

GROUPES D'ENTRAIDE

Libérer les voix du silence

Depuis 2011, des collectifs d'entendeurs de voix s'organisent en France. Des lieux bienveillants où chacun peut relater les étranges voix qui résonnent dans sa tête sans être stigmatisé.

« Ces rencontres me font du bien parce qu'elles sont conviviales, et qu'ici on part du principe que ce que nous vivons est vrai. » Le regard intense malgré les paupières rendues lourdes par les traitements, Cyril se présente comme « un pilier défaillant » d'un des deux groupes d'entendeurs de voix (GEV) de Marseille. S'il n'assiste pas à tous les rendez-vous hebdomadaires, il tire force et soulagement de ce temps d'échanges proposé depuis 2013 où personne ne qualifie d'hallucinations les voix qui résonnent dans sa tête. « Le plus dur n'est pas de vivre avec les voix, mais de vivre seul avec les voix. La télépathie avec soi-même, c'est du soliloque, ça isole. » Pour sortir de cet isolement, il s'installe régulièrement le mercredi après-midi autour de la grande table du salon commun d'une maison relais de l'association Habitat alternatif et social. Les séances de deux heures commencent autour d'un café. Chacun se présente et explique la motivation de sa présence. Ce GEV a la spécificité d'être ouvert à toute personne intéressée par cette démarche de rétablissement, contrairement à celui organisé par le service

de psychiatrie de rue du Mouvement et action pour le rétablissement social et sanitaire (Marss), réservé aux entendeurs de voix. « J'estime que nous devons nous montrer ouverts pour faire connaître cette approche et déstigmatiser l'entente de voix, explique Christophe Rameaux, médiateur de santé pair du programme « Un chez soi d'abord », initiateur et facilitateur de ce cercle. *L'entente de voix est une expérience de vie, pas une maladie. Entre 4 et 10 % de la population entend des voix, et seulement 1 % des personnes reçoivent un diagnostic de schizophrénie. La majorité n'a jamais connu la psychiatrie et arrive à vivre avec ce phénomène. Contrairement aux psychiatres qui conseillent de faire comme si ça n'existait pas par crainte d'accentuer le symptôme, le but n'est pas de l'éliminer, mais de l'accepter et de tenter de le comprendre. Pour atteindre cet objectif, tout le monde doit pouvoir exprimer ses émotions, son vécu et ses stratégies pour faire avec les voix.* » En libre adhésion, le groupe compte une dizaine de participants venus du « Un chez soi » et du service de réhabilitation psychosociale du professeur Lançon. Les deux facilitateurs ont suivi une formation avec le Réseau d'entendeurs de voix (Rev) France.

UN OUTIL POUR PARLER DES VOIX

Elaboré par le psychiatre Marius Romme et la journaliste scientifique Sandra Escher, le questionnaire de Maastricht permet d'échanger avec les entendeurs de voix... sur leurs voix. Traduit en français et téléchargeable sur le site de Rev France, cet outil explore l'expérience d'entente de voix à travers neuf dimensions : la nature de l'expérience, les caractéristiques des voix, l'historique de l'expérience, les déclencheurs, l'origine des voix, ce qu'elles disent, leur impact sur la vie de la personne, la relation aux voix et les stratégies pour y échapper. Avec des questions simples, combien de voix, masculine ou féminine, d'où viennent-elles... Cette enquête doit être menée d'un point de vue « journalistique », sans préjugé du caractère réaliste ou rationnel des réponses. L'intervieweur doit donc accepter et reconnaître l'expérience comme réelle et se retenir d'interpréter les informations au moment de leur recueil. Chacune des dimensions explorées l'est de manière systématique et d'une façon qui sera utile pour la suite de la thérapie.

My L.

Ne plus être un diagnostic

Créée en 2011, l'association informe sur cette méthode de soin et appuie la constitution de groupes. Elle s'inspire de l'expérience menée aux Pays-Bas dès 1988 à l'origine du premier Rev, aujourd'hui présent dans de nombreux pays. L'antenne française est portée par un ambassadeur emblématique, Vincent Demassiet. Pendant des années, ses voix lui ont hurlé des insultes aux oreilles. Gavé de neuroleptiques, il était depuis quatorze ans suivi en psychiatrie, pesait 200 kilos, se déplaçait difficilement, bavait... Dans son esprit, il n'était plus une personne mais un cas, une maladie. Coupé du monde par l'invasion de ses voix conjuguée aux effets du traitement, il n'avait plus d'envie. Sa découverte en 2011 d'un groupe de parole du ré-

seau Rev lui a permis de reprendre espoir, de dompter ses voix et de sortir du diagnostic de schizophrénie. Jusqu'à cette rencontre, parler des voix induisait des médicaments en plus, voire l'internement.

