

Sortie de l'hyperacousie



Avant sa thérapie, Stéphanie Le Coz protégeait son audition à l'aide d'un casque réducteur de bruit.

Hypersensible aux bruits, Stéphanie Le Coz s'était confiée dans nos colonnes pour témoigner de ses difficultés au quotidien (lire n°396). Après une thérapie d'un peu plus d'un an, elle raconte son retour à une vie sans douleur ni inconfort.

■ Steve Henot

Désormais, elle peut entendre la sonnette de son nouvel appartement sans ressentir la moindre agression auditive. Un soulagement pour Stéphanie Le Coz qui souffrait jusqu'alors d'une hyperacousie profonde, une hypersensibilité aux bruits. Depuis près de trois ans, tous les sons du quotidien étaient devenus pour elle la source d'acouphènes, d'intenses douleurs, faciales et cervicales, de migraines, de nausées... « Dans les pires moments, cela peut être ma mastication voire les battements de mon cœur », confiait-elle, à l'époque. Un calvaire qui la contraignait à

s'isoler chez elle, des bouchons dans les oreilles.

Aujourd'hui, ces difficultés sont derrière elle. Jusqu'en juillet dernier, Stéphanie a suivi une thérapie de « réhabilitation » au bruit dite « TRT », couplée à des séances de sophrologie en groupe, auprès du Centre basse vision et troubles de l'audition de Saint-Benoît. « Un des seuls en France à prendre cette thérapie en charge, assure la jeune femme de 28 ans. J'ai été sur liste d'attente pendant un an car le centre est très sollicité. »

Une association créée

La thérapie consiste à mélanger l'acouphène avec un bruit blanc filtré sur la fréquence de l'acouphène, permettant alors au cerveau d'inhiber le message nerveux. « Je portais un appareil qui diffusait du son deux heures par jour, relate Stéphanie. Puis on voyait comment augmenter le niveau de décibels (dB) que je pouvais accepter, d'environ 5dB par mois. L'objectif était d'atteindre un seuil de 80dB. » Une thérapie qui se montre toutefois très éprouvante. « Le plus dur a été de passer de 20 à 40dB. C'est difficile car cela pro-

voque de gros maux de tête et beaucoup de fatigue. Des fois, j'ai eu envie d'arrêter mais les professionnels du centre sont heureusement très motivants, très présents. »

Un peu plus d'un an après, Stéphanie peut de nouveau sortir sans inconfort, prendre les transports en commun, refaire de la danse et de la musique... « J'ai toujours une petite fragilité, des rechutes sont possibles, s'empresse-t-elle de nuancer. Mais je peux enfin vivre normalement. » C'est cette expérience qu'elle souhaite partager aujourd'hui, par le biais de l'association Les hypers A, dont elle est à l'origine. « Pour être utile auprès des gens qui sont dans mon cas, pour les guider vers les professionnels de santé, organiser des groupes de parole, des permanences téléphoniques... En bref, apporter un soutien et montrer que l'on peut aller mieux. » Une page Facebook a déjà vu le jour et un premier groupe de parole doit se réunir ce mardi.

Page Facebook : « Les hypers A »
Contact : 07 67 58 19 72.