

N°62

JUILLET-AOÛT
SEPTEMBRE 2021

PSYTOYENS .asbl
LE JOURNAL



Trimestriel, n°62 - Juillet - Août - Septembre 2021 d'agrément Numéro d'agrément : P801174 // Editeur responsable : Margot Comblen - Chaussée des Prés, 42-44 4020 Liège | Tel. : 0493/84.23.57 - Courriel : info@psytoyens.be - Réalisé avec le soutien de la Ministre régionale de l'Emploi, de la Formation, de la Santé, de l'Action sociale, de l'Égalité des chances et des Droits des femmes et de l'Institut Walton pour la Santé Mentale, ASBL.

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2021

L'ORIGINE DU MOUVEMENT DES ENTENDEURS DE VOIX

Ce réseau international (Intervoice - Hearing Voice Network) a pris naissance dans les années 1980 aux Pays Bas, Le professeur Marius Romme, psychiatre a été interpellé par une de ses patientes qui insistait sur le fait qu'elle respectait si bien la médication prescrite mais que cela ne changeait rien dans l'apparition des voix. Il décida alors de faire une enquête par le biais de la radio aux citoyens hollandais et à sa grande surprise, il découvrit beaucoup d'appels et de témoignages d'auditeurs dont certains affirmaient qu'ils n'avaient jamais consulté la psychiatre car soit les voix étaient bénéfiques soit qu'ils en géraient le contenu. À la suite de cette découverte, des questionnaires ont été créés avec son épouse, journaliste professionnelle (Sandra Escher) pour investiguer ce phénomène sous la forme d'une anamnèse des voix. Ce questionnaire d'anamnèse (Le Questionnaire de Maastricht) peut être trouvé et téléchargé sur internet. Dès les années 1980, des groupes de paroles et d'entraide ont été mis sur pied dans un grand réseau de soutien international (Intervoice - Hearing Voices Network). Si une formation est idéalement requise pour faciliter un groupe d'entendeurs de voix, la parole de chacun y est cependant importante à part égale : ce sont les entendeurs, comme experts du vécu, qui s'entraident, s'écoutent et échangent sur ces phénomènes de perceptions si personnels. Les professionnels qui y participent ne le font pas avec leur expertise en surplomb ou de leur savoir théorique. Les groupes sont co-construits sans un esprit de co-facilitation. Donc pas de places d'autorité, la personne qui facilite le groupe d'entraide a une responsabilité à l'égard du groupe plus que d'être détentrice d'un savoir ou d'une expérience prédominante sur celles des autres. Elle est garante des règles élaborées collectivement, est accueillante et attentive.

COMMENT EST NÉ LE RÉSEAU BELGE DES ENTENDEURS DE VOIX ?

