](#)

Société >



Portrait

« C'est son baptême du feu » : qui est Stéphanie Rist, la ministre de la Santé en première ligne face à l'hantavirus 