

LE JAD

PAR KALCHA
PHOTOS DR



victime collaterale

Reconnu mondialement dans son domaine, le beatmaker breton (fournisseur des DJ's champions du monde DMC Netik, Rafik ou Troubl) et producteur (remix pour le label Ninja Tune...). Le Jad a une autre particularité : il souffre d'hyperacousie. Cette maladie est la conséquence d'une accumulation de chocs sonores et de fatigue auditive. Elle a surtout bouleversé sa vie.

Peux-tu te présenter rapidement ? Ton parcours artistique ?

Je suis "Le JAD", j'ai commencé le piano petit (à quelques mois seulement), plus tard je me suis mis aux platines, j'ai mixé dans de nombreuses soirées électro et festivals puis j'ai commencé la production. Je me suis beaucoup investi dans le domaine du scratch et des compétitions de DJ's (DMC par exemple avec le champion du monde Netik). Maintenant je produis des disques de breakbeats pour le scratch, quelques remixes, des projets dont je n'ai pas encore le droit de parler... Et aussi beaucoup de mastering et de post-production. Je travaille aussi en producteur fantôme, je produis pour les autres.

Tu souffres d'hyperacousie depuis quelques années. Peux-tu nous nous expliquer comment c'est arrivé ? Suite à un traumatisme ? Violamment ? Progressivement ?

J'ai eu quelques signes en 2005. Des petits sifflements, pour lesquels j'ai consulté mon ORL habituel. Il m'a dit de me reposer, et de recommencer la musique une fois les sifflements disparus. Je lui ai posé des questions, à l'époque, sur l'utilisation des bouchons de protection. Il me déconseillait leur utilisation, selon lui "à double tranchant". L'année d'après j'ai subi un très lourd traumatisme acoustique, avec des symptômes graves : hyperacousie, sifflements très intenses, douleurs et gonflements, pertes d'équilibre... J'ai été voir d'urgence un médecin qui m'a dit que tout allait bien, il m'a dit que le traitement aux corticoïdes n'était pas préconisé : "Vous entendez bien, c'est de la fatigue auditive". Le lendemain j'étais chez mon ORL, qui m'a dit la même chose, j'ai insisté sur la prise des traitements d'urgence mais il m'a rassuré, il m'a conseillé de ne pas refaire de musique pendant trois semaines. Du coup, ma situation s'est aggravée, de manière inimaginable. J'ai pourtant arrêté la

musique immédiatement, mais le fait d'aller manger chez des amis m'enfonçait, même la rue et mon travail calme (j'en avais un "vrai" en dehors de la musique) ont aggravé les symptômes. Ce n'est pas arrivé en une journée, je terminais un disque à l'époque, je travaillais énormément, pas forcément très fort tout le temps, mais "trop". Je suis allé voir un concert électro avec des bouchons, et le lendemain un anniversaire m'a achevé, pourtant dans ces deux soirées le son n'était pas fort. Ce qui prouve qu'on a encore beaucoup à apprendre en terme de risques liés à la fatigue auditive et à l'accumulation de lésions.

Quels sont les principales conséquences de cette maladie sur ton audition ? Sur ta vie ?

La principale conséquence est la douleur. Permanente. Parfois très intense, à plusieurs moments de la journée. La douleur est à la fois centrale (chose que nient beaucoup d'ORL médiatisés) mais aussi périphérique : mâchoire, cou, épaules, crâne... Elle atteint des pics de plusieurs jours, voire semaines, me contraignant à l'isolement, l'enfermement, le silence. Dans ce cas je ne peux que lire ou regarder des films sans le son. Ces périodes de crises sévères sont difficiles, mais au début, je ne vivais que comme ça. Sur une durée d'un mois, je

tallée, les risques sont là. Mais je n'en n'avais aucune idée. Je pensais que les personnes qui passaient à la télé pour ce genre de soucis avaient été dans des concerts de metal devant des murs d'enceintes énormes. Et je restais rarement dans la salle quand je jouais, je faisais surtout mon travail de DJ, je n'ai jamais trop aimé les concerts des autres, sauf de loin, en discutant (et encore, ça me lassait de plus en plus).

Te protégeais-tu d'une quelconque façon ? Quelles solutions as-tu trouvées pour minimiser les effets aujourd'hui ?

