

L'hyperacousie, c'est un truc dont on parle pas beaucoup dans nos milieux militants, ni même plus généralement, alors que ça concerne pas mal de monde.

Alors, on a voulu créer un support visuel pour en parler, entre nous et avec vous, à nos manières. Il y a tant de choses à dire, et surtout tant de manières de les dire.

Voici quelques captures introductives d'hyperacousiques pour ce premier numéro. En espérant qu'il y en ai pleins d'autres qui suivent.

Ce zine a permis à une dizaine de personnes concernées de s'exprimer sur leur réalités d'hyperacousiques ; parmi elles Louv', Lili, Ysel, Biboune, Bergine, Mona, Élise, Gilou, Bila.



Si toi aussi l'hyperacousie, la phonophobie ou la misophonie ça te concerne et que t'aimerais bien t'exprimer, tu peux nous envoyer ta contribution pour le numéro #2, ou simplement nous contacter à : [parlemoinsfort@riseup.net](mailto:parlemoinsfort@riseup.net)

Février 2024

Typo : OpenDyslexicAlta, **Bison**, Calibri, Helvetica  
p.4: FOIECANAPE, ArialNarrow, Chalkduster, **Britannic Bold**.



[editionsb12@riseup.net](mailto:editionsb12@riseup.net)

Photocopillage vivement encouragé.

PARLE MOINS FORT ! #1

#1

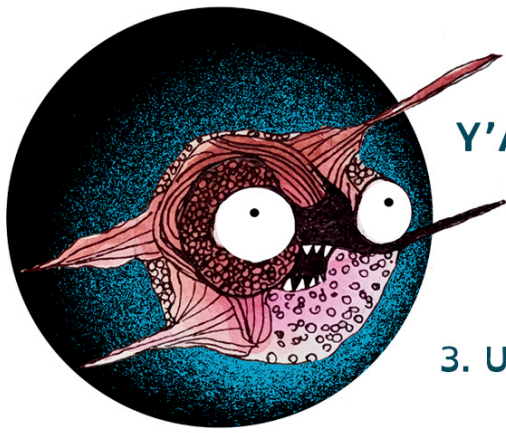
# PARLE



# MOINS FORT !

## Captures d'hyperacousiques





Y'A QUOI DANS CE ZINE ?

3. UN TROP...

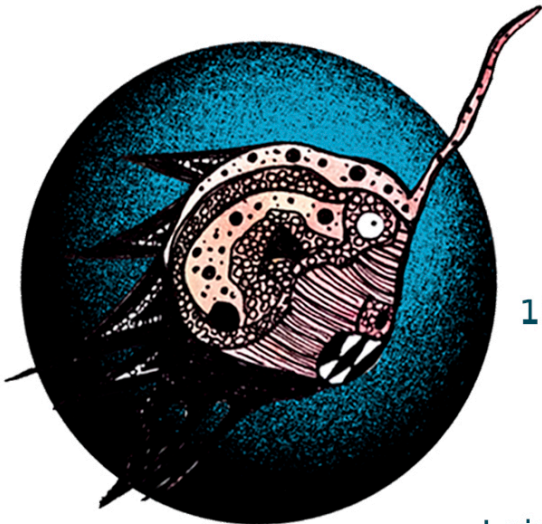
4. Mon hyperacousie je la remarque

5. La moindre des choses

6. Collage Bergine

7. Mona

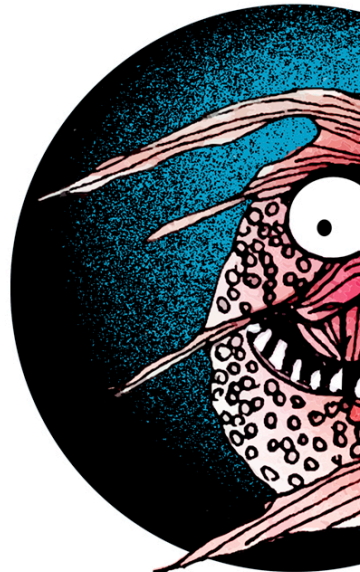
8-9. Reality Shake That Thing



10-11. Kit de survie en territoire hyper bruyant

12-13. PARLE MOINS FORT !  
(steuplé)