Pour la première fois, il a pu s'exprimer devant des gens ouverts et réellement intéressés par ce qu'il entendait. « *La première technique qu'ils m'ont apprise, c'est de prendre un téléphone quand j'avais envie de répondre aux insultes. Ça paraît tout bête, mais c'est une astuce qui permet de ne pas passer pour un fou en gueulant seul dans la rue. Ça ne réglait pas le problème des voix, mais ça me permettait de relâcher la pression en criant stop, arrêtez de m'emmerder, j'en peux plus!* » Bataille après bataille, en s'appuyant sur les conseils des membres du groupe, il apprend à dire stop aux voix. « *Peu à peu, j'ai réussi à les canaliser. Je leur ai fixé des rendez-vous pour qu'elles me laissent tranquille le reste du temps. J'ai fini par surmonter mes peurs pour les contredire, puis enfin reprendre le pouvoir sur ma vie.* »

Devant des professionnels comme devant des usagers de la psychiatrie, l'ancien publicitaire aujourd'hui rétabli témoigne d'une résurrection, de ce moment où il est redevenu Vincent et non plus un schizophrène. En 2016, l'échange entre entendeurs de voix se répand en France avec vingt-deux groupes affiliés au Rev dans quinze départements.

Sortir du « bain très normalisé »

Fin mars à Paris, l'association démontre la facilité à constituer un groupe lors de son assemblée générale. Le petit amphithéâtre du parc de La Villette réunit une centaine de personnes, des adhérents (entendeurs de voix, professionnels, familles et proches), mais aussi des « curieux » attirés par la thématique. « *Le plus fort facteur de changement pour les professionnels, c'est de fréquenter des entendeurs de voix en tant qu'amis, mais le sujet intéresse de plus en plus au-delà du milieu psychiatrique, annonce Yann Derobert, psychologue-clinicien, co-fondateur de Rev France. Nous sommes de plus en plus sollicités pour intervenir auprès d'étudiants en médecine, en psychologie, en école d'infirmiers ou à l'IRTS (institut régional du travail social).* » Une fois la présentation globale, les aspects réglementaires et administratifs évacués, le besoin de s'exprimer se fait sentir dans l'assemblée. Face à un public bienveillant, des entendeurs de voix s'ouvrent. « *Je suis entendeuse de voix, je n'ai pas eu de parcours psychiatrique, mais j'ai été stigmatisée, remarque Isabelle qui se présente comme artiste, graphiste et médium. Le réseau m'a permis de rencontrer des gens comme moi, qui ont besoin de partager des émotions réprimées depuis longtemps et pour qui je ne suis pas bizarre. J'ai trouvé un espace bienveillant, en dehors*



du bain très normalisé. » Pour certains, c'est la première fois qu'ils s'autorisent à évoquer librement ce pan de leur vie. « *On ne peut pas dire "j'entends des voix" intervient une quinquagénaire, technicienne en laboratoire. Le dire, c'est se voir poser le mot « schizophrène » et ça c'est destructeur. Je dois travailler malgré les voix, ce qui m'aiderait, c'est de rencontrer des gens qui ont des voix positives.* »

Vincent et Yann lancent alors l'idée de créer un groupe, là, maintenant. Une dizaine de volontaires, uniquement des femmes, âgées de 25 à 65 ans, se

« L'entente de voix est une expérience de vie, pas une maladie. »

portent volontaires. Visiblement avides de s'exprimer, elles oublient vite le public pour partager et explorer. « *J'ai des voix agressives, d'autres positives, et quand je ne les entends plus, elles me manquent, il y a une dépendance qui se crée, constate une jeune femme de Seine-Saint-Denis, en formation d'accompagnatrice médicosociale. Entendre de 6 heures du matin jusqu'au coucher "t'es qu'une merde, tu n'arriveras à rien" c'est dur. Alors, j'essaie de m'occuper l'esprit pour les éloigner.* » Yann Derobert l'interroge alors :

« Mon psy m'a conseillé de parler d'acouphènes, grâce à ça j'ai pu obtenir un mi-temps thérapeutique. »

« Tu ne te demandes pas pourquoi tu les entends ? »
 « Je sais pourquoi, mais je le garde pour moi. En tous les cas, elles me mettent une pression d'enfer. » Une femme cherche alors ses mots pour décrire une « violence qui vous occupe, qui vous embrase ». Au-delà du son, elle reçoit l'image de personnes qui lui « rendent visite ». « Vous voulez parler de télépathie ? », lui demande Vincent. « C'est le mot, vous y croyez ? » Le facilitateur qui en a entendu d'autres, rassure : « Je n'ai aucune raison de ne pas croire ce que vous vivez. Il y a des manifestations extra sensorielles inexplicables, ça a sans doute du sens pour vous. »

