

Apnée
Auditive
Stéphanie
Page



STÉPHANIE PAGE

APNÉE AUDITIVE

Roman

Plongez dans l'univers troublant et méconnu de la misophonie, ce trouble qui isole et qui meurtrit les relations sociales.

Imaginez.

Vous êtes calme, serein.

Quand soudain, sans prévenir, vous l'entendez.

Ce bruit.

Répétitif. Agaçant. Irritant.

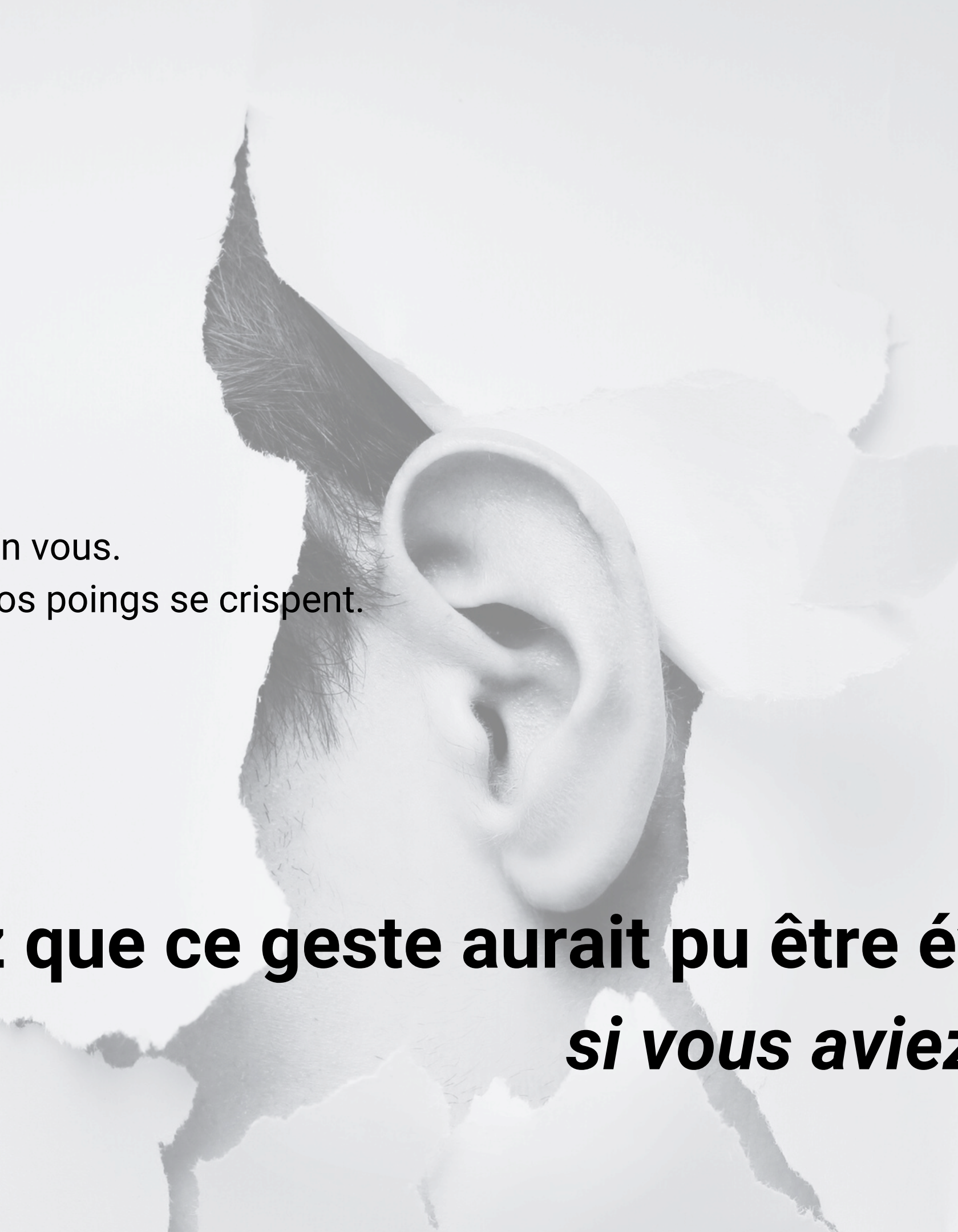
Votre corps se raidit. Vos muscles se tendent.

