

Mes Premières Expériences Avec les Écouteurs Antibruit

Par Bruce Petherick

Le son est important pour moi. Je pense que c'est une déclaration évidente pour presque tout le monde, sauf que le son est une façon pour moi d'interagir avec le monde - c'est mon principal moyen de communication.

Comme je suis de plus en plus à l'aise pour accepter mes différences neurologiques, et surtout puisque j'ai un réseau de soutien, c'est-à-dire ma famille et mes amis (es) proches, j'ai permis à de plus en plus de sentiments et d'effets de se manifester, alors qu'auparavant je les aurais cachés ou masqués. Cela m'a permis d'avoir plus d'équilibre dans ma vie et de ne pas être aussi vulnérable à l'épuisement autistique.

Ce que cela m'a empêché, cependant, c'est qu'il y a maintenant des situations où je ne veux pas me cacher ou des endroits que je dois éviter. J'ai remarqué, ou plutôt je suis devenu plus conscient, que nos magasins et nos centres commerciaux locaux sont bruyants. (Au moment où j'écris cette phrase, le camion d'un arboriste à l'extérieur a commencé à couper des arbres de notre parc local et il m'a fallu trois ou quatre fois pour obtenir la bonne phrase). Encore une fois, ce n'est pas une révélation révolutionnaire ou un point tournant de l'histoire. Tout le monde le sait.

Mais cela a commencé à devenir un problème pour moi. Juste après l'élimination des restrictions de la COVID-19 en Alberta, ma famille et moi nous sommes rendus dans notre centre commercial local pour nous gâter. Nous avons décidé de faire un peu de magasinage, puis de manger quelque chose à la foire alimentaire. Lorsque nous sommes arrivés à l'aire de restauration, et c'était moins de 30 minutes après notre arrivée, presque toute la famille était fatiguée. Nous étions tous submergés par les gens, l'activité et le bruit - ma pauvre femme, qui a récemment découvert son propre TDAH, a dû essayer de gérer un mari avec un TSA, et deux adolescents avec un TDAH. Elle a laissé entendre qu'il était peut-être temps d'essayer des écouteurs antibruit, d'autant plus que nous avons aussi prévu un voyage d'une nuit avec sa sœur et sa famille au West Edmonton Mall (je pense que c'est toujours le plus grand centre commercial au monde).

Une partie de mon « travail » et de ma vie consiste à connaître le matériel d'enregistrement musical, et je connais les théories de l'annulation du bruit. Je sais aussi que cela peut coûter cher! J'ai décidé d'acheter un modèle domestique haut de gamme d'une marque bien connue et je les ai commandés en ligne pour qu'ils arrivent quelques jours avant notre départ pour Edmonton. (Ils ne me parrainent pas, alors je ne mentionnerai pas la marque, mais si vous voulez communiquer avec moi, je serai heureux de vous donner plus de détails.) Quand ils sont arrivés, j'ai dû les jumeler avec mon iPhone, et j'ai décidé d'aller dans les magasins locaux pour les essayer. Dès que je les allumais, je savais qu'ils allaient fonctionner.

Les écouteurs ont 10 niveaux de suppression du bruit, mais il n'y a que 3 états que vous pouvez basculer depuis le casque, un niveau 10 qui arrête pratiquement tous les bruits de fond, un niveau 5 qui s'arrête à moitié et un niveau 0. Lorsqu'ils sont au niveau 10, je peux encore comprendre quelqu'un qui me parle et qui est près de moi, mais cela fonctionne mieux au niveau 5. Pendant notre voyage au centre commercial, j'ai changé plusieurs fois les niveaux pour voir comment ils fonctionnaient dans un endroit aussi occupé, et aussi combien de conversations je pouvais avoir avec ma famille. La réduction du bruit a très bien fonctionné, mais je m'habitue encore au volume « interne » dont je dois parler pour que les gens puissent me comprendre. Les écouteurs étaient relativement confortables à porter pendant quelques heures, et je me rends compte que j'ai porté des écouteurs toute ma vie professionnelle, donc j'y suis habitué. Les écouteurs m'ont aidé à traverser le voyage et le centre commercial à merveille.

J'ai maintenant réalisé que les écouteurs sont devenus un outil qui m'aide à traverser les situations. Cela m'a un peu troublé. Je souscris à l'idée du modèle social de l'invalidité. Cela signifie essentiellement que

notre différence s'appelle un handicap en raison de ce que la société attend et des obstacles que la société « typique » érige. J'ai fini par m'appeler handicapé, surtout parce que, en présentant une demande de prestations gouvernementales, j'ai réalisé que j'avais besoin d'aide pour vivre ma vie quotidienne. Je suis d'accord. Ce qui ne me convient pas, c'est d'avoir à porter des écouteurs antibruit dans mes achats quotidiens pour bloquer la musique qui est trop forte, les machines qui sont trop fortes, les annonces qui sont trop fortes. Ce n'est pas seulement trop fort pour moi, c'est trop fort pour **toute** personne, handicapée ou non. Le contraste entre ce qui semble se passer avec mon casque d'écoute et le fait de le retirer dans le stationnement est souvent trop grand. Lorsque j'éteins les écouteurs, je suis instantanément conscient de l'intensité de notre bruit de fond régulier et de la confusion qu'il crée chez moi, mais aussi des dommages qu'il cause à tout le monde.

Je m'habituerai à utiliser les écouteurs, car je sais qu'ils m'aident à gérer mon environnement. Comme mon amie Kara me l'a rappelé : « C'est correct de demander de l'aide. C'est bien de reconnaître que j'ai besoin d'aide ». Je continuerai de pratiquer l'écoute en profondeur dans le plus grand nombre d'environnements possible, et je prendrai mes écouteurs avec moi si les choses s'enveniment.

À propos de l'auteur



Bruce Petherick est un musicien neurodiversifié (TSA) et un créateur d'espaces acoustiques vivant à Calgary, au Canada. Il a joué de la musique dans le monde entier, jouant divers styles allant du classique au jazz et au théâtre musical. Il est marié à Meredith, artiste et travailleur social, et père de trois enfants, dont deux sont aussi neurodiversifiés (TDAH). En plus d'être un interprète et compositeur actif, il a enseigné dans des établissements d'enseignement tertiaire de son pays d'origine, l'Australie, et de son nouveau pays, le Canada. Bruce a donné des conférences en musicologie partout dans le monde et il donne des conférences dans des églises où il joue.