

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Thanh-Lan Ngô, M.D., psychiatre

Basé en grande partie sur: NHS Northumberland Tyne and Wear (2019). «Hearing voices and disturbing beliefs» et Deegan, P. E., & Affa, C. (1995). «Coping with voices: Self help strategies for people who hear voices that are distressing». National Empowerment Center.

Entendre des voix

Brochure explicative pour les
patients et leurs proches

Définition

Traitement psychologique

Ressources disponibles

VOIX



Informations complémentaires
disponibles sur www.psychopap.com

Les brochures explicatives de PsychoPAP visent à fournir des informations sur certaines difficultés en santé mentale ainsi que sur leur traitement psychologique.

Ces brochures ne remplacent pas un avis médical.

A qui s'adresse ce document?

Ce feuillet s'adresse aux individus qui entendent des voix et qui aimeraient commencer à comprendre le sens de ce phénomène.

D'abord, il est important de savoir que vous n'êtes pas le seul à avoir de telles expériences. 15% des gens peuvent entendre des voix. On peut en entendre lorsqu'on perd un proche, lorsqu'on est longtemps isolé (par exemple, un long voyage en mer), lorsqu'on manque de sommeil pendant plusieurs journées de suite, au coucher ou au lever, lorsqu'on fait de la fièvre...Plusieurs entendeurs de voix n'ont pas besoin d'aide.

Parmi les gens qui ont déjà entendu des voix, on retrouve Socrates, Moïse, Jésus, Mahomet, Jeanne d'Arc, Carl Jung, Charles Dickens, Anthony Hopkins et Ghandi.

Pourquoi entendez-vous des voix?

Dans la majorité des cas, il n'y a pas de cause unique et plusieurs facteurs contribuent à la persistance de ces phénomènes. Certains facteurs augmentent le risque d'entendre des voix tels que l'hérédité (avoir un membre de la famille qui entend des voix ou qui a des croyances inhabituelles), des expériences traumatiques en bas âge ou l'usage de drogues. Lorsqu'elles apparaissent, certaines personnes peuvent se sentir en danger et s'isoler, éviter de faire certaines activités de la vie quotidienne, tenter de les bloquer en buvant de l'alcool ou en prenant des drogues, les apaiser en faisant ce qu'elles disent de faire. En agissant ainsi, on peut sans le vouloir s'enfermer dans un cercle vicieux qui contribue au maintien du problème.

Comment se sent-on au début?

Au début, on peut avoir peur et se demander ce qui nous arrive. Ces expériences peuvent survenir rapidement ou progressivement ce qui peut influencer notre réaction. Si elles émergent tranquillement, on peut se sentir épuisé et lorsqu'elles apparaissent subitement, la personne peut vivre cette expérience comme traumatisante.

Les entendeurs de voix consultent habituellement lorsque celles-ci ne sont pas bienvenues, qu'elles les font souffrir et qu'elles les empêchent de fonctionner dans leur vie quotidienne. Si c'est votre cas, il est préférable d'aller chercher de l'aide rapidement, entre autres auprès d'un médecin ou de votre CLSC, pour mieux gérer votre détresse.

A quoi peuvent ressembler les voix?

Ceux qui entendent des voix décrivent ainsi cette expérience (NHS Northumberland Tyne and Wear, 2019) :

- Elles peuvent sembler venir de nulle part.
- Elles peuvent être dans la tête.
- Elles peuvent être dans le corps.
- Il peut s'agir de votre propre voix.
- Il peut s'agir de la voix de quelqu'un d'autre.
- Il peut y avoir plus qu'une voix.
- Il peut s'agir d'un croisement entre une voix et une pensée.
- La voix que vous entendez peut avoir une identité spécifique que vous reconnaissez.
- Les voix peuvent être bruyantes ou tranquilles.
- Les voix peuvent communiquer différentes émotions.
- Les voix peuvent être critiques.
- Les voix peuvent être amicales.
- Il se peut que vous entendiez des bruits qui ne ressemblent pas à des voix normales, comme des sifflements, des chants, des fredonnements, ou des murmures.
- Il est possible de percevoir, en plus des voix, d'autres sensations comme voir des choses que les autres ne voient pas ou des sensations dans le corps comme sentir de l'eau qui bouge dans le cerveau ou de sentir une présence dans votre environnement que les autres ne perçoivent pas.