Le REV-Belgium ? Le début d'une aventure est souvent affaire de belles rencontres et d'heureux hasards. L'histoire de la création du REV-Belgium en est une illustration. Anne de Ligne, Ariane De Mesmaeker et Françoise Taymans évoluent depuis de nombreuses années dans le domaine de l'ésotérisme. Elles accompagnent le passage d'entités restées sur terre vers la lumière. Ces entités peuvent, pensent-elles, parfois prendre possession d'une personne et se manifester par des voix. Ainsi en libérant les âmes errantes, elles libèrent les personnes « possédées » des voix qui les envahissent. Toutefois leur pratique se heurte à des limites. Que faire avec les personnes qui entendent des voix mais pour lesquelles de toute évidence il ne s'agit pas d'entités possessives ? Cette recherche d'alternatives les amène à croiser le chemin du REV-France. Pour en savoir plus, elles se rendent alors à un colloque international francophone organisé par le REV-France à Nancy en juin 2013. Elles y ont fait la rencontre d'Elodie Azarian, étudiante française en psychologie qui s'appropriait à vivre à Bruxelles pour y terminer son cursus. Depuis un an, Elodie assistait au groupe d'entendeurs de voix facilité par Vincent Demassiet dans le nord de la France. Elle avait également suivi la formation à la facilitation de groupes proposée par le réseau français à Paris. Son engagement dans le mouvement était consécutif à l'hospitalisation en psychiatrie d'une de ses amies. Cette dernière, diagnostiquée schizophrène, lui avait raconté comment elle s'était sentie mise en position de coupable de sa maladie par l'institution, comment le traitement médicamenteux occupait le premier plan dans le discours des médecins au détriment de l'intérêt pour son vécu et du sens qu'elle donne à sa vie. Les violences institutionnelles qu'Elodie a observées elle-même lors de ses stages l'ont alors renforcée dans sa recherche d'autres modèles et d'autres pratiques. Les quatre femmes restent en contact et décident d'organiser en septembre 2013 une conférence à Bruxelles en présence de Marius Romme et Sandra Escher qui acceptent tout de suite leur invitation. Ce premier événement est un succès. Il permet d'obtenir des premiers contacts avec des entendeurs de voix intéressés pour former un groupe mais aussi des professionnels et des usagers militants prêts à s'engager dans le mouvement. En 2016, le REV-Belgium a invité à Bruxelles le REVQuébécois pour deux journées ayant pour thème " Entendre des voix : une réalité partagée - Les valeurs du rétablissement pour mieux vivre avec les voix". Le Rev-Belgium dispose d'un site web. Il répond aux appels et apporte du soutien collectif et individuel. Dans la mesure de ses disponibilités, répond aux demandes d'information, de conférences, de soutien à la création de groupes d'entraide.

ÉDITO

Le slogan de certains parmi les derniers congrès du Réseau Mondial des Entendeurs de voix ne sont-ils pas interpellants : "Une Odyssée avec les sirènes - Faire face avec au rétablissement en période de crise" (Thessalonique 2014) / "Construire notre propre expérience - Construire un monde en commun" (Madrid 2015) / "Oser-Participer-Transformer - S'approprier le changement pour l'influencer" (Montréal 2019). Ce numéro du Journal Psytoyens donne la parole aux entendeurs de voix et présente le REV-Belgium, association qui existe depuis 2014. En Belgique francophone et néerlandophone, le REV-Belgium a pour but d'écouter les entendeurs de voix. En organisant des groupes d'entraide, son action a pour objectif de : "libérer la parole, favoriser l'expression d'expériences inhabituelles, briser les murs de l'enfermement et rendre partageable ce qui est personnellement silencieusement vécu, créer ou recréer du lien, chercher à vivre avec les voix et oser en parler, changer le rapport entretenu avec elles, partager les stratégies trouvées par chacun dans la vie quotidienne, reprendre le pouvoir sur les voix pour les rendre moins envahissantes. Le travail du REV-Belgium asbl s'effectue dans un esprit d'empowerment, de pair-aidance et d'entraide, de promotion du rétablissement des personnes vivant ou ayant vécu des difficultés psychiques liées à des phénomènes de perceptions ou de sensations inhabituelles voire inexplicables.

Jean-Marc Priels & Claudia Haesaert (Présidente REV-Belgium)

LES PHASES RENCONTRÉES DANS LE PHÉNOMÈNE DES VOIX

Phase de déstabilisation : Phase à durée variable, parfois plus ou moins longue suivant que la personne peut établir des liens entre les voix et sa vie. La personne peut être confrontée à la peur, la fuite, aux doutes. Phase d'organisation : Phase pendant laquelle une relation peut se mettre en place. / Prise de conscience de la difficulté de vivre en compagnie de ses voix. / Comment apprendre à gérer ces phénomènes et peut être se mettre à les écouter car, en fonction de certaines situations de stress l'entendeur peut établir un sens et une signification (ex. : Madame A-M n'arrive pas à mettre des limites aux visites de ses enfants et petits-enfants tandis que les voix apparaissent dans ces situations. / Chercher un autre sens à une voix agressive (ex. : « tu serais mieux mort » peut vouloir dire « si tu continues de la sorte, tu n'arriveras à rien »). / Reprendre la maîtrise de sa vie (ex. : L.H est sensible aux bruits et pendant de longues années s'est retirée de la vie sociale, fêtes, dîners, elle décide à présent de s'y rendre en mettant des protections auditives et n'est plus gênée de cela).Phase de stabilisation: Recherche d'un équilibre entre acceptation des voix, recherche de l'utilité qu'elles pourraient avoir selon la vie de la personne. / Meilleure gestion de l'afflux des émotions. / L'énergie personnelle se libère pour s'investir dans une vie pleine de sens.