Première volontaire, une grande blonde à la petite trentaine reste en retrait de la conversation. Le psychologue l'invite en douceur à y prendre part. « J'entends des voix depuis toujours, mais depuis quatre ans, je sature. Alors, j'en ai parlé à un psy, qui m'a médicalisée. J'en suis aux doses maximales et j'entends toujours des voix. Au travail, j'ai l'impression de tricher, de ne pas être assez performante. Mes voix me disent de le dire, mais je ne veux pas m'expliquer. » Intérimaire, elle multiplie les petits contrats, doit sans cesse s'adapter et réussir pour obtenir de nouvelles missions. Yann relève que ça explique un peu le phénomène. « Il y a des maladies graves dont on peut parler, mais on ne peut pas dire "j'ai des hallucinations auditives" alors que j'entends une comptine qui me répète sans cesse "putain, catin", renchérit une quadragénaire travaillant avec des jeunes enfants. Mon psy m'a conseillé de parler d'acouphènes, grâce à ça j'ai pu obtenir un mi-temps thérapeutique. »

Au fil de la conversation, des problématiques partageables émergent, même si chacune a sa problématique spécifique. Alors qu'une participante est persuadée que c'est l'expression du Malin, et réfléchit à l'exorcisme, l'artiste développe une autre vision. « Chez moi, c'est une manière d'exprimer un déséquilibre. Par exemple, les voix ont repris quand on m'a demandé de faire un CV. Si je me laisse envahir par le choix des autres, ça déclenche les voix. Je dois faire selon mon ressenti, donc j'attends de mon entourage une écoute sans jugement. » Après deux heures, la séance prend fin, il faut restituer la salle. Tout le monde était pourtant prêt à rester. Peut-être la naissance d'un nouveau groupe.

En revanche à Marseille, le GEV se dissout début 2017. « La force des entendeurs de voix, c'est une capacité à nous organiser en dehors de toute structure, analyse Marianne Constanzo, facilitatrice du GEV et représentante des usagers en psychiatrie. On slalome avec les voix depuis toujours, alors on sait faire, et on n'aime pas trop qu'on nous dise quoi faire. Quand le cercle se réunissait au GEM (groupement d'entraide mutuel, ndlr) Les Nomades célestes, il y avait plus de monde parce que les gens ne venaient pas exprès pour ça. Le choix du lieu a été subi, alors on va recommencer mais à notre manière, en dehors des institutions. La difficulté n'est pas de constituer un groupe, mais de le faire vivre. » De son côté, son binôme Christophe Rameaux tire des enseignements de ce délitement de la mobilisation. « Les facilitateurs doivent être exclusivement entendeurs de voix, en favorisant l'apport des médiateurs de santé pairs au commencement du groupe, mais très vite il faut que les participants les plus motivés prennent leur place, pour que le groupe soit réellement dans l'auto-support. »

Myriam Léon

ORGANISME AGRÉÉ POUR LA FORMATION AU TITRE DE PSYCHOTHERAPEUTE

EPHEP
 ÉCOLE PRATIQUE DES HAUTES ÉTUDES EN PSYCHOPATHOLOGIES
 ÉTABLISSEMENT PRIVÉ D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

ÉCOLE PRATIQUE DES HAUTES ÉTUDES EN PSYCHOPATHOLOGIES

Lieu d'enseignement théorique et pratique de la psychopathologie

L'École a pour objectif de former des praticiens attentifs à l'actualité de la cité d'aujourd'hui :

- susceptibles de travailler dans les institutions ou à titre privé,
- ouverts aux recherches qui appellent la clinique contemporaine,
- soucieux d'une pratique attentive à l'autre et aux conséquences éthiques qui s'en déduisent.

LEPHEP propose 2 cursus qui se déroulent sur 2 ans et une formation à la Recherche en psychopathologie.

Pour chacun des Cursus, général et spécialisé, les conditions d'inscription, volumes horaires et précisions sur les antennes régionales sont présentées spécifiquement sur le site www.ephep.com

Inscriptions 2017/2018
 Ouvertes jusqu'au 31 octobre 2017
 Rentrée : 14 septembre 2017

ephep@orange.fr
 01 42 06 13 93
 EPHEP, 25 rue de Lille
 75007 PARIS
www.ephep.com
www.facebook.com/ephep.psy