

Prêter l'oreille à ses voix

par Matthieu Cornélis - 20 Octobre 2016



Entendre des voix est traditionnellement présenté comme le symptôme d'une maladie mentale – singulièrement la schizophrénie – qu'il faut à tout prix supprimer. Selon certains thérapeutes, cette action radicale est rarement efficace car elle enferme la personne dans une situation sans issue et l'isole dans sa souffrance. Pour le Réseau des entendeurs de voix, prendre le temps d'écouter les voix fait d'ailleurs partie de la solution.

Ici, on ne dit pas "patients" mais "entendeurs". Ce samedi après-midi, ils sont quatre autour de la table : Catherine, Maria, Justine et Albert (1). Chacun participe à la création d'un espace chaleureux propice à l'échange... Élodie Azarian, facilitatrice du groupe, accueille chacun avec bienveillance. Ce groupe d'entendeurs de voix – le plus ancien de Belgique – a trois ans d'existence. "On ne parle pas d'hallucinations auditives, précise d'emblée Élodie, mais bien de voix entendues réellement." De qui proviennent-elles ? "On n'en sait rien... Les expériences sont diverses. Parfois c'est un guide, parfois un défunt. Elles sont souvent multiples."

"Comment se sont passés ces 15 derniers jours ?", demande Élodie à l'entame de la rencontre. Après une profonde respiration, Catherine se lance : "J'arrive maintenant à méditer 15 minutes mais ma pensée est souvent envahie par des voix. Je les reconnais : ce sont celles des membres de ma famille. Lorsque je m'allonge pour écouter de la musique, je ne les entends plus un moment. Puis elles reviennent... Je ne parviens pas à dormir, je suis épuisée."

Maria s'essaye à un conseil : "Tu ne leur demandes pas de répit ?" Catherine assure qu'elle y travaille, qu'elle leur demande le silence, "mais elles sont mauvaises et s'acharnent à m'atteindre. Je cherche la paix et je ne la trouve pas..."

Élodie incite Catherine à voir sa méditation comme une réussite. "C'est important de célébrer ces petites victoires ! Même si ce sont seulement cinq minutes de silence. Et la conseille à son tour : on peut essayer de discuter avec ses voix mais si ce sont des personnes malveillantes, il faut pouvoir dire stop. Inutile de négocier !"

Les yeux d'Albert se promènent à droite à gauche. Comme s'il redoutait d'être observé, jugé. "Au boulot, entre les angoisses et la fatigue, j'ai senti que ça allait mieux. Ces derniers temps, je me sens moins perméable, il y a moins de dissociation de ma personnalité, je suis moins confus. L'idée qu'on voudrait me tuer disparaît peu à peu. Sauf un jour : j'ai vu un plant de tomates à terre... J'ai cru que quelqu'un avait fait ça pour me laisser un message..."

La parole circule ainsi jusqu'à la fin de la rencontre. Qui se termine par la traditionnelle question : "Qu'est-ce que je me souhaite pour les 15 prochains jours ?" "Plus de silences", espère Catherine. "Que les moments où je me sens bien se prolongent", confie Albert. "Parvenir à dormir", soupire Justine. "Qu'il n'y ait pas de cailloux sur mon chemin", conclut Maria.

Parler avec les voix

Le Réseau des entendeurs de voix (REV) existe depuis 30 ans et est établi depuis 2013 en Belgique. Il s'appuie sur les théories du psychiatre néerlandais Marius Romme : "Les voix ne sont pas le symptôme d'une maladie mentale. C'est une expérience à accepter et avec laquelle on peut apprendre à vivre".

Le problème n'est pas le phénomène, postule le psychiatre, mais sa prise en charge. En 1996, il remarque que 80% des personnes affirmant à leur psychiatre entendre des voix sont diagnostiquées schizophrènes. Pourtant, la prévalence de cette maladie mentale se chiffre à 1% de la population. Et 2 à 4% des gens déclarent avoir fait l'expérience des voix. La schizophrénie ne peut donc pas, à elle seule, expliquer l'ampleur du phénomène. Et la surdiagnostiquer risque d'enfermer les entendeurs de voix dans une maladie qui n'est pas la leur.

Comme le dit Brigitte Soucy, psychologue clinique à Montréal (2), il s'avère primordial de lutter contre certaines idées de la psychiatrie traditionnelle qui amènent à préconiser de supprimer les voix, les éviter, ne pas les écouter, et de croire qu'elles font partie de l'imaginaire. "Agissant de cette manière, la personne est déniée et isolée dans ses expériences souffrantes."

De nombreux thérapeutes préconisent de développer l'art de parler avec les voix car celles-ci ont une raison d'être, par exemple un traumatisme

antérieur. "La personne peut donner un sens à ces manifestations, poursuit Brigitte Soucy. Elles sont souvent liées à sa propre histoire de vie."

Bien sûr, la médication psychiatrique, ou même l'hospitalisation, peuvent être un recours utile lorsque l'angoisse qui accompagne les voix est trop débordante ou que la personne ne parvient pas à les contenir. "Mais traditionnellement, ajoute Jean-Marc Priels, psychologue clinicien et accompagnateur d'un REV, la médecine psychiatrique considère l'entente de voix comme un symptôme signifiant que la personne n'est pas dans la réalité. Or, pour ceux qui le vivent, ce phénomène est une vraie réalité."

Les voix ont un sens

Qu'est-ce qui explique l'apparition de voix ? Le travail d'exploration des voix mené par Marius Romme avec des entendeurs le conduit à les envisager comme un mécanisme de défense prenant le pas, via des expressions métaphoriques, sur des souvenirs déplaisants. Dans 77% des cas étudiés par Romme, des voix apparaissent à la suite d'un traumatisme : abus sexuel, passage douloureux à l'adolescence, carences affectives, stress...