14-15. Chut,  
Laisse moi écouter le silence





## UN TROP...

Parce que les experts pseudo-scientifiques, on préfère les laisser aux plateaux téléés, on va pas vous déballer une foule de données théoriques ; on préfère plutôt vous offrir une capture de nos réalités... Mais quand même, parce que ça nous semblait important de le préciser :

⊗ L'hyperacousie ≠ L'hypersensibilité aux bruits : Beaucoup de personnes sont hypersensibles mais pas hyperacousiques.

⊗ L'hyperacousie peut être soit une condition de naissance (plus rare), soit développée suite à un ou plusieurs traumatismes sonores (un concert un peu trop prêt des enceintes par exemple !).

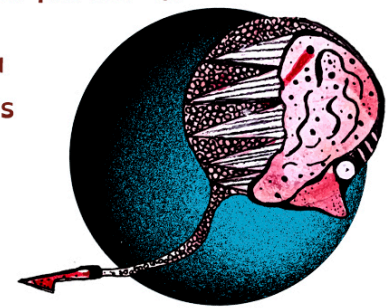
⊗ L'hyperacousie est dans la plupart des cas accompagnée d'acouphènes (mais pas toujours).

⊗ Il n'y a à ce jour aucune cure médicale occidentale efficace pour remédier à l'hyperacousie (vive les protec' !).

⊗ L'hyperacousie, la phonophobie et la misophonie sont 3 conditions médicales différentes, mais elles peuvent être cumulées... youpii !! :(

⊗ L'hyperacousie, c'est pas du bluff, c'est sérieux(-ement) douloureux et handicapant !

Pour + d'infos (ou d'intox), va sur la toile



## MON HYPERACOUSIE JE LA REMARQUE...

Quand j'apprends que l'équipe du support téléphonique déménage dans mon Open Space



Quand je prends le métro parisien bien plus bruyant que son équivalent toulousain



Quand des personnes applaudissent dans une salle dont l'acoustique est de mauvaise qualité



**QUAND ON ME PARLE DÈS LE REVEIL**

Texte: Lili  
Illustrations: Ysel

- Ah mais je le comprends très bien ton côté. Moi aussi ça m'arrive de parler normalement, ou même fort, voire de rire très fort. Si si ! ... Mais ça ne m'empêche pas de prendre en compte sérieusement les personnes autour de moi ! C'est une histoire de respect, tu vois ? Quand tu marches avec plusieurs personnes, si y'en a une qui va plus lentement parce qu'elle a mal au pieds, tu fais quoi ? tu traces, tu l'attends ou tu ralentis pour marcher avec elle à son rythme ?

- Du coup, faut que je m'adapte à toi ? genre... tout le temps ?

- Bah, si tu veux qu'on puisse avoir des échanges, et une relation, oui ! De mon côté y'a des moments où j'ai + d'énergie donc je peux compenser un peu + , et ça peut soulager tes efforts ponctuellement... mais ça n'veut jamais dire que ça ne me coûte rien. Ça veut juste dire que, quand toi tu seras plus là, quand je serais de retour chez moi par exemple, bah je vais sûrement me taper un mal de tête, voire une migraine, et je vais mettre + de temps à récupérer, et peut être même que tu n'vas pas entendre parler de moi pendant des jours, ou des semaines, parce qu'il faudra que je me repose de ma sur-adaptation.

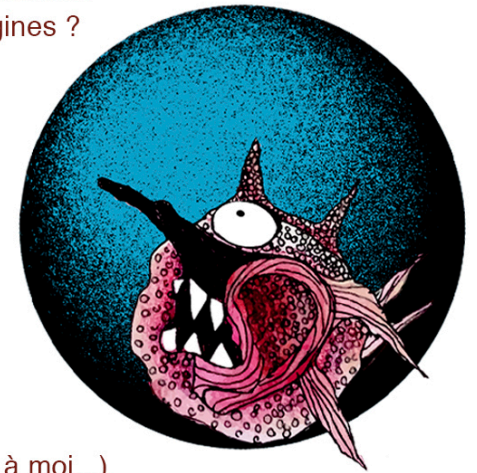
- Hmm je capte.

