

Mieux vivre avec ses voix

*Notre démarche d'accompagnement en groupe pour
les personnes vivant une expérience avec les voix*

Introduction

Tout d'abord, cette démarche nous a été proposée au programme « *Par et Pour* »¹, par une membre qui a suivi les formations en lien avec le sujet. Après l'étude de la proposition avec la responsable au programme « Par et Pour » ainsi que la direction, nous avons décidé de mettre sur pied notre premier groupe « D'entendeurs de Voix » en collaboration avec le Réseau d'entendeurs de Voix québécois ainsi que l'organisme communautaire, Le Pavois.

La membre initiatrice a été jumelée à un(e) intervenant(e) car il s'agit d'un projet-pilote hybride se situant entre le « Par et Pour » et les ateliers réguliers offerts par les intervenant(es). Ainsi, nous avons planifié le déroulement du groupe sur douze (12) semaines. La première étape était pour nous les entrevues pré-groupe. Le but étant de présenter le projet aux potentiels participants(es) et de faire l'évaluation des personnes. En effet, pour que le fonctionnement du groupe soit optimal, il est suggéré que les participants(es) du groupe soit sensiblement au même niveau dans leur processus. Par exemple, une personne qui serait trop affectée par son expérience avec les voix pourrait davantage perturber le groupe.

Essentiellement, le déroulement du groupe est proposé en cinq (5) moments à chaque semaine :

- J'arrive comment au groupe (et est-ce que les voix sont présentes ?);
- Le retour sur la semaine précédente;
- L'enrichissement où de nouvelles notions sont apportées;
- L'engagement envers soi-même;
- Je repars comment de l'atelier.

Il est également important de noter que notre démarche est grandement inspirée du document de référence : « *Mieux vivre avec ses Voix* » de Madame Brigitte Soucy et Mireille St-Onge au Éditions Claude Bussières. Nous avons évidemment adapté le contenu à notre réalité organisationnelle et selon notre approche alternative et communautaire en santé mentale.

¹ « *Par et Pour* » : programme d'activité de groupe permettant à un membre d'offrir une activité à ses pairs et ce avec la supervision d'un intervenant(e).

Présentation de la démarche et du groupe « Mieux vivre avec ses Voix »

Les objectifs du groupe

- Se réunir pour échanger librement sur ses voix ou sur d'autres perceptions sensorielles (visuelles, tactiles, olfactives, gustatives);
- Découvrir d'autres explications au phénomène des voix autres que celles liées aux symptômes psychiatriques;
- S'informer sur les recherches et les expériences portant sur les entendeurs de voix dans d'autres pays;
- Connaître et explorer différentes techniques et approches pour mieux connaître ses voix, leur donner un sens, pour les diminuer, pour les maîtriser ou pour mieux composer avec celles-ci;
- Donner son appui aux membres du groupe, s'entraider et s'enrichir mutuellement;
- Développer et valider chez les participants(es) une structure de pensée personnelle au regard de leurs perceptions permettant une plus grande aisance à composer avec les voix ou d'autres perceptions sensorielles;
- S'approprier un pouvoir sur sa vie en prenant, entre autres, un plus grand contrôle sur ses voix, à sa propre façon.

Les grandes valeurs et principes de la démarche

- Espoir de se libérer de l'emprise des voix et de mieux vivre avec les voix;
- Découverte de son plaisir de vivre avec ou sans voix;
- Amour de soi : se servir de cette expérience pour mieux se connaître, mieux connaître ses propres croyances par rapport aux voix, ses valeurs, ses qualités, ses forces, s'apprécier, se respecter et prendre position pour soi devant ce phénomène et sa vie;
- Appropriation du pouvoir : s'informer, partager avec d'autres personnes qui expérimentent ce phénomène afin d'explorer des moyens de mieux vivre avec ses voix, de choisir ses propres moyens, de composer avec ses voix et agir sur le phénomène des voix pour développer son pouvoir et passer de victime à vainqueur;
- Redéfinition de soi : donner un sens personnel au phénomène des voix et à sa vie, intégrer cette expérience à sa vie et transcender cette expérience;
- Développement de pensées, de paroles, d'actions positives ainsi que d'émotions positives : s'appuyer sur les aspects positifs de soi, des autres et de la vie pour mieux vivre avec les voix;
- Entraide : partager avec d'autres personnes qui entendent des voix, son vécu, ses stratégies, être solidaires, devenir un modèle d'espoir pour une autre personne vivant ce phénomène;
- Développement de stratégies d'adaptation (préventives, passives, actives et dissuasives) et d'approches donnant un sens à ce phénomène humain;
- Finalité : oser vivre pleinement sa vie avec ou sans voix.

