

Un guide pratique pour gérer les voix

Pourquoi avons-nous écrit ce guide?

Ce guide a été écrit comme une introduction à cette manière différente de penser «entendre des voix». Entendre des voix peut être une expérience très dérangeante, à la fois pour la personne qui l'entend et pour la famille et les amis. À ce jour, très peu de choses ont été écrites sur cette expérience et sa signification, elle est généralement considérée comme un symptôme d'une maladie mentale et n'est pas évoquée car c'est une expérience socialement stigmatisante.

Dans ce guide, nous demandons:

- Qu'est-ce que ça fait d'entendre des voix?
- pourquoi ça commence?
- et comment les gens peuvent-ils mieux vivre cette expérience?

Les informations contenues dans ce guide sont basées sur des recherches et des travaux pratiques menés aux Pays-Bas et au Royaume-Uni au cours des dix-sept dernières années et qui, pour la première fois, proviennent directement des vrais experts, les entendeurs eux-mêmes.

- Introduction: comment le travail sur l'expérience d'entente de voix s'est développé
- Qu'est-ce que c'est: que ressent-on quand on entend des voix?
- Que disent les voix: que disent les voix et que peuvent-elles faire?
- Comment zapper des voix: comment zapper une voix?
- Le mouvement: le professeur Marius Romme est sous le choc et fonde un mouvement
- Que signifie la recherche pour les entendeurs?: Les implications pour le traitement psychiatrique et l'espoir de guérison?
- Parlez-en: une liste de contrôle pour l'entente de voix

A qui s'adresse ce guide?

Ce guide est destiné aux entendeurs, à la famille et aux amis, ainsi qu'aux professionnels qui travaillent avec des entendeurs. Nous espérons que lorsque vous lirez ce guide, vous voudrez en savoir plus. Si vous le souhaitez, vous pouvez rejoindre INTERVOICE et rester au courant des développements tout en soutenant notre travail.

Comment le travail sur l'expérience des voix auditives s'est développé

Comment cela a-t-il commencé?

Le premier groupe britannique Hearing Voices a été formé en 1988. Il a débuté en tant que petit groupe de planification basé à Manchester, inspiré par les travaux pionniers du professeur Marius Romme, psychiatre de Maastricht aux Pays-Bas, et du groupe d'entraide néerlandais Foundation Resonance, établi à travers ce travail. Des membres du groupe britannique se sont rendus à plusieurs reprises à Maastricht et ont assisté à des conférences organisées par la Fondation. Ils ont en retour accueilli des visites de travailleurs néerlandais. En 1989, le groupe de Manchester organisa une tournée de conférences dans le nord de l'Angleterre pour Marius Romme, Sandra Escher (journaliste scientifique) et Anse Streefland (entendeuse non patiente et présidente de Resonance). Les entendeurs, leurs proches et les professionnels intéressés ont très bien assisté aux réunions. C'est devenu une visite annuelle régulière.

La publication d'articles dans des revues spécialisées, des journaux locaux et des médias nationaux a permis de mieux faire connaître le travail. Elle fait maintenant l'objet du livre « *Accepting voices* » publié par les publications de Mind en 1993. Ce contact a continué à se développer au cours des dernières neuf années et en août 1995, la première conférence internationale sur le sujet s'est tenue aux Pays-Bas.

Quelle est la croyance traditionnelle à propos de l'entente de voix ?

Tout d'abord, la psychiatrie clinique a considéré que l'entente des voix était une hallucination auditive et un symptôme d'affections telles que les troubles schizophréniques, le trouble bipolaire (maniaco-dépression) et la psychose. Le traitement habituel - un tranquillisant majeur - est administré afin de réduire les illusions et les hallucinations. Cependant, tout le monde ne répond pas à ce type de traitement.

Deuxièmement, de nombreuses personnes au Royaume-Uni entendent des voix, dont certaines se débrouillent bien sans une intervention psychiatrique. Ce fait a été négligé. Ce guide demande s'il existe une autre façon de penser les voix?

Entendre des voix - Une nouvelle approche

Marius Romme (professeur de psychiatrie sociale à l'Université de Limburg, Maastricht), en association avec le réseau britannique Hearing Voices, a mené des recherches pendant neuf ans aux Pays-Bas et au Royaume-Uni. Ses mots:

« *Ce que cette recherche montre, c'est que nous devons accepter que les voix existent. Nous devons également accepter que nous ne pouvons pas changer les voix. Elles ne sont pas curables, de la même manière que vous ne pouvez pas guérir les gauchers - les variations humaines ne sont pas traitables- mais seulement gérables pour faire face. Par conséquent, pour aider les gens à faire face, nous ne devrions pas leur donner une thérapie qui ne fonctionne pas. Nous devrions laisser les gens décider eux-*

mêmes de ce qui aide ou non. Il faut du temps pour que les gens acceptent qu'entendre des voix est quelque chose qui leur appartient. ”

Qu'est-ce que ça fait d'entendre des voix?