Une colère irrépressible, presque animale, monte en vous.

Votre souffle est court, votre visage se déforme. Vos poings se crispent.

Vous perdez votre sang froid.

Vous êtes prêt à l'égorger.



Imaginez que ce geste aurait pu être évité
si vous aviez su.

- Mastication de chewing-gum, bruit de bouche, respiration, tapotement des doigts sur un clavier, ronflement. Ces bruits insignifiants ou légèrement désagréables pour certains sont un **véritable supplice** pour d'autres et créent de **l'agressivité, de la colère et des réactions impulsives voire violentes**.
- Longtemps ignorée, cette affliction porte un nom : **la misophonie**, littéralement la "haine du son".
- Découvert il y a une vingtaine d'années, **ce trouble psychologique reste méconnu, peu diagnostiqué et suscite l'incompréhension**.
- Pourtant, il toucherait **5 à 20 % de la population** ! La plupart de ces personnes ignorent qu'il existe un terme pour décrire leur hypersensibilité auditive et les émotions intenses qu'elle provoque.
- Découvrir qu'il s'agit d'un trouble réel est un **immense soulagement** pour ceux qui en souffrent, une étape clé pour se sentir légitime et commencer à chercher des solutions.

« Cette rage et ce dégoût circulaient tel un venin dans ses veines et abreuvaient son sang. »

— Stéphanie Page

Pourquoi ce livre ?

SENSIBILISER



- Longtemps reléguée au second plan des préoccupations sociétales, la **santé mentale s'impose aujourd'hui comme un sujet de premier ordre, au cœur des campagnes de sensibilisation.**
- Pourtant, **certains troubles restent encore dans l'ombre**, délaissés par le manque de connaissances ou d'attention. Parmi eux, la misophonie.
- Écrire un roman autour de ce thème, c'est bien plus qu'un projet littéraire : c'est une manière **de sensibiliser les gens et d'offrir un véritable soulagement à des milliers de personnes** en quête de réponses.
- C'est aussi un moyen de **communiquer de manière plus émotionnelle** et moins scientifique qu'un autre média tel qu'un podcast.
- Il est essentiel d'en parler, car ceux qui en souffrent se retrouvent souvent **isolés, stigmatisés ou incompris.**
- Comment expliquer que des sons aussi anodins puissent provoquer une telle détresse ? Comment dire à quelqu'un qu'un bruit aussi banal que celui de sa respiration peut ruiner votre journée ? **Cela paraît risible et c'est là que réside tout le drame.**

À qui s'adresse cette histoire ?

PARLER DE MISOPHONIE, C'EST NON SEULEMENT DONNER UNE VOIX À CEUX QUI EN SONT ATTEINTS, MAIS AUSSI ENCOURAGER LA COMPRÉHENSION ET L'EMPATHIE.