Survol des thèmes

- Faire connaissance;
- Mes attentes, mes appréhensions;
- Le code du groupe;
- Historique des Entendeurs de Voix;
- Témoignages et réflexions;
- Partages d'expériences et de vécus;
- Les étapes d'adaptation aux voix;
- Données et statistiques sur les voix;
- Les stratégies préventives;
- Les stratégies passives;
- Les stratégies dissuasives;
- Les stratégies actives;
- Mes ressources ;
- Mon journal des voix.

Paramètres du groupe et déroulement des rencontres

- Groupe fermé de 6 personnes maximum;
- Proposition de 10 rencontres d'une durée de 2 heures environ;
- Déroulement des rencontres en 3 parties : partage sur l'expérience des voix, enrichissement sur le phénomène des voix, engagement envers soi-même pour la semaine;
- Le groupe établira des règles de bon fonctionnement lors de la première rencontre. Le but est de créer un climat de confiance, une bonne cohésion dans le groupe et de favoriser le partage et le plaisir;
- Au besoin, un(e) intervenant(e) sera disponible pour un support en individuel.

De façon générale, la démarche s'adresse à chaque personne...

- Qui a perdu espoir de mieux vivre avec ses voix;
- Qui ne désire plus demeurer seule, isolée et sans appui par rapport à son vécu de personne qui entend des voix;
- Qui désire explorer le phénomène des voix sous un autre angle que celui lié uniquement aux symptômes d'une « maladie mentale »;
- Pour qui le phénomène des voix a pris une place prépondérante dans sa vie;
- Pour qui les voix entravent l'accomplissement des activités de la vie quotidienne ainsi que la réalisation de projets de vie significatifs;
- Pour qui les voix sont considérées comme ayant un pouvoir supérieur à sa propre individualité;
- Pour qui le phénomène des voix suscite des émotions de détresse, de peur, de tristesse, d'anxiété, de colère, de culpabilité qui consomment l'énergie de l'action, de la vitalité et plus spécifiquement celle du rétablissement;
- Qui ressent le besoin de partager son vécu en groupe, dans le respect et sans jugement;

- Qui désire entreprendre une démarche active d'appropriation du pouvoir portant sur la gestion de ses voix;
- Qui souhaite partager son expérience personnelle d'entendeurs de voix pour enrichir celle des autres.

Ce qui pourrait exclure une participation

- Une personne ayant un trop haut niveau de détresse. Cela pourrait fragiliser la démarche de groupe. Afin de mieux répondre aux besoins, de faire un processus individualisé et adapté avec la personne;
- Une personne vivant ou ayant récemment vécue une crise psychotique : nous croyons qu'une expertise est nécessaire pour venir en aide à une personne vivant cette situation. Le contexte de groupe tel que proposé sera mésadapté. La personne doit avoir un certain niveau de contact avec elle-même, des autres et de la réalité pour mener à bien sa démarche;
- Une personne manifestant des comportements agressifs ou impulsifs pourrait également nuire à l'instauration d'un climat de confiance et de partage sain.

Témoignages

Pour entendre le témoignage de Juliette, ouvrez votre appareil photo sur votre téléphone cellulaire et cadrez le code QR.



Pour en savoir plus sur notre ressource



Pour en savoir plus sur notre ressource, ouvrez votre appareil photo sur votre téléphone cellulaire et cadrez le code QR.

Inspiré de : Brigitte Soucy « Mieux vivre avec les voix », 2008, p.24 à 32.