C'est difficile à expliquer

Il est difficile d'expliquer ce que signifie entendre des «voix», surtout si vous n'avez jamais entendu de voix. Le mot vocation, par exemple, signifie «suivre un appel», autrement dit entendre une voix et agir en conséquence. Ce n'est pas ce que la plupart des gens veulent dire quand ils disent avoir une vocation, mais c'est la signification première du mot. En effet, de nombreuses personnes historiquement importantes ont affirmé avoir entendu une voix qui les avait inspirées (voir Quelques faits sur l'audition vocale: 1).

Pour les entendreurs, les voix peuvent être présentes toute la journée et avoir pour effet de les empêcher de faire certaines choses dans leur vie quotidienne. Les voix peuvent également punir l'entendeur si elles ne font pas ce que la voix leur demande. Entendre des voix est souvent considéré comme dangereux parce que les «voix» disent aux gens de commettre des meurtres et de se faire du mal, et il existe des exemples sensationnels de cela. Il semblerait qu'entendre des voix fasse de vous un saint ou un fou - mais est-ce toujours le cas?

Quelques faits sur l'audition vocale: 1

Certaines personnes célèbres qui ont affirmé entendre des voix:

Socrates, Moïse, Jésus, Mohammed, Jeanne d'Arc, Thérèse d'Avila, Swedenborg, Carl Jung, Antoine Hopkins, Zoe Wannamaker et Gandhi.

En un mot

Il y a beaucoup de préjugés et de difficultés à surmonter si l'on tente d'expliquer. Cependant, entendre des voix n'est pas une expérience aussi étrangère que l'on pense généralement. Premièrement, cela peut être la même chose que d'entendre une voix de manière normale par l'oreille, la différence étant que la «voix» n'a aucune cause physique. Mais comme les voix normales, il y a de la variété et chaque expérience a ses différences. Par exemple; en laissant une fête à leur guise; ne pas être capable de parler des voix; devenir silencieux et, par conséquent, isolé des autres. Vous pensez peut-être n'avoir jamais vécu cela, mais êtes-vous sûr? (voir Quelques faits sur l'audition vocale: 2)

Vous avez peut-être déjà entendu quelqu'un appeler votre nom pour constater qu'il n'y avait personne. En effet, les recherches montrent que, surtout pour les personnes récemment endeuillées, il n'est pas rare d'entendre la voix de la personne décédée. Ce n'est pas la seule explication de ce que c'est. En plus d'entendre des voix dans les oreilles, les gens entendent aussi des voix comme s'il s'agissait de pensées qui pénètrent dans l'esprit de l'extérieur. Ce n'est pas la même chose qu'une idée soudainement inspirée, que les gens reconnaissent généralement comme venant d'eux-mêmes, mais que leurs pensées ne leur appartiennent pas et semblent provenir de l'extérieur de leur

conscience, comme la télépathie.

Un bon exemple de cela est l'expérience de rappeler une rime ou une mélodie que vous vous retrouvez à répéter inconsciemment sous le souffle et qui continue de vous traverser la tête encore et encore. Vous pouvez même vous retrouver à la fredonner. Vous n'avez jamais pris la décision de commencer à y penser et il est difficile d'arrêter d'y penser. La différence entre la mélodie et la «pensée imagée» qui apparaît sous forme de mots dans votre esprit est qu'elle peut continuer à vous parler de manière cohérente et même à vous engager dans une conversation. Vous-même, vous n'en êtes pas responsable et vous n'avez aucune idée de ce que cette «voix» va dire ensuite.

Des pensées sans mots. Visions, odeurs, goûts et rêves...

Il y a beaucoup de manières différentes d'entendre des voix. Les voix peuvent être ressenties à l'intérieur de la tête, de l'extérieur ou même du corps. Ce peut être une voix ou plusieurs voix. La voix peut vous parler ou parler de vous. Il y a d'autres moyens d'entendre les voix, certaines d'entre elles font de l'expression «entendre des voix» une description médiocre et peut-être qu'un jour nous devrons en trouver une meilleure - parce que ce n'est jamais la même chose pour tout le monde. Certaines personnes, par exemple, font l'expérience de pensées non verbales, d'images et de visions, de goûts, d'odeurs et de toucher. Tous sans cause physique et toutes les sensations qu'ils n'ont pas appelé d'eux-mêmes.

