



11.12.18 MIDI NOMADE

Vivre avec ses voix

avec le réseau des entendeurs de voix (REV Belgium)

Compte-rendu

Entendre des voix que les autres n'entendent pas est une expérience significative. 1 personne sur 10 vivrait cette expérience au moins une fois dans sa vie. Le réseau Nomade revient sur ce phénomène avec Jean-Paul Noël, représentant de REV Belgium¹. Depuis 25 ans en Europe (5 en Belgique francophone), REV (Réseau des Entendeurs de Voix) offre de l'information, du soutien et une écoute aux personnes qui entendent des voix. Le REV organise des groupes d'entraide pour entendeurs de voix. Ces groupes ont montré leur efficacité à aider l'individu à retrouver son identité et reprendre sa vie en mains. Même parfois après des années de psychiatrie. Cette rencontre s'appuie sur des extraits de l'émission « *Les Pieds sur Terre - Vincent, entendeur de voix* » de Leila Djitli diffusée le

09/03/2015 sur France Culture².

Entendre des voix ?

« J'entends des voix depuis l'âge de 15 ans, en fait j'entendais une voix, celle de mon grand-père, à qui j'étais particulièrement attaché. De ma naissance jusqu'à son départ, j'étais tous les jours chez lui et les dernières années de sa vie, il vivait chez nous. Quelques semaines après son départ, je l'entendais, je me relevais pour aller voir dans sa chambre tellement c'était puissant, je pensais qu'on l'avait oublié, ça m'a perturbé. A l'époque, ce n'était pas le symptôme d'une maladie, c'est uniquement la voix qui m'a dérangé et que j'ai su apprivoiser assez vite. »

Ce témoignage est celui de Jean-Paul. Il exprime l'idée

¹<http://www.rev-belgium.org/>

²

<https://www.franceculture.fr/emissions/les-pieds-sur-terre/vincent-entendeur-de-voix>



maitresse du REV : au sein du réseau, les voix ne sont pas considérées comme une pathologie mais comme une expérience humaine et réelle qui n'est pas en soi un problème. En effet, de nombreuses personnes vivent en harmonie avec leurs voix sans jamais fréquenter la psychiatrie. La différence ne réside pas dans la nature des voix dont ces personnes font l'expérience mais bien dans la façon dont elles les accueillent, les gèrent et leurs donnent du sens.

Entendre des voix est un phénomène souvent incompris, dont on parle peu. Il être interprété différemment selon les croyances, en fonction de l'environnement sociétal : par exemple, dans les pays maghrébins ou en Albanie, entendre des voix signifie être possédé par des djinns, des esprits malveillants, alors que dans certains pays africains, il s'agit des voix des ancêtres. L'entendeur de voix est un médiateur entre le présent et le passé. En fonction de la culture, la perception de l'entente de voix peut changer radicalement.

À l'origine

C'est Marius Romme, psychiatre hollandais, qui a créé le mouvement REV. Il est le principal théoricien du mouvement sur l'entente de voix. Il s'est remis en question le jour où l'une de ses patientes lui a répondu que certains symptômes disparaissaient avec les médicaments, mais que les voix étaient toujours présentes. Il a eu l'intuition que deux de ses patientes entendeuses de voix devaient se rencontrer. C'est le point de départ de l'aventure.

Pour lui, les délires, l'entente des voix et les hallucinations, ne sont pas liés à une maladie, mais peuvent être des réactions à des événements traumatiques et troublants dans la vie. Les voix ne sont pas nécessairement un symptôme d'une maladie mentale, c'est un phénomène en soi dont il faut prendre soin. Selon certaines études, entre 4 et 10% de la population mondiale entendent des voix. Dans 70 à 90% des cas, c'est suite à des événements traumatiques. Les voix reflètent fréquemment des aspects importants de l'état émotionnel de



l'entendeur, qu'il n'exprime pas toujours. Les groupes d'entraide du REV offrent la possibilité d'explorer le sens de ces voix, qui si elles ne sont pas le problème, peuvent se révéler les messagères d'un problème.

Fonctionnement du groupe

Les réunions fonctionnent comme des co-thérapies, basées sur les principes de bienveillance et de solidarité. Les participants sont le plus libre possible (par exemple, il quitte la séance quand il le souhaite). Une réunion dure 2 heures. Le facilitateur lance le premier tour de table, demande aux membres présents comment ils se sentent, comment ça s'est passé depuis la dernière fois. A la fin, chacun se souhaite un objectif à soi-même pour la prochaine réunion. Les moments informels (comme la pause cigarette) sont importants pour la confiance.

Quelles sont les règles du groupe ? Une brève charte est rappelée au début de chaque session :

- ✓ Tout ce qui se dit ici reste ici.

- ✓ Accepter l'opinion des autres.
- ✓ Pas de conseils mais des suggestions.
- ✓ Si quelqu'un décide de garder le silence, sa décision est respectée.
- ✓ Ne pas être en état second, pas de consommation.

Peu importe la maladie où les croyances (« Ma voix est d'origine extra-terrestre », « elle est liée la CIA »...) qui accompagne l'entente de voix, tout est accepté, pour autant que ça puisse aboutir à un « aller mieux » pour tout un chacun. En général, ça se passe bien : la tolérance, l'empathie, la compassion sont présentes. L'entendeur de voix peut parler librement, les autres savent que c'est réel pour lui. Souvent, la première fois que quelqu'un participe au groupe, il ignore qu'il va rencontrer des gens qui ont *réellement* le même problème que lui. Souvent, le fait de réaliser qu'il n'est pas seul et de parler librement sans être juger apporte déjà une amélioration du bien-être. C'est le premier pas vers le chemin du rétablissement. Il y a le



constat, l'assimilation et puis quand vient l'acceptation, on peut commencer à « mieux faire avec ».