Je ne me protégeais pas, sauf si j'allais parfois en spectateur à un concert, mais encore une fois, je restais si peu longtemps dans le public... La quasi totalité des concerts où j'allais j'avais un pass, je rentrais et sortais quand je voulais, j'allais en coulisserie, je pensais ne rien risquer. Pour palier la douleur, j'utilise aujourd'hui un traitement lourd : Rivotril (anti-épileptique) et Laroxyl (antidépresseur tricyclique), cela a pour but de calmer les douleurs neurogènes. Cela aide aussi à regagner en confort de vie, mais c'est une utilisation détournée de médicaments qui n'ont pas pour but premier de calmer ce type de douleurs. Je subis donc les effets secondaires de ces médicaments : dépendance, fatigue,

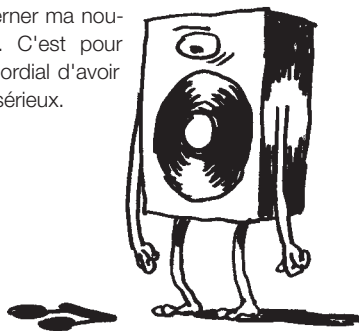
“La douleur atteint des pics de plusieurs jours, voire semaines, me contraignant à l'isolement, l'enfermement, le silence”

n'avais que quelques jours de répit. La vie sociale s'effondre, on la regagne très lentement et on reste gravement handicapé au quotidien. Il faut vivre avec la douleur et accepter une vie très limitée, sans sorties, pas de cinéma ni de restaurant, ni de bars, presque rien.

Avais-tu conscience des risques que tu courrais auparavant ? Sur scène ? En enregistrement ?

Très sincèrement, au risque de surprendre, je pensais uniquement que je risquais sur le long terme des sifflements (acouphènes) et une petite baisse d'audition. Pourtant, j'ai des amis ingénieurs du son qui sont aussi formateurs ! Je consultais également un ORL. Pour moi, si je mettais les retours à fond, à 100 ou 105 dB, je ne voyais aucun risque : c'est ce qui est autorisé en façade, mais quand on joue 4h, quand on produit pendant 10 ou 12h dans une journée, peu importe le niveau, avec la fragilité ins-

ralentissement psychomoteur... Je prends aussi de la codéine, mais je me limite, car ce n'est pas bon du tout. Certaines personnes ont même droit dans mon cas à de la morphine, d'autres à des cures de kétamine !!! Je précise que je suis suivi par un psychiatre très régulièrement, étant donné mon traitement. Mais aussi pour mieux cerner ma nouvelle vie. C'est pour moi primordial d'avoir un suivi sérieux.



Y a-t-il des soins particuliers ? Comment cette maladie est prise en charge ?

C'est très mal pris en charge. Beaucoup de médecins, voire l'ensemble du corps médical, ne sont pas informés. Ou alors ils connaissent les bases "trompeuses", et souvent orientent les patients vers des solutions comme la sophrologie, les thérapies comportementales, etc. Cela a ses effets sur les moins touchés, les personnes paniquées, mais souvent ça aggrave des situations qui pourraient être gérées. Il m'arrive de prendre en charge des personnes qui partent de très bas, ou qui viennent d'avoir un traumatisme : c'est délicat, car parfois

Un peu naïvement, on pourrait croire que ton hyperacousie t'inciterait à composer une musique douce ou ambient. Alors qu'au contraire tes breakbeats sont souvent très saturés et agressifs. Est-ce une façon d'exorciser ta colère ou alors la nature des sons n'a que peu d'impact sur ta souffrance (comparée au volume) ?

Si on écoute certains de mes beats, notamment sur "Le JAD - Looper 2", je ne pense pas rester dans des sonorités agressives, d'ailleurs sur les derniers breakbeats, on retrouve beaucoup de

"Le son fort, c'est de la consommation, des tickets d'alcool vendus en festival, c'est comme une drogue, le son fort nous emporte, c'est 'direct', ça fait tout oublier, ça incite à consommer."

on leur dit tout l'inverse de ce qu'ont affirmé leurs médecins, on est un réseau de personnes à conseiller à distance, par internet, de manière privée et bénévole. Certaines personnes sont difficiles, elles veulent des solutions toutes faites, elles nous en veulent, parfois ceux qu'on a aidés pendant un an s'en vont sans jamais dire merci. Il faut vraiment comprendre que quelques ORL en France savent faire leur travail, mais beaucoup sont à éviter.

Comment travailles-tu ta musique aujourd'hui malgré ta maladie ?

Je travaille très vite, car le temps m'est à chaque fois compté. Je peux travailler à un volume très bas, c'est-à-dire que si tu étais à côté de moi, tu pourrais à peine distinguer ce que je fais, le bruit du clavier de l'ordinateur ou le clic de la souris sont plus forts que ce qui sort de l'enceinte, mais ça me fatigue déjà. Alors, quand je dois pousser plus fort pour réaliser les mix/masterrings, je dois agir très vite et prendre des décisions. C'est une méthode qui reste encore trop douloureuse. Ce que j'ai gagné dans cette histoire c'est la vitesse, je peux rester deux mois sans rien toucher, et optimiser ces deux mois d'inactivité en trois ou quatre jours sans dormir. Je ne saurais expliquer ça...



samples arrangés de musique classique. J'ai pas mal de projets en cours qui sont très loin du côté hardcore de la force, même si j'aime toujours ça.