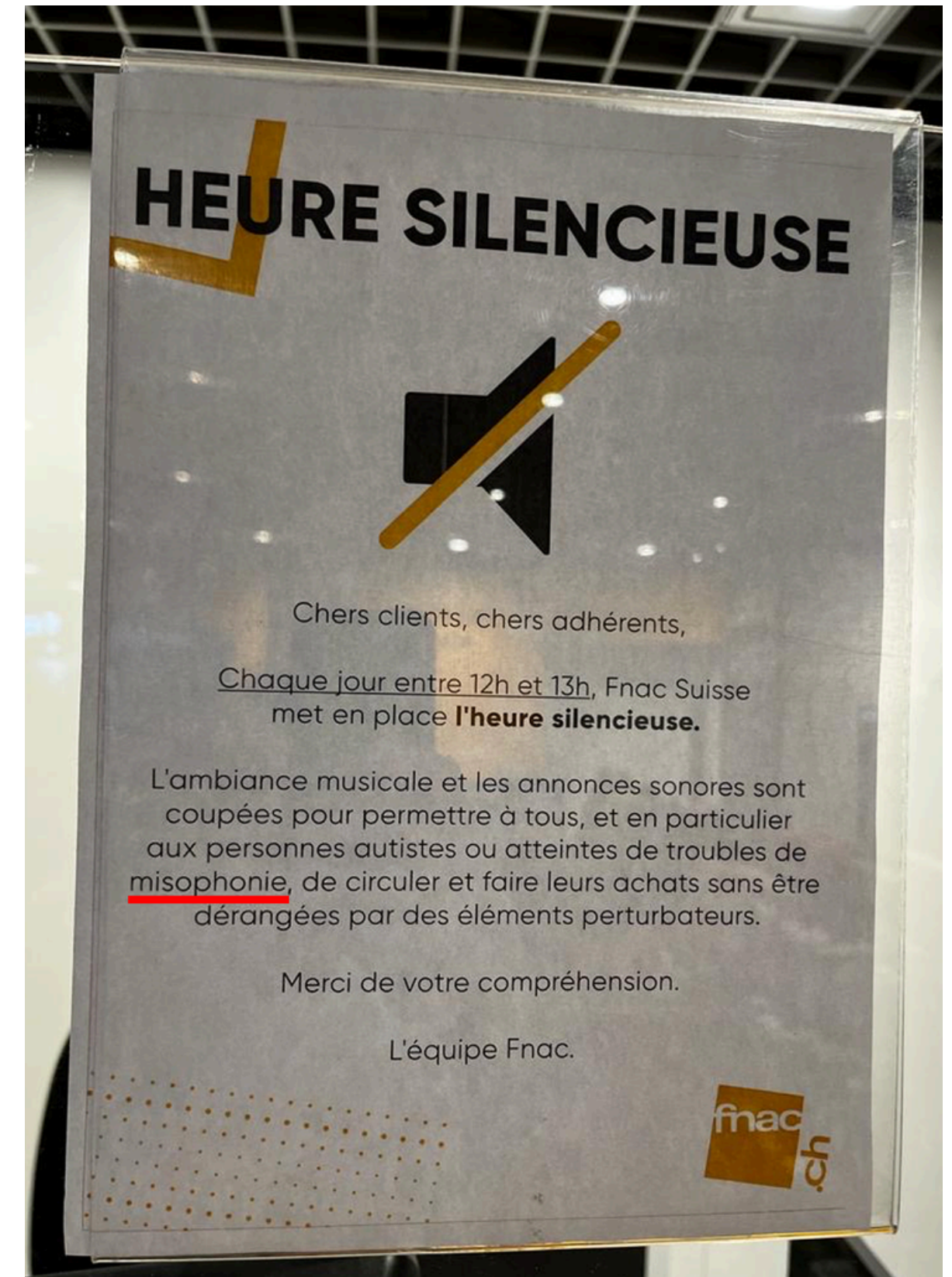
- Cette histoire s'adresse naturellement aux misophones. À noter que la plupart d'entre eux **passent des années à souffrir sans même savoir que leur malaise porte un nom**. Ils pensent être simplement "trop sensibles" ou "intolérants" aux bruits du quotidien sans réaliser qu'il s'agit d'un véritable trouble neurologique. Découvrir le mot misophonie leur offrira un sentiment de soulagement : **ils comprendront qu'ils ne sont pas seuls, ni fous, et que leur souffrance est bien réelle**.
- Derrière chaque misophone, il y a bien souvent un héritage, car la misophonie ne surgit pas de nulle part : cette hypersensibilité se construit dans l'intimité familiale. Ce livre touchera une audience bien plus large qu'on ne l'imagine : **que l'on soit misophone ou témoin impuissant de cette souffrance, nous avons tous une place dans cette histoire**.
- Mon livre n'est pas un ouvrage médical, ni un guide scientifique. C'est **une histoire profondément humaine** qui plonge le lecteur dans les émotions, les doutes et la souffrance des misophones.
- La misophonie n'est pas encore recensée par le DSM-V, manuel américain de référence dans le classement des maladies mentales, ni par la CIM-11, répertoire international des maladies reconnues adopté par plusieurs pays, dont la Suisse. De facto, **peu de professionnels de la santé connaissent ce trouble**. Alors pourquoi ne pas leur permettre, à travers ce roman, de mieux comprendre la réalité dans laquelle se trouvent leurs patients en leur offrant une immersion dans les pensées et les ressentis d'un personnage vivant avec ce trouble?



Initiative intéressante de la FNAC

Il est intéressant de noter que la société commence aussi à reconnaître l'existence de la misophonie et l'impact qu'elle peut avoir sur la vie quotidienne de ceux qui en souffrent.

Un signe fort de cette évolution est l'initiative de la FNAC qui a décidé d'instaurer des heures silencieuses dans certains de ses magasins. Cette mesure, pensée pour les personnes hypersensibles aux stimuli sonores, les misophones notamment, témoigne d'une prise de conscience grandissante : le bruit peut être une source de détresse réelle pour beaucoup.



