

LIGYROPHOBIE Peur des bruits forts

La **phonophobie** encore appelée « ligyrophobia » représente la peur des sons considérés comme nuisibles pour une personne.

Contrairement à de nombreuses idées avancées, la phonophobie n'est pas un trouble de l'audition, mais une forme d'anxiété liée aux sons et à la peur.

Un morceau de musique qui débute par quelques instants de silence et qui s'enchaîne subitement avec de la musique forte peut choquer un phonophobe. Il serait d'autant plus surpris s'il n'avait jamais entendu le morceau de musique. En principe, être surpris par le changement est une réaction normale, mais les personnes qui souffrent de ce problème redoutent ce genre de situation.

Les phonophobes présentent certains symptômes identiques à ceux qui souffrent d'anxiété. À titre d'exemple, vous avez : la peur extrême des sons forts ; des sueurs excessives ; des envies de fuir ; un rythme cardiaque irrégulier ; des attaques de panique ; des nausées ; des sauts d'humeur après avoir entendu un son fort ; des évanouissements ; des vertiges.

Il est important de préciser que la phonophobie ne doit pas être confondue avec l'hyperacousie qui correspond à une sensibilité excessive à certains sons. Elle ressemble parfois à une forme extrême de misophonie. Cette dernière est une forte réaction à un son spécifique.

L'impact de la surprotection sur la santé d'un phonophobe

Généralement, les personnes qui souffrent de phonophobie ont des fonctions auditives en bon état. Néanmoins, elles ont tendance à s'isoler ou éviter les sources de bruit gênant.

Cette action est entièrement normale, car elles estiment que les bruits ont une conséquence néfaste sur leur bien-être. La surprotection n'est cependant pas la meilleure option pour les patients atteints de ce dérèglement psychique.

L'utilisation des bouchons auriculaires ou le silence complet, à l'inverse de ce que vous pouvez imaginer, empire l'état de la victime. Fuir constamment le bruit pourrait déclencher chez le malade d'autres problèmes d'audition comme l'hyperacousie. Celle-ci s'explique par une sensibilité accrue aux bruits.

De plus, en recherchant l'isolement, le phonophobe est obligé de réduire son niveau de vie sociale. Se couper du monde et de son entourage pourrait le plonger dans un état de dépression extrême. Il existe des solutions plus efficaces pour aider une personne à surmonter progressivement sa phobie du son.

Le traitement de la phonophobie

L'hypersensibilité sonore affecte de plus en plus de personnes dans leur quotidien en raison de l'augmentation des effets sonores dans les villes et métropoles. En termes de thérapie, l'approche la plus utilisée dans le passé consistait à éviter sans distinction toute sorte de bruit grâce à l'usage de bouchons d'oreilles.

Cependant, se protéger de cette manière provoque une aggravation de la phonophobie. En effet, la réduction des stimulations acoustiques augmente la sensibilité des patients et les rend encore plus hypersensibles. Cette méthode n'est donc plus recommandée par les experts.

Il n'existe pas de traitement unique ou définitif pour guérir la phonophobie. Néanmoins, certains traitements se sont avérés être d'une grande efficacité pour atténuer les symptômes liés à la phonophobie.

Par exemple, la thérapie par l'hypnose et la thérapie cognitive comportementale font partie des plus populaires. Elles sont effectuées parfois en combinaison avec des médicaments prescrits sous ordonnance afin de réduire l'anxiété et apaiser le stress.

De plus, il existe aujourd'hui d'autres traitements de la phonophobie telle que la musicothérapie. Cette thérapie sonore permet aux personnes atteintes de ce trouble mental de se détendre plus facilement. Ces séances de thérapie impliquent aussi un accompagnement psychologique efficace pour mieux comprendre l'origine et les sources de stress.

Pourquoi recourir à un suivi lorsqu'on présente une peur de certains bruits ?

La TCC encore appelée la thérapie comportementale et cognitive est surtout reconnue pour son efficacité dans le traitement des phobies. Les thérapies comportementales et cognitives ont une influence réelle sur le bien-être et le rétablissement des patients.

L'efficacité du TCC a déjà été prouvée à plusieurs reprises par des études contrôlées. Les résultats obtenus dans le traitement de différentes phobies et de l'anxiété ont toujours été excellents. Cependant, pour qu'une TCC fonctionne, il faut nécessairement effectuer des exercices dans la vie courante. C'est une thérapie active.

La durée de la thérapie dépend de chaque patient, mais d'une façon générale la TCC est une thérapie courte qui dure entre 8 et 12 semaines. Chaque séance peut durer entre 30 et 60 minutes pour les thérapies individuelles.

Phonophobie : peur de certains bruits, comment se passe le traitement ?

La thérapie comportementale et cognitive commence souvent par une évaluation complète des symptômes et facteurs de déclenchement. Elle s'intéresse aussi au contexte, aux facteurs individuels et interpersonnels qui auraient pu déclencher la phonophobie.

Après analyse de ses données, le thérapeute et son patient doivent, ensemble, définir un certain nombre d'objectifs. Ensuite, quelques exercices seront proposés au patient pendant et après les séances avec le thérapeute. Les TCC regroupent un grand nombre d'approches thérapeutiques qui favorisent l'exposition, le conditionnement des pensées grâce à plusieurs techniques de relaxation.

Comment choisir un thérapeute lorsqu'on a une Phonophobie ?

Les TCC sont effectuées par des psychiatres et des psychologues formés spécialement pour cette raison. Cependant, certaines personnes n'ayant pas de formations sérieuses ou complètes proposent également des séances en TCC. Il convient donc d'être vigilant lors du choix de son thérapeute.

Il est recommandé de rencontrer deux ou trois thérapeutes avant de choisir celui avec qui vous désirez poursuivre les séances. Ignorez toutes les approches à la mode qui promettent de résoudre vos problèmes en 3 jours comme par miracle !

Évitez aussi les programmes qui exigent de couper vos liens avec votre entourage ou de rejoindre des groupes fermés. Prenez toujours la peine de demander à votre thérapeute les détails sur son programme de formation et sa façon d'opérer avec ses patients. Vous pourrez ainsi mieux déterminer si vous vous sentez à l'aise avec lui.

RÉSUMÉ

Il s'agit d'une peur incontrôlée du bruit qui entraîne des comportements d'évitement importants et le port de protection auditive le plus clair du temps.

Le patient vit en reclus avec un casque sur la tête la majorité du temps.

L'hyperacousie chronique est susceptible d'évoluer vers une phobie au bruit si le tempérament du patient l'y prédispose.

Ces cas relèvent les difficultés internes de gérer certains bruits et seront de deux ordres : détecter les patients phobiques (la limite n'est pas toujours facile à déterminer) et faire accepter au patient d'aller consulter.

© [https://esneuxmedical.be/actualites-articles/phonophobie-la-peur-du-bruit-se-proteger-
reste-la-solution#](https://esneuxmedical.be/actualites-articles/phonophobie-la-peur-du-bruit-se-proteger-reste-la-solution#)