Accueillir ces messagères

Les groupes d'entraide sont une béquille utile à ceux qui souffrent d'être incompris. "Ce sont des lieux où les expériences peuvent être vécues différemment, où il est possible de sortir de la honte ou de l'image de soi du malade, indique Eliane Bailly, psychologue clinicienne à Liège. Le Réseau des entendeurs de voix, c'est surtout une ouverture vers un espace social de reconnaissance face à un phénomène qui isole. La richesse du projet est de donner une micro-place sociale à ce phénomène."

Considérant les voix comme des "messagères", il convient de les préserver, selon Marius Romme. Hors de question, donc, de les éteindre. Par contre, on peut agir pour qu'elles soient moins envahissantes. Ainsi, le REV dispose d'une boîte dans laquelle chaque entendeur peut puiser des outils et les adapter à ses difficultés propres.

En premier lieu, il s'agit de mettre de la distance en se distrayant de l'attention portée aux voix (musique, lecture, rencontres...). Ou en se créant une forme de rempart contre les intrusions. Imposer des règles est également suggéré : fixer rendez-vous plus tard aux voix pour être tranquille, ne pas accepter de tout entendre.

Puis vient le temps de la compréhension des messages. En partie au sein d'un groupe de soutien, aussi lors d'une thérapie qui aborde le travail avec les voix. Un tableau développé par le REV permet aussi de répertorier différents items pour retracer les contextes d'apparition des voix, et ainsi aider la compréhension du message qu'elles délivrent, souvent lié à l'histoire de l'entendeur.

Résistantes à la médication

Prescrit-on trop de médicaments pour éteindre les voix ? "Certainement, affirme Eliane Bailly. On augmente parfois inutilement les doses alors même que le phénomène des voix est généralement résistant à la médication. Dans certaines cultures, ce phénomène est accepté, poursuit-elle. Aujourd'hui, dans la nôtre, il n'y a plus de place pour les phénomènes qui échappent à la rationalité. La personne qui vit cette expérience se retrouve dans un vécu douloureux d'isolement qui augmente l'angoisse. Les voix appellent pourtant à la re-création d'un 'sens commun', il faut pour cela un interlocuteur averti qui sache prendre le risque de suspendre le jugement de 'rationalité' et s'engager dans une élaboration partagée."

(1) Pour préserver la confidentialité des témoins, des prénoms d'emprunt sont d'usage.

(2) www.revquebecois.org/Document/revq.pdf

Pour en savoir plus ...

>> Plus d'infos sur le Réseau des entendeurs de voix : www.rev-belgium.org





"Une aide précieuse"

"Elles étaient méchantes, dit Eva (1) à propos de ses voix. Tellement mauvaises que je serais incapable de tenir ces propos moi-même ! C'était des insultes, des ordres, des mensonges... Des idées qui n'avaient pour but que de me nuire."

L'élément déclencheur ? "Le divorce de mes parents. Suite au remariage de ma maman, j'ai vécu beaucoup de violences. La schizophrénie est apparue à ce moment-là. Les voix aussi. Celles des personnes que j'ai croisées dans la journée, ma mère, mon beau-père..."

Auparavant, Eva était incapable d'envisager une vie normale. "Chaque boulot était source de stress, de crises d'angoisses... Des moments de tension propices à l'apparition des voix." Mais elle remonte la pente depuis la prescription, par son médecin, d'une molécule qu'elle tolère bien et l'apaise. "Les voix, lorsqu'elles reviennent, sont maintenant bienveillantes, presque gentilles."

Eva n'a assisté qu'à deux séances du REV, un lieu où elle peut "parler de ses voix, entendre les autres évoquer les leurs, échanger des idées pour avancer. La base de mon traitement, ce sont les médicaments et la psychothérapie. Le groupe de parole m'apporte une aide complémentaire précieuse."

"J'ai appris à mieux vivre avec mes voix"

"C'était en fin d'année, lors d'une fête de famille. J'ai appris qu'un testament était en cours de rédaction et ça m'a bouleversée. Les relations avec ma famille, en plus de ma dépression et de mes troubles alimentaires, ont, selon moi, favorisé l'apparition des voix." Catherine (1) vit seule. Elle ne travaille plus. Des voix se sont invitées dans sa tête en 2010 et, depuis, lui rendent la vie impossible. "Crève !" "Suicide-toi !" "Bouffe !" "Tu t'enfonces..." ... heurtent ses oreilles plusieurs fois par jour.

"Ce sont les voix de personnes que je côtoie. Elles sont en grande partie harcelantes, malveillantes, haineuses." "C'est un handicap très lourd, ajoute-t-elle. Les voix occasionnent des insomnies, du stress, et donc un lourd épuisement. Elles m'empêchent d'envisager toute activité."

Des exercices de focalisation de l'attention lui apportent parfois de courts répit : lire, écouter de la musique... "Mais les voix réapparaissent très vite. J'ai essayé la technique du 'rendez-vous' (lire par ailleurs) mais elles réapparaissent trop gueulardes, trop harcelantes."

Jusqu'ici, aucune médecine n'a pu l'apaiser. Son neuropsychiatre l'invite alors à s'intéresser au Réseau des entendeurs de voix. "J'y ai appris à mieux vivre avec mes voix et à travailler des pistes de rétablissement. Grâce au groupe, je comprends un peu mieux ce qui m'arrive..."

(1) Prénom d'emprunt