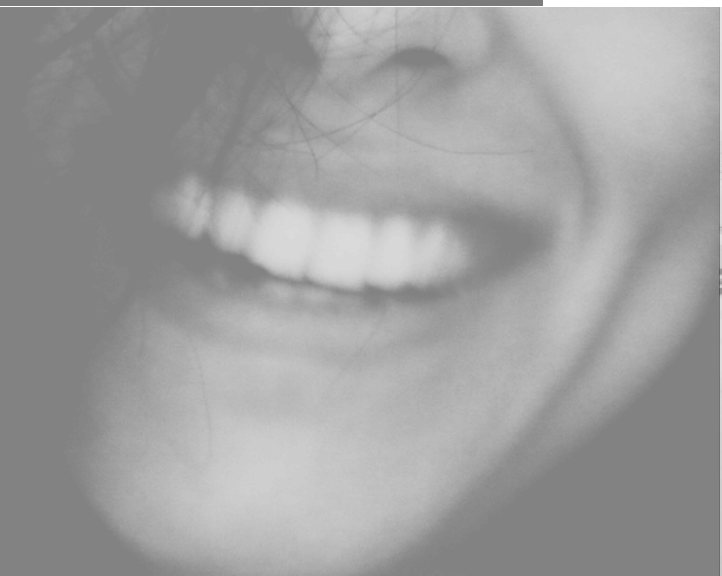
« La misophonie est l'expression d'une souffrance profonde symbolisée par une intolérance aux bruits organiques les plus divers. Ce n'est pas une maladie. Le symptôme est un symbole, un langage, une sonnette d'alarme dont il faut mettre au jour le véritable sens. Mais connaître l'origine et la signification n'implique pas la guérison. Il est nécessaire d'aller plus loin. »

— Dr Anne-Marie Piffaut

ORL et psychothérapeute - Extrait du livre *Misophonie*, Ed. LEDUC, 2021



La protagoniste de mon roman découvrira par hasard qu'elle est atteinte de misophonie. D'abord soulagée de mettre enfin un mot sur ce qu'elle ressent, elle comprendra vite que derrière ce diagnostic se cache une douleur bien plus profonde, un traumatisme familial enfoui, lié à un événement qu'elle avait choisi d'oublier pour se protéger.



« Quel bonheur de voir naître une histoire qui a du sens et met
en avant un sujet nouveau grâce à une plume assurée,
redoutablement efficace ! »

— Emmanuelle Jappert | Conseil éditorial et coaching littéraire

L'auteure

Si je devais me définir en quelques mots, je dirais que je suis curieuse et avide de découvertes. Je n'ai jamais été faite pour une seule niche. Mon esprit est en perpétuel mouvement, toujours en quête de nouveaux horizons à explorer.

Professionnellement, je travaille dans l'industrie financière, un monde structuré et exigeant qui me stimule intellectuellement. Mais, en parallèle, j'ai toujours ressenti un besoin profond de m'exprimer artistiquement. C'est ce qui m'a amenée à la photographie et à la réalisation d'une exposition audiovisuelle en 2022 (<https://lescicatrices.com>). Ce projet explorait la résilience et les traces visibles et invisibles du corps et de l'âme.

Plusieurs médias se sont intéressés au projet, lui offrant une visibilité précieuse. La contribution d'Anne Ghesquière (podcast Métamorphose), qui m'a fait l'honneur de rédiger un *verbatim*, a été un moment marquant de ce projet.

Cette exposition m'a donné la confiance nécessaire pour continuer à raconter des histoires sous d'autres formes.

Aujourd'hui, c'est par l'écriture que j'explore une nouvelle facette de ma créativité. Souffrant moi-même de misophonie, j'ai décidé d'en faire le cœur de mon premier roman, une histoire *"entièrement vraie puisque je l'ai imaginée d'un bout à l'autre"* (Boris Vian).



« Même sous ma casquette de correctrice, et dans une lecture lente, fractionnée et pleine d'allers-retours, j'ai été attrapée par ce récit. »

— Claire Baudin Sadzot | Ami mot Correction

Contact



www.misophonie.ch



[_stephaniepage](https://www.instagram.com/_stephaniepage)



stephanie.page@bluewin.ch



Suisse