

## MISOPHONIE Aversion à certains bruits

La misophonie est une aversion intense envers des sons ou bruits spécifiques produits par une autre personne : raclements de gorge, respiration sonore, mastication...

Contrairement à une simple gêne auditive, elle déclenche une réaction émotionnelle disproportionnée lors de l'exposition sonore, pouvant aller de l'irritation à la colère, voire à une profonde détresse.

### LA MISOPHONIE : QUAND CERTAINS BRUITS DEVIENNENT INSUPPORTABLES

**Découvrez ce qu'est la misophonie, pourquoi certains sons provoquent une réaction intense et comment mieux vivre avec ce trouble auditif au quotidien.**

Votre collègue s'agite sur son clavier et vous avez du mal à le supporter ? Les bruits de mastications de vos proches vous agacent ? Face à certains sons, vous ressentez de la colère, de l'agacement ou vous cherchez à les éviter ? Et si vous souffriez de misophonie ?

### LA MISOPHONIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

**La misophonie est comme un bouton d'alarme qui s'enclenche dans votre cerveau à l'écoute de certains sons. La misophonie est une aversion intense envers des sons ou bruits spécifiques.** Contrairement à une simple gêne auditive, elle déclenche une réaction émotionnelle disproportionnée lors de l'exposition sonore, pouvant aller de l'irritation à la colère, voire à une profonde détresse.

Parmi les sons les plus souvent cités :

- **Les bruits organiques** (mastication, déglutition, reniflements...)
- **Les bruits d'objets** (les tapotements sur un clavier, les cliquetis d'un stylo, l'aspiration d'un liquide à la paille...)

Ces sons, anodins pour la plupart des gens, deviennent insupportables pour les personnes misophones, provoquant une réaction instantanée et incontrôlable.

**La misophonie est-elle un trouble auditif ou neurologique ? Pourquoi certaines personnes y sont-elles plus sensibles que d'autres ? – Réponses du Dr Alain Londero**

### CE QUI SE PASSE DANS LE CERVEAU D'UNE PERSONNE MISOPHONE

La science commence à mieux comprendre les mécanismes de la misophonie. En 2017, des chercheurs britanniques ont montré que les sujets misophones présentent une hyperactivation du cortex insulaire antérieur, une région du cerveau impliquée dans l'attention et la gestion des émotions.

En d'autres termes, **le cerveau des personnes misophones réagit de manière excessive à certains sons, comme s'il s'agissait d'une menace.**

**Quels sont les mécanismes neurologiques en jeu ? Y-a-t-il un lien entre misophonie et d'autres troubles auditifs comme l'hyperacousie ou la phonophobie ? – Réponses du Dr Alain Londero**

#### **COMMENT SAVOIR SI VOUS ÊTES MISOPHONE ? LES SIGNES.**

Certains signes peuvent vous indiquer que vous pourriez être misophone :

- une réaction émotionnelle intense (colère, frustration, anxiété...) à certains sons
- le besoin de fuir ou de mettre fin au son qui provoque ces réactions
- l'incapacité à vous concentrer ou à vous détendre en présence de ces sons
- un sentiment de panique ou de détresse en entendant ces sons
- une forte envie de faire taire la personne qui produit le son qui vous dérange

**Comment diagnostiquer la misophonie ? Quels sont les tests utilisés ? – Réponses du Dr Alain Londero**

La misophonie reste encore peu connue, ce qui rend difficile l'accès à des praticiens familiers avec ce symptôme. Pour poser leur diagnostic, ces professionnels s'appuient sur une échelle d'évaluation spécifique : l'Amsterdam Misophonia Scale. Il s'agit d'une adaptation du Y-BOCS (Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale), une échelle initialement conçue pour évaluer les troubles obsessionnels compulsifs (TOC).

Les causes de la misophonie ne sont pas encore clairement établies, et plusieurs modèles théoriques sont actuellement explorés. Une susceptibilité génétique est envisagée, appuyée par la présence de cas familiaux décrits dans la littérature. Toutefois, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour mieux comprendre l'origine de ce trouble.

La misophonie présente des caractéristiques similaires à d'autres pathologies auditives comme l'hyperacousie (perception des sons augmentée les rendant dérangeants, voire douloureux) ou la phonophobie. À la différence de cette dernière qui est une peur ou une angoisse excessive de certains sons, la misophonie est une aversion, c'est-à-dire une réponse émotionnelle négative à un stimulus sonore. Malgré des troubles similaires, la phonophobie et la misophonie ont des causes et des prises en charge différentes.

**Existe-t-il un moyen de stopper ce processus ? – Réponses du Dr Alain Londero**

## COMMENT TRAITER LA MISOPHONIE ?

À ce jour, il n'existe pas encore de traitement médicamenteux spécifique pour la misophonie, mais plusieurs approches permettent d'atténuer ses effets.

Sous couvert d'un avis spécialisé, les médicaments peuvent aider à soulager la réaction anxieuse ou dépressive à la sévérité des symptômes.

Les approches psychothérapeutiques brèves de type thérapie cognitive et comportementale permettent de favoriser la restructuration cognitive (modification des schémas de pensée dysfonctionnels) en association à des techniques complémentaires (relaxation, hypnose, méditation en pleine conscience) visant à réduire et à mieux contrôler la réponse comportementale d'intolérance à la stimulation.

## COMMENT MIEUX VIVRE AVEC LA MISOPHONIE AU QUOTIDIEN ?

Il n'existe pas de solution miracle, mais certaines stratégies permettent de mieux gérer la misophonie :

**Modifier son environnement sonore** : écouter des bruits agréables (sons de la nature, bruits blancs..) peut aider à détourner l'attention des sons gênants.