Comment réagit-on lorsqu'on entend des voix?

On peut réagir de différentes façons lorsqu'on entend des voix (NHS Northumberland Tyne and Wear, 2019). 20% des gens les trouvent réconfortantes, d'autres les trouvent dérangeantes ou menaçantes.

Quelques aspects positifs :

- Elles peuvent nous tenir compagnie.
- Elles peuvent nous remonter le moral et nous faire rire.
- Une « bonne » voix peut nous aider à faire face à une « mauvaise » voix.

- Elles peuvent nous aider à gérer les épreuves dans notre vie.
- Elles peuvent être plaisantes sexuellement.
- Elles peuvent faire que nous nous sentions « spécial ».

Quelques aspects négatifs :

- Elles peuvent être très répétitives, particulièrement si elles sont associées à des expériences passées.
- Elles peuvent causer une méfiance.
- Elles peuvent être dérangeantes.
- Elles peuvent dire des choses effrayantes (par exemple, de se faire mal ou de faire du mal à autrui).

Comment gérer ces expériences?

Si vous entendez des voix et désirez en savoir plus sur les traitements disponibles, l'une des premières étapes pourrait être d'en parler à un médecin. Celui-ci pourra faire un bilan de votre condition physique ou vous prescrire des tests de laboratoire. Il vous proposera un plan de traitement adapté à vos besoins. Vous pourrez aussi vous présenter à l'accueil psychosocial de votre CLSC. Si vous allez à l'école, il est important d'entrer en communication avec un adulte responsable (un conseiller, un enseignant, une infirmière, un parent). En cas de crise, on peut contacter un centre de crise, le service des urgences ou le 911.

Par ailleurs, il y a plusieurs façons de gérer ces expériences. Différentes personnes comprennent différemment ce qui se passe. Il peut être utile de voir s'il y a un lien avec des expériences passées. Il peut être utile de développer une compréhension commune de ce qui se passe avec le professionnel de la santé qui vous suit (il s'agit de l'étape de la conceptualisation). Il est préférable d'éviter de se précipiter pour trouver une explication lorsqu'on ressent beaucoup de stress.

Cette section offre des suggestions qui ont déjà aidé des personnes qui ont eu le même type d'expériences. Au début, vous ne saurez pas laquelle pourrait vous convenir mais avec le temps vous pourrez trouver que certaines suggestions sont plus utiles que d'autres :

- **Auto-observation** : noter les circonstances qui entourent l'apparition/la disparition des voix (lieux, situations, horaire, activités, émotions, pensées) et ce qu'elles disent pour éventuellement concevoir

un plan d'action (par exemple, si elles apparaissent au coucher, peut-être pratiquer une des techniques décrites ci-dessous ce moment).

