La respiration nocturne de son compagnon. Les gens qui croquent dans une pomme ou mangent des chips. Ceux qui se rongent les ongles. Voilà le genre de bruits que Danielle, 23 ans, ne supporte plus. Pour elle, ce n'est pas juste une source de légère irritation, mais un vacarme qui la rend complètement folle et lui donne presque envie d'en agresser les auteurs. Elle passe des nuits désespérées, assise dans le lit à côté de son compagnon endormi, à hésiter entre le réveiller ou s'en aller.

Danielle souffre de misophonie, un "nouveau" trouble psychiatrique, dont les symptômes ont été décrits pour la première fois par des psychiatres de l'AMC (Academisch Medisch Centrum, Centre médical académique) à Amsterdam, dans le journal scientifique *Plos One*. À l'origine de cet événement, la découverte, il y a quelques années, de trois patients souffrant globalement des mêmes affections, qui ne correspondaient pas aux troubles connus : tous trois réagissaient très violemment à des sons anodins, et plus particulièrement aux bruits d'origine humaine – respiration, mastication, déglutition...

Des bruits humains

« Dans les articles scientifiques, encore rares sur le sujet, on appelle ça "misophonie", c'est-à-dire "haine du bruit" en grec », explique le psychiatre Arjan Schröder qui a entamé des recherches à grande échelle sur le sujet, en collaboration avec le professeur Damiaan Denys et d'autres collègues de l'AMC. Selon eux, cette affection survient plus souvent qu'auparavant, ce qu'ils ont vérifié après qu'ils ont passé une annonce pour recruter des participants à une expérience, à laquelle ont répondu des dizaines de personnes aux symptômes similaires.

Schröder et ses collègues en ont étudié une quarantaine, femmes et hommes. Tous trouvent les bruits humains particulièrement désagréables : personnes en train de manger, mais aussi bruits de respiration, reniflements, clics de stylo ou tapotages sur un clavier d'ordinateur... Autant de bruits qui éveillent en eux exaspération, dégoût, colère, voire une envie irrépressible de crier ou d'agresser la personne responsable.

De la colère envers soi-même

Danielle est l'une des personnes qui ont répondu à l'appel de l'AMC : *« J'avais tapé dans Google "aversion extrême au bruit" et je suis tombée sur leur site. »*

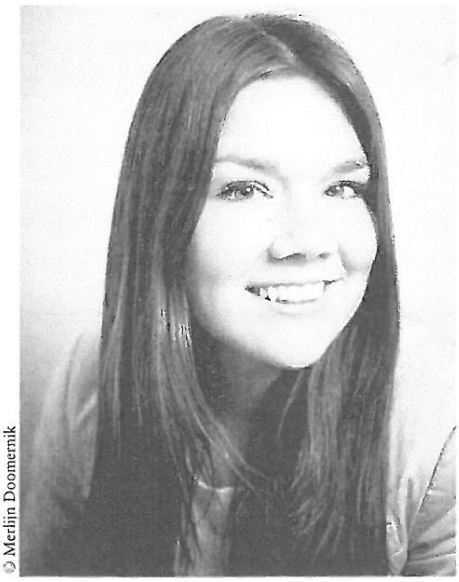
Pendant notre entretien, je regarde en hésitant les gâteaux posés sur la table entre nous. Danielle me rassure : *« Je ne vais pas vous agresser si vous mangez un gâteau, vous savez ! Ça va m'énerver, bien sûr, mais vous n'en remarquerez rien. Si je regarde un film avec d'autres personnes, et qu'elles se mettent à manger des chips, je n'arrive plus à me concentrer sur autre chose. Ça me met de très mauvaise humeur, mais jamais je ne leur demanderai d'arrêter. C'est mon problème, et je sais que ça ne dérange personne d'autre. Résultat, je finis surtout par ressentir de la colère envers moi-même. »*

Les recherches de Schröder ont montré que les personnes souffrant de misophonie sont tout à fait conscientes de la démesure de leurs réactions : *« Quand je leur pose la question, tous mes patients me disent qu'ils détestent leur façon de réagir, et qu'ils passent souvent*

Ce ne sont que les bruits d'adultes qui énervent Danielle.

