

# Journal Anti-Hyperacousie

Hyperacousie Alliances auditives

## Présentation

Bienvenue dans ce Journal Anti-Hyperacousie, conçu pour vous accompagner au quotidien dans la gestion de votre sensibilité auditive.

Objectifs :

- Identifier les bruits problématiques.
- Évaluer vos réactions émotionnelles.
- Tester des stratégies concrètes.
- Suivre vos progrès semaine après semaine.
- Partager et recevoir du soutien.

Comment l'utiliser :

- À remplir quotidiennement ou selon vos besoins.
- Permet de prendre le contrôle de votre environnement sonore.
- Favorise la participation à une communauté solidaire.

En partageant vos expériences et en suivant vos progrès, vous contribuez à créer un espace où chacun comprend ce que vous vivez et peut vous soutenir.

## Suivi quotidien

Date	Bruit gênant	Intensité (1-10)	Contexte	Réaction émotionnelle	Stratégie testée	Résultat

Vous pouvez ajouter autant de lignes que nécessaire pour chaque journée ou chaque bruit rencontré.