Les voix peuvent être comme des rêves. Nous rêvons tous et expérimentons des mots, des images et même des sensations. Quand on s'ennuie, on peut s'égarer et faire un petit rêve. Lorsque nous rêvons, toutes sortes de choses étranges peuvent nous arriver, mais nous croyons toujours qu'elles nous arrivent vraiment. Entendre des voix peut être comme ça - un rêve éveillé - mais quelque chose qui est vécu comme réel.

Quelques faits sur l'audition vocale: 2

l'audition vocale n'est pas une expérience rare.

Beaucoup de gens entendent des voix et n'ont jamais été un patient psychiatrique, ceci est déjà un fait connu mais négligé.

On sait depuis quelque temps qu'un fort pourcentage de la population en général fait entendre des voix brèves et occasionnelles, en particulier en période de deuil, de divorce et de séparation. C'est également le cas pour les personnes dans des circonstances extrêmes, par exemple, 80% de ceux qui ont subi la torture ont halluciné pendant leur calvaire (Amnesty International) et le phénomène est également observé chez les plaisanciers au long cours (Bennett, 1972). Dans de tels cas, rien n'indique la présence d'une maladie mentale – bien souvent, bien au contraire.

Des recherches épidémiologiques plus récentes menées à Baltimore, sur une population de 15 000 personnes, ont révélé que 10 à 15% des personnes interrogées ont déclaré avoir entendu des voix pendant une longue période, seul un tiers de celles-ci ayant déclaré avoir subi des effets négatifs (Y. Tien).

Des recherches ultérieures effectuées en 1991 ont révélé que de nombreux cas d'entente

de voix ne remplissaient pas les critères d'un diagnostic psychiatrique (Eaton). De manière significative, la dernière recherche de Romme sur les auditeurs à la fois non-patients et patients a montré que les deux groupes entendent des voix négatives et positives à peu près au même niveau. La différence réside principalement dans la manière dont les deux groupes réagissent aux voix, les non-patients ne craignant pas les voix et étant beaucoup moins contrariés que les patients.

Que vous disent les voix et que peuvent-elles faire?

Beaucoup de voix différentes

Que disent les voix? Quels messages apportent-elles? Habituellement, il n'y a pas une seule «voix» qui dit le même genre de choses tout le temps. Plusieurs voix peuvent être différentes les unes des autres. L'une pourrait dire des choses agréables et être de votre côté, pas une autre. Parfois, une voix peut avoir une personnalité complète et être immédiatement reconnue par la personne qui l'entend comme une personne particulière, morte ou vivante, ou un esprit connu ou un être tel que Dieu ou le diable. D'autres voix peuvent ne pas avoir beaucoup de personnalité et la personne entendant ce qui est dit peut ne pas l'attribuer à une personne ou à un être en particulier. Entendre la «voix», c'est comme entendre des bribes de conversation aléatoires.

La pire nouvelle

Certaines "voix" sont plus agréables que d'autres. Les personnes les moins agréables peuvent abuser de la personne qui les entend en leur disant que cette personne n'est ni bonne ni mauvaise, maléfique, stupide, sans valeur. Ils peuvent dire ce genre de chose de façon monotone et continue. Les voix peuvent également donner aux gens des ordres qu'ils estiment devoir obéir, car ils contrôlent le corps de la personne. Par exemple, les voix peuvent également les amener à faire une crise ou à ressentir de la douleur.

Toujours pas bon

Alternativement, les voix pourraient simplement être interrompues constamment ou occasionnellement avec des commentaires dénués de sens et sans valeur, tels que «ce n'est pas une bonne idée», «ça ne va pas marcher», «il est l'un d'eux», etc. Les voix peuvent également discuter de quelque chose avec une omniscience et une sagesse apparentes - apparemment, elles savent tout - mais l'auditeur peut constater que les informations sont fausses. Par exemple, les voix vous disent que si vous envoyez une lettre à quelqu'un pour lui demander quelque chose, cette personne fera ce que vous voulez. Quand cela ne se produit pas, cela peut être très décevant.

La bonne nouvelle

Il peut y avoir un côté agréable à entendre des voix. Parfois, la sagesse apparente est réelle et les voix, ou certaines d'entre elles, peuvent sembler intelligentes. Les entendreurs de voix rapportent qu'on leur a dit des choses qu'ils ne savaient pas ou ne pourraient pas résoudre eux-mêmes et les voix ont été d'une aide réelle. Pour certaines personnes, cette

expérience est considérée comme un cadeau, quelque chose qui ressemble à une perspicacité précieuse ou même à une perception extra-sensorielle (ESP), et on peut faire confiance aux voix.