- En fait, quand toi tu peux te reposer et revenir à ta normal et ton besoin de parler/écouter à ton niveau confortable, moi je ne peux jamais (enfin sauf quand je dors et si y'a pas d'activité humaine autour de moi)... imagine devoir faire 100% de ton temps les efforts que je te demande de faire en ma présence. Imagine... T'imagines ?

- Quoi ?! Impossible ! C'est mort hahah, j'peux pas ! V'la la charge mentale de ouf haha, en plus je déteste chuchoter !

- Bah voilà, t'es dans mon monde. Du coup la prochaine fois que je te dis "parle moins fort stp", rappelle-toi de ça, et me fais pas te le répéter 10 fois en 15 minutes, parce que ça aussi ça m'épuise (sans compter la culpa à gérer de devoir toujours demander aux gens de s'adapter à moi...).

Allez...bisou...





## PARLE MOINS FORT ! (steuplé)

- Toi, ... tu m'entends ? tu me vois ?

- Moi ?

- Oui toi... là... En fait j'ai 4 mots à te dire : J'aimerais que tu comprennes que quand je te dis "parle moins fort

stp", pour la 10ème fois, que ce n'est pas une histoire de préférence, que ce n'est pas un caprice, que ce n'est pas pour mon confort, ni pour te faire chier ; qu'en fait, NON, il ne s'agit pas de ton besoin de t'exprimer contre mon besoin de t'écouter... il s'agit de ma capacité à survivre dans un environnement toxique pour mon corps, pour mon cerveau, pour ma santé mentale et physique.

- Ouais..., mais comprends aussi, c'est pas facile de penser tout le temps au son de sa voix. Pis... chuchoter, il paraît que ça abîme les cordes vocales...

- (*j'veis te donner des bonnes raisons de les abîmer moi tes cordes vocales !!!!*)

En fait, ce que tu trouves pas facile c'est de devoir t'adapter à une personne qui elle n'a pas le choix. Si tu te demandes qui a raison et qui a tort (parce que je sens que dans ton esprit tout est binaire !), rappelle-toi que moi, j'ai pas le choix en fait !