**Éviter l'isolement total** : les spécialistes déconseillent le port permanent de bouchons d'oreilles, qui pourraient amplifier le problème.

**Apprendre à gérer le stress** : exercices de respiration relaxation, méditation, ... aident à mieux supporter les sons déclencheurs.

**Communiquer avec son entourage** : expliquer son trouble à ses proches et à son employeur peut éviter de nombreuses situations anxiogènes (qui peuvent s'accumuler au fil du temps...)

**Comprendre les causes sous-jacentes de votre misophonie** : explorer vos sentiments et vos réactions émotionnelles aux sons peut vous aider à mieux les appréhender pour mieux les maîtriser.

Chaque personne est différente et les solutions qui conviennent à une personne ne conviendront pas nécessairement à une autre.

Il est donc recommandé, après en avoir discuté avec votre médecin généraliste, de consulter un professionnel de santé ayant une expertise en misophonie. Cela permet d'éviter le risque d'errance médicale ou de renoncement aux soins, et d'explorer les approches les plus adaptées à votre situation.

## LES RECOMMANDATIONS DU DR ALAIN LONDERO

**"Malgré une meilleure reconnaissance récente, la misophonie reste un symptôme déstabilisant qui peut désorienter tant le patient que l'entourage ou les médecins consultés.**

**Le premier et le plus important conseil est de réussir à exprimer l'intolérance et la souffrance induites. Ceci permet certainement de minimiser le risque d'isolement social contre lequel il convient de lutter car il est source d'une altération importante de la qualité de vie.**

**Le second conseil, tout aussi important, est de tenter de ne pas se disperser en multipliant les approches non coordonnées et non suivies. Ceci permet certainement d'optimiser l'efficacité des thérapeutiques."**

Dr Alain Londero, chirurgien ORL, Hôpital Lariboisière, AP-HP, Paris

## QUAND FAUT-IL CONSULTER UN SPÉCIALISTE ? VERS QUI S'ORIENTER ?

Si la misophonie impacte votre quotidien et génère de l'anxiété, il est important d'en parler tôt à votre médecin traitant. Un ORL ou un psychologue/psychiatre spécialisé pourra vous orienter vers les meilleures solutions.

Même s'il n'existe pas de structure spécialisée dans la prise en charge de la misophonie, de nombreux spécialistes psychiatres tout comme certaines structures multidisciplinaires spécifiquement dédiées aux troubles dysfonctionnels de l'audition (**Association Francophones des Equipes Pluridisciplinaires en Acouphénologies : [www.afrepa.org](http://www.afrepa.org)**) sont à même de prendre en charge et guider les patients pour une optimisation du parcours de soin.

## BIBLIOGRAPHIE

1: Neacsiu AD, Szymkiewicz V, Galla JT, Li B, Kulkarni Y, Spector CW. The neurobiology of misophonia and implications for novel, neuroscience-driven interventions. *Front Neurosci.* 2022 Jul 25;16:893903. doi: 10.3389/fnins.2022.893903. PMID: 35958984; PMCID: PMC9359080.

2: Holohan D, Marfilus K, Smith CJ. Misophonia: A Review of the Literature and Its Implications for the Social Work Profession. *Soc Work.* 2023 Sep 14;68(4):341-348. doi: 10.1093/sw/swad029. PMID: 37463856.

3: Aryal S, Prabhu P. Understanding misophonia from an audiological perspective: a systematic review. *Eur Arch Otorhinolaryngol.* 2023 Apr;280(4):1529-1545. doi: 10.1007/s00405-022-07774-0. Epub 2022 Dec 9. PMID: 36484853.

4: Ferrer-Torres A, Giménez-Llort L. Misophonia: A Systematic Review of Current and Future Trends in This Emerging Clinical Field. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Jun 1;19(11):6790. doi: 10.3390/ijerph19116790. PMID: 35682372; PMCID: PMC9180704.

5: Savard MA, Coffey EBJ. Toward cognitive models of misophonia. *Hear Res.* 2025 Mar;458:109184. doi: 10.1016/j.heares.2025.109184. Epub 2025 Jan 11. PMID: 39874936.

6: Berger JI, Gander PE, Kumar S. A social cognition perspective on misophonia. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2024 Aug 26;379(1908):20230257. doi: 10.1098/rstb.2023.0257. Epub 2024 Jul 15. PMID: 39005025; PMCID: PMC11444241.

7: Rinaldi LJ, Simner J, Koursarou S, Ward J. Autistic traits, emotion regulation, and sensory sensitivities in children and adults with Misophonia. *J Autism Dev Disord.* 2023 Mar;53(3):1162-1174. doi: 10.1007/s10803-022-05623-x. Epub 2022 Jun 21. PMID: 35729298; PMCID: PMC9986206.

8: Rosenthal MZ, McMahon K, Greenleaf AS, Cassiello-Robbins C, Guetta R, Trumbull J, Anand D, Frazer-Abel ES, Kelley L. Phenotyping misophonia: Psychiatric disorders and medical health correlates. *Front Psychol.* 2022 Oct 6;13:941898. doi: 10.3389/fpsyg.2022.941898. PMID: 36275232; PMCID: PMC9583952.

9: Aazh H. Commentary: Consensus definition of misophonia. *Front Neurosci.* 2023 Jan 4;16:1077097. doi: 10.3389/fnins.2022.1077097. PMID: 36685217; PMCID: PMC9846162.