Quelles sont les avancées médicales par rapport à l'hyperacousie ? Sais-tu comment ta maladie peut évoluer ?

Je vais d'abord parler de mon évolution : il faut compter en années et accepter un nouveau mode de vie (pour d'autres, on compte en jours, en semaines, en mois). Au début, pendant des mois, je vivais prostré dans une chambre, je pouvais à peine parler tellement ma voix était douloureuse. Je restais à discuter cinq minutes avec des amis et je me prenais une crise énorme de trois jours. Parfois mon souffle me vrillait les tympans. J'ai des acouphènes qui n'ont jamais diminué, ils ont même augmenté (ça s'explique mais je ne vais pas

encombrer cette interview de détails si complexes). Mes acouphènes couvrent le bruit d'une rue. Sauf si une moto passe. Je pense encore regagner beaucoup de confort dans les années à venir, je ne compte plus en fait, ça avance comme ça peut avancer, j'accepte, je prends le bonheur où je peux, je ne sombre plus dans les pensées morbides, je suis heureux aujourd'hui, même s'il reste une énorme blessure. Je ne jouerai jamais plus sur

scène, je ne pourrai jamais faire de la musique au rythme auquel j'en ai besoin, je suis limité, dans la musique, dans ma vie. Mais je garde confiance, si la science fait des avancées (ça parle beaucoup...) tant mieux, je reste informé, sinon je laisse faire le temps. J'ai des améliorations, les crises s'espa-cent, je gagne en confort, je regagne de la dynamique, mais c'est lent. Les avancées ? Elles se font principalement dans le domaine des thérapies comportementales, mais les TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales) ne peuvent rien dans un cas aussi prononcé que le mien... C'est très bien dans certains cas, mais ça ne guérit pas, il faut le dire. On perfectionne les thérapies qui consistent à l'écoute de bruits blancs, roses, bruns... de CD d'ambiances, la relaxation. Mais au niveau de la guérison, on est loin, vraiment loin d'avoir des résultats. L'argent va là où c'est "facile", là où c'est "rassurant". La thérapie comportement-

permettent d'avoir un confort d'écoute en salle à 90dB, ça coûte cher en investissement ou location. Pourtant, un concert à 85/90 dB, où le public est satisfait et a des sensations c'est possible, et on est très loin dans ce cas de la norme à 105 dB !!! C'est possible, mais il faut de l'argent. Le son fort, c'est de la consommation, des tickets d'alcool vendus en festival, c'est comme une drogue, on va au bar s'enivrer, le son fort nous emporte, c'est "direct", ça fait tout oublier, ça incite à consommer, le cinéma utilise les mêmes méthodes, les magasins également. Alors que font nos jolis acteurs de la prévention des intérêts de l'industrie du spectacle ? Ils vous donnent des bouchons et des plaquettes d'information. Et voilà, ils sont protégés. Va faire un procès après un concert où le son est monté à 110 dB... On t'a proposé des bouchons, on t'a dit sur le dépliant que c'est pas bien de trop boire, qu'il faut tenir compte de ta fatigue ! Des

“Il faut des mesures strictes, on va en arriver comme avec les lois sur le tabac.”

tale, les CD d'ambiance et les fontaines de salons, ça rassure : “ce ne sont pas des maladies, ce n'est pas si grave, ma tante a elle aussi un acouphène, mon cousin écoute des bruits roses...” Certes. Mais tout ça n'aide pas les cas catastrophiques ou les cas anciens. Je n'hésite pas à orienter vers les thérapies douces, TRT (Tinnitus Retraining Therapy = Thérapie d'Habituation des Acouphènes), relaxation, mais il faut savoir où est la limite. Des médecins assez connus ne respectent pas cette limite. Selon eux, si vous n'allez pas mieux, c'est question de mauvaise volonté du patient : vous n'êtes pas dans l'envie d'aller mieux, vous vous complaisez dans la dépression et les idées noires. Voilà à quoi ont parfois droit les plus touchés. Ils ont droit au nombrilisme de médecins trop sûrs d'eux.

On parle peu des risques auditifs dans le monde de la musique. Pourquoi d'après toi ?