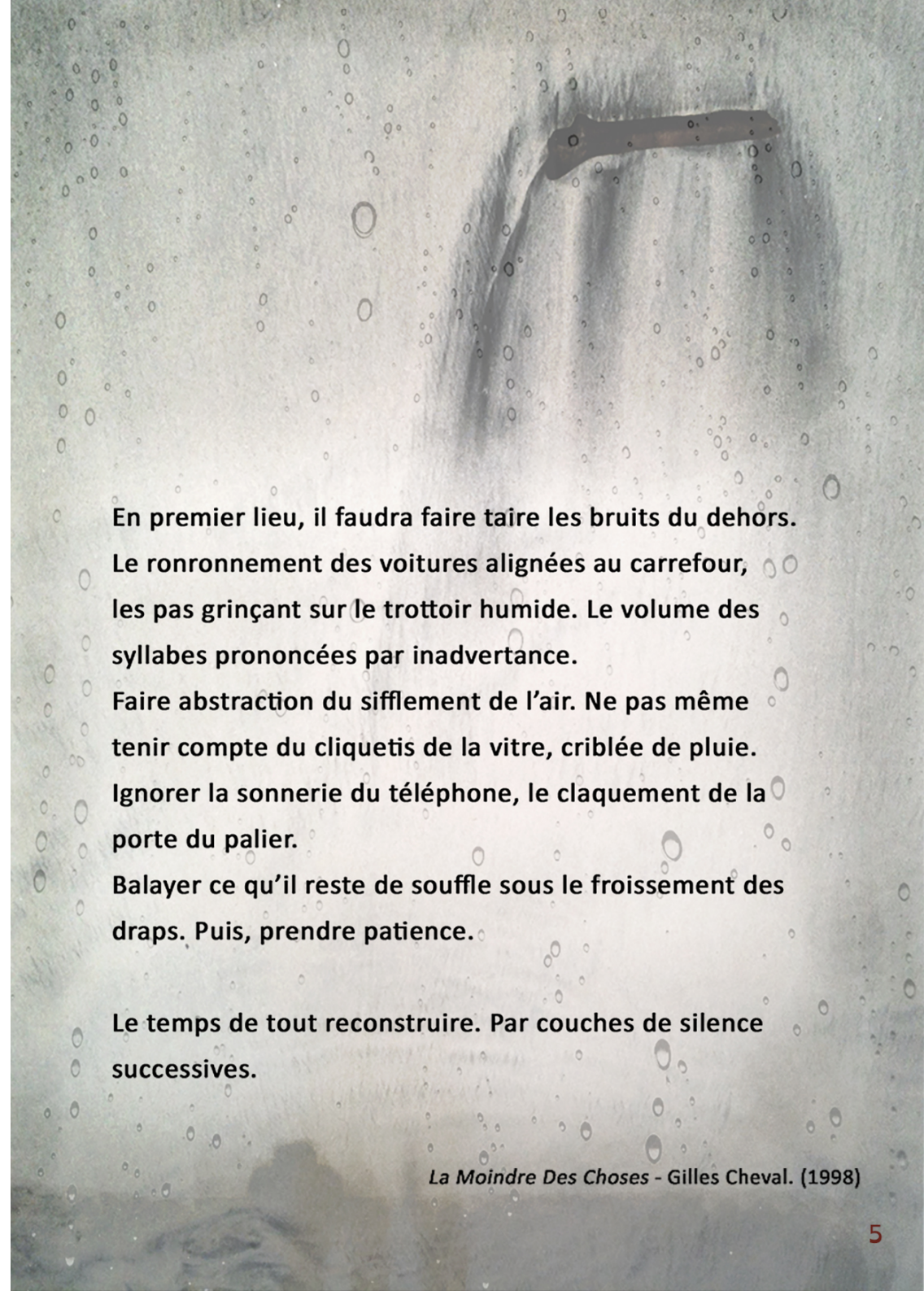
- Ouaiiiiiis, c'est bonnnn là... t'énerve pas, oooh !

- Quoi?! tu vas me faire une petite "police du ton" pour couronner le tout ?

- Non mais c'est pas ça mais.... si tu t'énerves ça va pas me donner envie de faire des efforts...

- CQFD donc. Ça veut dire que pour que tu comprennes que là t'as un méga privilège ~ avantage si le mot privilège te fais trop peur ~ et que l'utiliser en face de moi me fait physiquement souffrir, il faut que je te demande très très gentilement de bien vouloir s'il te plaît faire un petit, que dis-je un GROOOOOS effort pour que je puisse échanger avec toi, ou ne serait-ce qu'être en ta présence ? Sinon quoi... Sinon t'en feras qu'à ta tête ? tu m'ignoreras, tu m'inviteras plus ? tu parleras dans mon dos ? (fais gaffe, j'ai des oreilles puissantes !) C'est quoi le deal ?

- Oui mais non mais c'est pas ça mais, comprends un peu aussi mon côté...



**En premier lieu, il faudra faire taire les bruits du dehors.**

**Le ronronnement des voitures alignées au carrefour, les pas grinçant sur le trottoir humide. Le volume des syllabes prononcées par inadvertance.**

**Faire abstraction du sifflement de l'air. Ne pas même tenir compte du cliquetis de la vitre, criblée de pluie. Ignorer la sonnerie du téléphone, le claquement de la porte du palier.**

**Balayer ce qu'il reste de souffle sous le froissement des draps. Puis, prendre patience.**

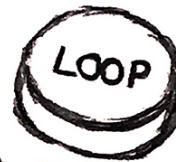
**Le temps de tout reconstruire. Par couches de silence successives.**