Un enfant ou un animal bruyant ne la dérangent absolument pas.

 Mai 2015



© Merlijn Doomernik

Je sais que ça ne dérange personne d'autre.

Résultat, je finis surtout par ressentir de la colère contre moi-même.

de la colère à la honte ou à la peur de perdre le contrôle. » Ce qui arrive rarement selon lui : « *Seule une toute petite proportion de personnes avouent avoir déjà réagi physiquement ou verbalement à des bruits jugés insupportables.* » Il ajoute tout de même qu'une personne sur dix a reconnu avoir déjà frappé son (ex-)compagnon ou compagne à cause d'un bruit…

Des nuits intolérables

Selon Schröder, beaucoup de misophones utilisent des bouchons d'oreilles ou font en sorte d'éviter certaines situations à risque. Une mère se retranche dans la salle de bains quand ses enfants mangent des chips. Une autre personne a quitté son travail, ne supportant plus le bruit que faisaient ses collègues. Certains déménagent pour aller vivre dans un lieu plus tranquille. Ce n'est souvent qu'en thérapie qu'ils se rendent compte de l'impact énorme de ce trouble sur leur vie et sur celle de leurs proches : leurs enfants n'osent plus manger devant eux, leur relation amoureuse est très tendue. Car les bruits que produisent les proches sont aussi dérangeants que ceux provenants d'inconnus. Danielle le confirme : « *Je ne supporte pas d'entendre quelqu'un manger une pomme, mais quand c'est un proche, c'est encore plus difficile à supporter, car je sais que je vais finir par le maudire.* » Le compagnon de Danielle est heureusement très compréhensif, mais elle estime qu'elle lui rend la vie trop difficile : « *Nous ne dormons ensemble qu'une fois par semaine, car je deviens folle à l'entendre respirer lourdement la nuit. J'ai essayé d'écouter de la musique avec des écouteurs, mais ça ne fonctionne pas, car je suis trop focalisée sur ses bruits à lui.* » Elle finit donc très souvent par le réveiller : « *Pour pouvoir reprendre mon souffle un moment.* » Il décide alors parfois d'aller passer le reste de la nuit dans sa propre chambre, qui par chance se trouve dans la même résidence universitaire. Cela fait bien longtemps qu'elle a renoncé à aller au cinéma, et la première chose qu'elle vérifie lorsqu'elle est invitée à dîner, c'est le croquant des aliments : « *Je ne pense qu'à ça. À chaque fois que je prends le métro, j'ai peur qu'un passager décide de manger une pomme. Cela m'obsède tellement que je le repère à un kilomètre à la ronde et que je change carrément de voiture.* »

Un sachet de carottes

Lorsqu'elle assiste à des cours magistraux pour ses études en sciences de l'éducation, elle s'assied à l'arrière de la salle, le plus loin possible des gens qui ont apporté de quoi manger : « *Une fois, j'ai cru que j'avais trouvé une bonne place, et puis une fille s'est assise à côté de moi et a sorti un sachet rempli de carottes ! Je n'ai rien retenu du cours, et je me suis enfuie pendant la pause.* » Le plus étrange ? Ce ne sont que les bruits d'adultes qui énervent Danielle. Un enfant ou un animal bruyant ne la dérangent absolument pas : « *Lorsque les enfants mangent des biscuits, à la crèche où je travaille, ça ne me fait rien. Jusqu'à ce qu'ils aient environ 8 ans. Et moi-même, je peux manger de tout sans problème. Parfois, je fais même exprès de faire beaucoup de bruit pour couvrir celui des autres.* » Cette différence entre les réactions aux adultes et les réactions aux enfants, aux animaux ou aux personnes âgées est répandue. « *Les personnes souffrant de misophonie sentent bien que la capacité à contrôler les bruits que l'on produit varie d'une personne à l'autre* », explique Schröder.