C'est un tabou. Bien entendu ça va en rester un pendant quelques années, question de carrière, ne pas se faire mal voir, la honte, la culpabilité, ou l'incapacité à accepter son état, parfois son handicap qu'on cache, au risque de l'aggraver jusqu'à être incapable de bouger. Il y a aussi l'argent. Si on devait mettre tous les lieux aux normes, beaucoup fermeraient. Et des sonorisations modernes qui

choses vite oubliées quand on est ivre. De plus, les bouchons en mousse sont souvent mal utilisés, il faut des règles strictes pour les utiliser, en balancer aux gens comme ça ne règlera rien. Les cas se multiplient. Mais pas qu'avec les concerts ! De plus en plus d'ados ont déjà des acouphènes, dès le collège... Alors qu'ils ne font qu'écouter leur lecteur MP3, le home cinéma et leur téléphone portable, mais aussi la radio dans le bus scolaire, le bruit à la cantine, dans la voiture de papa, partout. Il faut revoir notre consommation de bruit. Nous consommons du bruit, et on nous vend des produits en utilisant le bruit comme stimulateur... Où va t-on ? Il faut des mesures strictes, on va en arriver comme avec les lois sur le tabac. Il n'y a pas d'autres solutions, ça restera tabou tant que ça ne désintègrera pas la Sécurité Sociale. On a tout de même de la prévention à la radio, mais c'est de l'éducation civique sur le bruit dès l'école primaire qu'il faut faire... C'est une société qui doit changer aussi. Beaucoup de montagnes à déplacer, avec de l'argent en jeu.

D'après toi, comment sensibiliser de la manière la plus efficace les musiciens et le public ?

Pour moi, il n'y a qu'une vraie et bonne méthode de sensibilisation. C'est parler avec des victimes gra-

vement atteintes. Les comportements de consommation de bruits excessive sont ancrées. Il faut être dur, sévère. Je sais que mon discours peut paraître extrême... choquant, de droite, "Sarko" comme certains me disent. Mais ils sont du bon côté de la barrière, soutenus par les ORL médiatisés qui ne veulent pas affoler les masses et faire un raz-de-marée de consultations ORL. Ce n'est pas en donnant des bouchons en mousse qu'on va prévenir les lésions, c'est en baissant le son. C'est aussi simple que ça. On vous explique par exemple que

Troubl, Netik ou Rafik ont fait de tes sons ?

Je ne me rendrai probablement jamais à un concert, et aller au DMC est le cadet de mes soucis. Par contre je vois tous 1^{ers} shows en vidéo avant les compétitions, puisque je donne mon aval et mes critiques, c'est donc sur de nombreuses vidéos, parfois jusqu'à la veille de l'évènement, que je poursuis mon travail et mon engagement auprès des personnes qui m'offrent leur confiance. Après je vois les shows sur YouTube ou en DVD. J'ai eu Rafik, Unkut, Ordœuvre à la maison, on a étudié

“Ce n'est pas en donnant des bouchons en mousse qu'on va prévenir les lésions, c'est en baissant le son.”

la musique est une activité à risque comme le rafting. Et qu'on est inégaux devant les effets du bruit. C'est vrai, nous sommes inégaux et j'en suis la preuve. Mais ils s'appuient sur ça pour garder la limite autorisée à 105 dB, en sachant très bien ce qui se passe. C'est tout simplement honteux. Car la loi autorise des pics jusqu'à 120 dB, certes des pics courts, mais où est la vraie limite alors ? Si on dit aux gens : "Restez au maximum 45 mn devant la façade", pourquoi un concert dure parfois 2 heures ? Qui va avec un chronomètre à un concert ? Mets tes bouchons en mousse, t'entendras que des basses, sinon tu prends ton chronomètre, tu te plains pas si t'es handicapé après parce qu'on t'avais prévenu qu'on n'est pas égaux face au bruit, et t'avais eu la brochure ! Va au bar boire un coup, paie l'entrée, et s'il t'arrive malheur, c'est comme ça, tu étais prévenu, maintenant tu peux faire une thérapie cognitive comportementale ! 85% de taux de réussite, l'ORL te l'a dit à la TV ! Et le jour où t'es blessé, bas-toi avec le système des urgences, les médecins, et au pire, devient bénéficiaire du RMI, car on t'accordera difficilement une allocation handicapé pour un truc invisible. Je suis désolé si je suis virulent dans cette interview, mais voilà 4 ans que je suis à récupérer des cas graves, parfois des très jeunes, et à voir toutes les traces puantes de ce système.

Dernière question, peut-être un peu bête, mais j'imagine que tu n'as pas pu te rendre aux championnats DMC. Du coup, as-tu quand même pu voir et/ou entendre ce que

des passages ensemble, mais je ne saurai jamais le rendu de ces shows sur des grosses sonos, et à vrai dire, ça ne me touche plus.

www.myspace.com/zejad