Les facilitateurs

Les groupes sont animés par un binôme de facilitateurs.

Le terme « facilitateur » est préféré à celui d' « animateur ». Le facilitateur n'apporte pas un savoir (il doit renoncer au savoir, à la position d'expertise, ainsi qu'à tout jugement), son rôle est de répartir la parole, mais aussi de la faciliter la parole (à mettre en parallèle avec la maïeutique) et d'apporter des informations (par exemple, sur les médicaments, les maladies...). Les facilitateurs ne prennent pas de décisions, ils proposent au groupe qui valide ou non.

Les facilitateurs sont formés à l'animation des groupes d'entendeurs de voix grâce au REV-France. Il y a une initiation, mais la formation est continue (supervisions).

La « facilitation » se fait toujours en binôme. D'une part, c'est plus efficace pour le suivi lors de la réunion.

D'autre part, si un des deux est absent, la réunion peut quand même se faire, ça préserve la continuité.

Objectifs du groupe

- ✓ Apprendre à gérer ses voix (déconstruire leur discours, les rendre moins intrusive, les désinvestir du pouvoir qu'on leur accorde... Il est possible d'aboutir à une relation plus pacifique avec ses voix, sans être à l'abri d'une rechute, mais en général, ceux qui participent au groupe sont de moins en moins guidés par leurs voix. L'évolution est progressive, la patience est de mise, il faut se donner une marge d'erreur, un seuil de tolérance : pas d'espérance démesurée afin d'éviter la déception).
- ✓ Trouver une écoute bienveillante et experte auprès de ses pairs.
- ✓ Les groupes d'entraide du REV offrent la possibilité d'explorer le sens de ces voix, qui, si elles ne sont pas le



problème, peuvent se révéler les messagères d'un problème. Dans un climat de confiance, de soutien et de respect des croyances de chacun, le groupe favorise le partage de « techniques » qui permettent de gérer les voix et faire face aux difficultés quotidiennes. La présence des voix peut alors diminuer.

- o Par exemple : Il peut arriver d'être envahi par des voix dans un espace public et de vouloir leur répondre. La solution discrète : sortir son gsm et faire semblant de téléphoner pour, en réalité, parler aux voies.

- ✓ Retrouver une certaine confiance en soi (se regrouper avec une souffrance commune, entre pairs, améliore l'estime de soi). Le groupe permet de baisser la résistance. Une fois cette dernière atténuée (comme pour l'anxiété et douleur physique), dès

qu'on arrête de lutter contre, l'individu peut se positionner, moins subir, remettre en question, ne plus prendre les injonctions au premier degré, retrouver la capacité à décider et reprendre le contrôle sur sa vie.

- ✓ Déstigmatiser (Le groupe de parole rompt avec l'étiquette : on y est d'abord soi avant d'être malade).

- ✓ Pour certains, c'est une voie de sortie de la psychiatrie vers le rétablissement (les membres du groupe viennent souvent de la psychiatrie, ils n'ont jamais entendu ou compris que les voix peuvent être dissociées du reste, qu'ils peuvent prendre en charge, gérer leurs voix - mais pas seul, en tout cas au début). Le fait de participer au groupe est déjà une victoire en soi : il y a une rupture avec l'autonomie réduite qu'implique la vie en institution psychiatrique lorsque la maladie est très



présente. Certains viennent avec leur psychologue ou leur éducateur (à la condition que tous les membres du groupe marquent leur accord).

- ✓ Les réseaux sur l'entente de voix essaient, au niveau mondial, de faire sortir l'entente de voix de la psychiatrie. Il peut avoir des gens qui entendent voix et qui fréquentent REV sans passer par la psychiatrie (si ce n'est pas nécessaire - ce n'est pas non plus une volonté d'aller contre la psychiatrie, d'ailleurs maintenant certains psychiatres envoient des patients).

Conclusion

Les groupes d'entraide du Réseau des Entendeurs de Voix proposent une approche intéressante parce que basée sur l'écoute du parcours de la

personne. Celle-ci peut s'exprimer librement, faire part de sa propre perception de son histoire, sans crainte d'être enfermer dans une case intellectuelle, où d'affronter un diagnostic. Ensuite vient la confrontation avec les expériences des pairs, qui permet la remise en question, suivi d'un nouveau positionnement, d'une perspective nouvelle, en tout cas plus confiante parce que moins isolée. Les groupes du REV se pose en ressource efficace pour aider à reprendre le contrôle sur sa vie, tout en gardant une certaine liberté vis-à-vis de l'univers psychiatrique (sans nier la complémentarité nécessaire de ce dernier dans certaine situation). Un modèle humaniste pertinent, qui a fait ses preuves et a su en inspirer d'autres (Ding-ding-dong pour la maladie d'Huntington ou encore Le Funambule à Bruxelles - qui seront nos invités le 30 avril 2019).

Pour approfondir :

<http://www.rev-belgium.org/>

https://www.ted.com/talks/eleanor_longden_the_voices_in_my_head/transcript?language=fr



Merci à France Culture pour leur soutien.



L'esprit
d'ouver-
ture.



Prochaines rencontres :

12 mars 2019 - Travail du sexe et auto-support
avec UTSOPI

30 avril 2019 - Entraide, auto-gestion et rétablissement
avec Le Funambule

Contact :

t.thiang@dune-asbl.be