- **Utiliser sa propre voix** : parler à quelqu'un lorsque les voix commencent à parler, marmonner ou chantonner, compter à voix basse, répéter une phrase réconfortante (ex. « je suis en sécurité, je suis bien »), lire à voix haute, parler au téléphone si on doit répondre aux voix.
- **Utiliser des bouchons** : lorsque les voix commencent, mettez un bouchon dans votre oreille gauche puis la droite (parfois les voix arrêtent de parler, parfois elles s'arrêtent lorsqu'on enlève les bouchons). Cette technique doit être essayée pendant 1 semaine. Dans certaines études, cette technique fonctionne pour 50% des gens. Parfois, les voix peuvent ainsi disparaître pendant des mois.
- **Mettre des écouteurs** : écouter de façon active de la musique qu'on apprécie. On peut écouter des podcast, des émissions de sport, de la musique, des enregistrements audio qui décrivent des moments heureux dans sa vie.
- **Interagir avec les voix** :
 - S'adresser à une voix à la fois
 - Donner une mission à vos voix
 - Si les voix sont oppressantes, on peut leur apprendre à être moins bruyantes.
 - S'appuyer sur ses propres croyances fondamentales et valeurs, ne pas laisser les voix changer qui on est (comme un ami ou un voisin qui tenterait de nous influencer tel qu'illustré dans les vidéos sur la chaîne Youtube de Joe Oliver, un psychologue qui pratique la thérapie d'acceptation et d'engagement : « [The unwelcome party guest](#) » ou « [Passengers on a bus](#) »)
 - Parfois on peut ignorer les voix, parfois on peut s'y attarder, parfois on peut décider combien de temps on accordera aux voix, quelles voix on écouterait/on n'écouterait pas
 - Dire aux voix d'arrêter de parler : on peut dire « STOP » et ensuite penser ou faire quelque chose de plaisant
 - Défier les voix (par exemple, si elles disent que tout le monde peut lire nos pensées, demander à une personne de confiance si c'est vrai). On peut parfois leur dire qu'elles n'ont aucun pouvoir sur nous et qu'on ne fera pas ce qu'elles nous demandent de faire.
- **Être occupé et se distraire** peut souvent rendre les voix plus gérables (par exemple, être absorbé par une activité comme les tâches ménagères, la lecture, le jardinage), avoir des projets et les mener à

bien, étape par étape, faire des activités physiques (comme la danse, la marche, la bicyclette).

- **Changer d'environnement** (par exemple, aller à l'extérieur, prendre une marche), changer de position (par exemple, se coucher), se retirer pendant de courtes périodes si les interactions sociales sont une source de stress.
- **Adopter une attitude positive** (s'encourager en se répétant qu'on est une bonne personne et demander aux gens ce qu'ils apprécient de nous). Pratiquer l'auto-compassion (par exemple, en écoutant ce clip sur Youtube intitulé « Compassion for voices : a tale of courage and hope » <https://www.youtube.com/watch?v=VRqI4lxuXAw>)
- **Prendre soin de soi :**
 - Faire de l'exercice,
 - Adopter une alimentation équilibrée,
 - Avoir de bonnes habitudes de sommeil,
 - Éviter si possible les drogues (comme le cannabis, la cocaïne, les amphétamines) et l'alcool qui peuvent déclencher l'apparition de voix; limiter les substances stimulantes (comme le café, le thé, le chocolat, les boissons énergisantes) qui peuvent nuire au sommeil ou augmenter le stress,
 - Se détendre : pratiquer la méditation ou la relaxation (par exemple, dans la boîte à outil qui se trouve sur www.psychopap.com)

Essayez de vous souvenir que vous n'êtes pas le seul à connaître de telles expériences (il existe même un « [réseau québécois d'entendeurs de voix](#) »). Avec le temps, il vous sera plus facile de les gérer. Lorsque vous vous sentirez mieux, vous pourrez partager ces expériences avec les gens qui vous entourent pour éviter les rechutes.

 **Pour plus d'informations** : Ce guide est basé en grande partie sur les sources suivantes:

1. NHS Northumberland Tyne and Wear (2019). Hearing voices and disturbing beliefs. <https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/>
2. Deegan, P. E., & Affa, C. (1995). *Coping with voices: Self help strategies for people who hear voices that are distressing*. National Empowerment Center.

Les ressources suivantes peuvent aussi être utiles:

« The voice inside : A practical guide to coping with hearing voices » par Paul Baker (gratuit sur internet)

<https://southbayprojectresourcedotorg.files.wordpress.com/2015/09/a-practical-guide-to-coping-with-hearing-voices.pdf>

Réseau des entendeurs de voix québécois <https://aqrp-sm.org/groupe-mobilisation/revquebecois/>

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Thanh-Lan Ngô, M.D.

Design : Magalie Lussier-Valade

Remerciements : Marie-France Turgeon, Jean Leblanc, François Duclos-Trottier, Jean-Gabriel Daneault, Pierre Fortier, Florian Cadiot

Collection PsychoPAP

www.psychopap.com



VOIX