# EN TERRITOIRE BRUYANT

50 → 20% des endroits selon mon niveau de fatigue

mes oreilles  
flaudissements  
sourdains  
M  
naïve



2 paires de loop  
(les chaines d'oreilles)  
différentes jour  
meux s'adapter  
au différents  
niveau de sonores

le pas  
ville  
j'ai  
de  
oreilles  
le X



double intrus

les maisons de mes amies qui habitent à la campagne et m'effrent des rébruses de stimulus

# Kit DE SURVIE HYPER

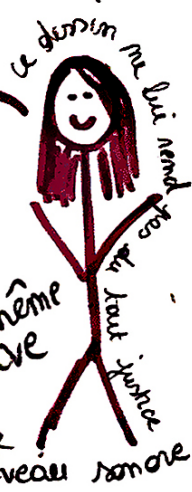
casque de  
musique  
avec  
réduction  
de bruit  
active  
qui coûte  
un bras!  
💰💰💰



coller sur  
en cas d'a  
mes n



Kaji mon amie  
qui me  
propose toujours  
d'aller changer  
d'endroit quand  
elle voit (avant même  
que je me m'en aperçoive  
moi-même)  
que le niveau sonore  
est trop élevé pour  
moi



mon che  
(qui ressemble  
du tout à ce  
I wish! c'est  
un appart en  
lol) mais que  
visite et teste  
toutes les  
manières for  
moi = local  
relax



# REALITY SHAKE THAT THING ?

## À LA MAISON

Le bruit du briquet qui *clic* lorsque ma voisine allume sa clope au balcon - le *ronronnement* du frigo - le *Clang* des canalisations sous la pression de l'eau qui s'arrête - la porte du sas qui *s'abat* - la *raisonnance* dans la cour de la porte du sas qui *claque* - la voiture qui passe dans ma rue - les oiseaux qui se répondent au dessus de nos toits - le *cliquetis* du vélo qui se laisse descendre dans ma rue - le *roucoulement* du pigeon - la voiture qui passe à 2 rues - le bois de mes meubles qui *craque* - le *claquement* de la porte de la voisine - les volets *grinçants* de mon autre voisine - le jet d'eau torrentiel qui dévalent du robinet de mon voisin - le va-et-vient de l'air qui traverse mes narines - la voiture qui *klaxonne* à 3 rues - les annonces de la dame du micro de la gare SNCF - le *jingle* de la SNCF *tam-tam-tadam* - le bruit *saccadé* des trains qui passent - le *sifflement* *cinglant* des freins des trains qui bifurquent - la moto qui démarre au loin sur les boulevards - le *fioufioutement* du vent dans les gouttières – le *plac plac ploc* de la pluie sur les velux, les tuiles, le carrelage de la cour - les *battements* de mon coeur dans mes tympan - les insectes qui butinent les fleurs de la voisine - les moustiques qui tournent autour de moi peu après que j'ai éteins la lumière - le *grésillement* de l'ampoule de la lampe de chevet - le *grincement* des marches en bois de l'escalier des voisines - les avions qui passent dans le ciel - les hélicoptères 1312 qui survolent, surtout les jours de manifs - les sirènes *stridentes* et *virevoltantes* des ambulances, du SAMU, des pompiers, des flics - l'air qui circule dans les murs - la télé des voisines 2 apparts derrière - le *psshiiiiiiii* de la friture de la voisine qui cuisine - mes os qui *craquent* - la *clinquance* de ma vaisselle lorsque je la range - les *chocs* des couverts dans les assiettes - la *déglutition* et la *mastication* de mes convives - l'insoutenable *crissement* des paquets de chips et autres sacs plastiques ou kraft - le *ffff-ssh-ffffsh* des sacs de couchages synthétique - le *zzzzit'* des fermetures éclairs - les portes qui se poussent mais bien trop souvent *s'abattent* - les bulles de mon soda qui *gazouillent* dans sa canette - le voisin qui parle trop fort – le *crachat* de la chasse d'eau - les pas *tonitruants* de ma voisine d'en haut - les rats qui trottent contre les murs de la cour - le *sifflement* du haut parleur du tel du voisin - le mouvement de mon sang dans mes jambes ou mes bras, les paroles d'humains, omniprésentes.