Les régions du cerveau qui filtrent les bruits *sont peut-être moins actives chez les misophones.*

Certains misophones ont des traits communs avec les personnes obsessionnelles-compulsives : ils sont perfectionnistes et ont un sens moral élevé. Mais d'autres ne partagent pas ces traits caractéristiques, ce qui empêche de classifier la misophonie sous cette étiquette. La misophonie présente également des similarités avec d'autres affections telles que les phobies et les troubles de l'anxiété. Parce qu'elle s'en démarque néanmoins sur quelques points importants – la réaction aux bruits n'est pas de la peur mais de la colère –, les chercheurs plaident pour une reconnaissance de la misophonie comme trouble à part dans le DSM-5, manuel international de psychiatrie.
Selon Schröder, personne ne remet en question le fait qu'il s'agit bien d'un trouble mental : *« Nous avons testé nos patients de façon extensive, et leur ouïe est parfaite. Ils entendent les sons de la même façon que tout le monde, mais y réagissent différemment. »* Les chercheurs se penchent aujourd'hui sur le cerveau pour trouver une explication au problème : *« Nos premières radios cérébrales ont montré que les régions du cerveau qui filtrent les bruits sont peut-être moins actives chez les misophones. »* L'origine de cette différence ? La capacité à filtrer certains sons se développe selon Schröder au début de la puberté, à l'âge auquel on commence à trouver ses parents agaçants : *« Si l'on s'irrite de la façon dont son père mastique, on n'a plus envie de manger en famille, et ce qui était une source de plaisir se transforme en corvée. »* Chez les personnes misophones, les bruits de mastication finissent par déclencher automatiquement une réaction négative, car les régions du cerveau responsables des stimuli sensoriels sont en lien direct avec l'amygdale, qui identifie et évalue les émotions attachées à ces stimuli. Danielle se reconnaît dans ce que dit Schröder : *« J'avais environ 12 ans quand j'ai commencé à ne plus supporter la façon dont ma mère mangeait. Chaque fois qu'elle prenait une cuillerée de yaourt, elle tapait la cuillère contre le bord du pot, puis contre ses dents. Je détestais ça ! Ça s'est ensuite étendu à d'autres aliments et à d'autres personnes... »* Tous ceux qui trouvent certains bruits de table irritants ne deviennent pas pour autant misophones, et l'hérédité semble jouer un rôle important : les chercheurs de l'AMC ont décidé de s'intéresser à l'ADN, afin de mieux comprendre le rôle des gènes dans le développement de ce trouble. Il y a deux ans, l'AMC a conçu le premier traitement contre la misophonie : quatre heures hebdomadaires de thérapie de groupe pendant huit semaines. Danielle s'est lancée il y a peu.

Un soulagement

Lors de ces ateliers, Danielle apprend à remplacer ses associations négatives par des associations positives : plusieurs fois par jour, elle regarde des photos qui lui procurent un sentiment de bien-être, tout en entendant les bruits qui l'insupportent en arrière-plan. Malheureusement, s'il y a des chances pour que les symptômes de sa misophonie diminuent un jour, il est peu probable qu'ils disparaissent complètement : les chercheurs pensent qu'une fois développée, la misophonie devient rapidement une affection chronique. Néanmoins, Danielle est contente d'avoir pu mettre un nom sur son problème : *« Chaque fois que j'essaie d'expliquer à des gens ce qui me gêne, ils pensent que ce n'est qu'une exagération de ma part. Ou alors ils me disent qu'eux aussi n'aiment pas trop que quelqu'un mange des chips devant eux ! J'espère que le fait de pouvoir nommer ce trouble leur permettra de mieux comprendre. »* ◆

POUR EN SAVOIR PLUS

Le site Misophonie.fr recueille des témoignages de personnes misophones et propose des réunions #EntreMisophones.