Les voix peuvent être intelligentes, spirituelles, drôles et incisives. Elles peuvent être en elles-mêmes un mécanisme d'adaptation. Ce que disent les voix correspond à l'effet du monde social et émotionnel sur l'entendeur. Les voix commentent souvent la façon dont l'entendeur entend le monde et peuvent ainsi constituer un mécanisme de défense contre les sentiments envahissants ou interdits. Les voix sont souvent liées à l'histoire de la vie, comme les traumatismes récents ou ceux de l'enfance, et parlent d'impuissance et d'injustice.

Quelques faits sur l'audition vocale: 3

Trois phases chez les personnes qui entendent des voix

La phase surprenante

La plupart des entendreurs de voix décrivent le début de l'expérience comme étant assez soudain, surprenant et provoquant de l'anxiété, et peuvent très bien se souvenir du moment précis où ils ont entendu pour la première fois une voix.

L'âge de l'apparition de l'expérience initiale des voix varie beaucoup, de même que l'intensité de la phase surprenante, qui semble être la plus grave lorsqu'elle se produit pendant l'adolescence. La confusion semble être moins grande lorsque les voix sont entendues dès le plus jeune âge ou ne font leur apparition que plus tard à l'âge adulte (dans une enquête, 6% ont entendu des voix avant l'âge de 6 ans; 10% entre 10 et 20 ans; 74% cent après 20).

Les voix sont souvent déclenchées par des événements traumatisques ou émotionnels tels que des accidents, un divorce ou un deuil, des maladies, des séances de psychothérapie.

L'impact des voix se divise en deux types:

Certaines personnes **perçoivent les voix comme utiles et évoquent un sentiment de reconnaissance**. Ces personnes estiment que le but des voix est de les renforcer et de renforcer leur estime de soi. Les voix sont perçues comme positives et comme un aspect compréhensible de leur identité interne.

D'autres **ressentent les voix comme agressives et négatives** dès le début. Pour ces personnes, les voix sont hostiles et ne sont pas acceptées comme faisant partie d'elles-mêmes. Elles ont des voix négatives qui peuvent causer le chaos dans leur esprit, exigeant tellement d'attention que la communication avec le monde extérieur est extrêmement difficile.

La phase d'organisation: faire face aux voix

Les entendreurs de voix sont souvent déconcertés par leur voix et veulent leur échapper. Pour certains, cette envie ne dure que peu de temps (des semaines ou des mois), pour d'autres cela peut durer de nombreuses années. Cependant, pour faire face aux voix à n'importe quel niveau ou pour les organiser avec succès, une certaine forme d'acceptation doit avoir lieu. Nier les voix ne fonctionne pas. Au cours de cette phase, les

entendeurs de voix cherchent naturellement des moyens de contrôler ou de gérer les voix.

Les stratégies comprennent: -

- ignorer les voix (distraction)
- en les écoutant sélectivement
- entrer en dialogue volontaire avec eux
- prendre rendez-vous avec eux

Les tentatives de distraction et d'ignorance fonctionnent rarement, bien qu'il s'agisse d'une stratégie tentée par de nombreux entendeurs, mais il semble que cet effort entraîne souvent une grave restriction du style de vie. Sans surprise, les sentiments initiaux de panique et d'impuissance sont remplacés par une période de colère contre les voix, cette colère ne semble pas faire partie d'une stratégie d'adaptation utile. La stratégie la plus utile décrite par les entendeurs est de sélectionner les voix positives, de ne pas les écouter et de ne pas parler qu'avec elles et d'essayer de les comprendre.

Un élément important pour bien gérer les voix est de les accepter. Cela semble être lié à un processus de croissance en vue de prendre la responsabilité de ses propres décisions. Vous devez apprendre à penser de manière positive à vous-même, à votre voix et à vos propres problèmes.

Une autre stratégie consiste à fixer des limites et à structurer le contact avec les voix, parfois accompagné de rituels ou d'actions répétées.

La phase de stabilisation

Les gens peuvent apprendre et doivent apprendre à composer avec leur voix et à trouver une sorte d'équilibre. Dans cet état d'équilibre, les gens considèrent les voix comme faisant partie d'elles-mêmes et de leur vie, et capables d'avoir une influence positive. Au cours de cette phase, l'individu peut choisir entre suivre les conseils des voix ou ses propres idées, et peut dire «j'entends des voix et je suis heureux de cela».

NB: Les informations de cette section sont extraites des résultats des questionnaires envoyés aux entendeurs et d'interviews sur dix ans (voir Accepter les voix).

Que font les voix

Les voix peuvent varier du très pathologique et indésirable à être considéré comme une faculté ou un cadeau. Beaucoup de gens, même ceux qui sont troublés par leur voix, ne voudraient pas cesser d'entendre la voix - la voix peut être pathologique pour certaines personnes, mais peut aussi remplir une fonction psychologique utile.

Source: <http://www.intervoiceonline.org/support-recovery/a-practical-guide>