## DANS LA VILLE

La circulation *assourdissante* et *incessante* des véhicules motorisés - le *ronronnement prépubert* du scooter au feu rouge - le *cri muant* du scooter au démarrage du feu vert - beaucoup de gens qui *piaillent* - des gens qui *(c)rient* - des voix *tonitruantes* et *suraigües* d'enfants - les *sonneries* de téléphones - les *ding-blop-plouk-tidong* des notifications de téléphones - le *frottement* des roues du métro – le *clign'* du klaxon du bus – *Estacion veneta, Atencion, davalada a esquerra* - le *crépitement* du tabac qui se consume au bout de la clope - les mecs bourrés qui parlent vraiment trop fort aux abords des bars en milieu de soirée - Les gens qui *klaxonnent* par impatience, pour un rien - le *jaillissement* de l'eau

de la fontaine - des *aboiments* de canidés - des lampadaires qui *cliquettent* - des stores de boutiques qui *grincent hurlent retentissent* sur les parois des façades d'en face - les clochettes du manège de la place - les *flappements* d'ailes des pigeons qui se disputent un bout de pain - le *carillon* de l'église qui annonce encore l'heure - le *battement* d'une porte de voiture qui se ferme - les pas des chaussures sur le bitume - les *sonnettes* de vélos accompagnées parfois d'insultes *appuyées* - les verres qui *trinquent* à la terrasse du café - les *frappes* des doigts sur les touches des caisses enregistreuses des magasins qui ont laissé leur porte ouverte en ce jour de canicule - le bruit du ticket qui s'imprime et sort - la constance du bruit *rauque* et *pénétrant* des roues du skateboard sur le pavé - le *ding-ding-ding* des passages piétons pour les personnes aveugles ou malvoyantes - le *clapotis* de l'eau du canal - les atterrissages des canards sur l'eau de la Garonne - les freins à main qui se serrent - les courroies d'alternateur mal réglées qui *hurlent* leur cri *perçant* - le *couinement* des freins trop usés - le *bip* de la personne à la caisse qui passe inlassablement les objets devant elle - le *kksschliiing métallique* des caddies qui *s'entrechoquent* dans les allées du supermarché - le sautilllement *nasillard* du néon qui titube, les paroles d'humains, incessantes.

## À LA CAMPAGNE

Le *bruissement* des feuilles dans le vent - le *bourdonnement* des insectes qui tracent leur route - le *cafouillis* des insectes qui se perdent de fleurs en fleurs - le tracteur du voisin qui *chevrote* - le *cri* de la bergère qui injoncte son troupeau à la suivre - la mobilette qui *vrombit* - les coups de fusil des chasseurs qui *retentissent* - les cloches des meutes de chiens de chasseurs qui *assourdissent* - leur *hurlements* - les débroussaillieuses et tronçonneuses qui *pétaradent* - le *pioupiouti* des oiseaux qui s'affairent – le *rugissement* des SuperQuads de citadins venus polluer un WE au vert - le *râle* du paysou qui commente sa récolte - les *craquements* des branches d'arbres qui se tordent sous le poids de la neige - le *roulis* de la rivière - le *fret* des poissons – le *klaxon* du facteur qui interpelle – le loir qui joue dans les combles - le *ronronnement* des chats libres qui croisent ma jambe , les paroles d'humains, saisissantes.

Le bruit du silence  
...et parfois de mes acouphènes.

## MODE D'EMPLOI

1. Choisir un environnement
2. Prendre un shaker, y mettre tous ses éléments sonores (ajouter un peu de verre pilé pour + de sensations)
3. Remuer jusqu'à en faire de la bouillie
4. Ouvrir délicatement et verser directement dans votre oreille
5. Supporter ce brouhaha 24h/24h, 7/7j