TÉMOIGNAGES

TÉMOIGNAGE DE BERTRAND* : L'ENTENTE DE VOIX APAISÉE PAR LA PRIÈRE

« J'ai 63 ans, les voix me dirigent depuis 1988 après le décès de ma mère. Le premier ordre néfaste donné, à mon sens, a été de retourner chez une amie qui auparavant m'avait fort fait souffrir. Ces voix se manifestaient par des injonctions : « Je veux que tu ... », « Je ne veux pas que tu ... », « Tu peux ou tu ne peux pas faire telle chose », « Tu es dans le bon, tu as raison, c'est une bonne idée... » En écoutant ces voix, j'ai pris tant de décisions catastrophiques que j'ai fini par tout perdre (travail, appartement...). La seule arme trouvée pour combattre cette maladie, à mon sens, est la vraie prière. Ce qui a été une recherche car je pratiquais autrefois une sorte de prière chronométrée. J'ai consulté de nombreux psy qui ne m'ont que rarement aidé, plus motivés par des gains financiers. Maintenant, par l'aide de la prière et de lectures appropriées, je vis ma vie du mieux que je peux et je ne songe plus au suicide. Ma foi me soutient énormément. Je suis peu actif et ne m'en porte pas plus mal. J'ai peu de contact humain, ça convient à mon caractère. En un mot je suis arrivé à stabiliser ma situation qui sans être extraordinaire est viable contrairement à ce que j'ai connu dans le passé. »

Bertrand revoit actuellement sa famille lors de repas ou activité de tennis, il voyage de temps en temps.

TÉMOIGNAGE D'ALAIN* : LE CANNABIS A DÉCLENCHÉ CHEZ LUI DES PERCEPTIONS PHYSIQUES ET DE POSSESSIONS

« Voici ce qui m'est arrivé. J'avais toujours l'un ou l'autre copain qui m'invitait le soir à partager un joint. Et le soir du 22 mai 1992, vers 23 heures, au parc Ambiorix, après quelques bouffées de joint, l'impensable se produisit. Quelques rires m'emportèrent tout d'abord et puis tout s'arrêta. Je fus habité par une sorte de monstre qui me vida de tout : mes tripes, ma tête, j'étais paralysé. J'ai voulu me suicider immédiatement sous une voiture. Je pus quand même demander l'aide à mon pote en le suppliant et pour prier. Il ne comprenait pas ce qui m'arrivait. Cette chose ne m'a plus quitté, telle une voisine encombrante, tel un tic-tac d'horloge qui ne s'arrête jamais. Tout ce que j'avais construit s'est envolé, mon travail, mon physique de « beau gosse ». Je tremblais constamment d'effroi, mes mains étaient convulsées, la sueur coulait le long de mon corps. La peur panique se lisait dans mes yeux. Je vous exhorte concernant les joints, car à cause de cela ma vie a pris une toute autre tournure, très négative. J'ai été vidé de mon moi intérieur que j'avais malgré moi construit jusqu'à mes 22 ans et du jour ou lendemain un changement total : Un être torturé par la peur, les angoisses comme une voisine encombrante - tic tac ...tic tac ... - durant plus de 25 ans. J'ai été un zombie durant très longtemps Par cette lourde épreuve, je voudrais témoigner surtout à vous les jeunes et moins jeunes. Un bad trip ça arrive à tout le monde, mais rester dedans détruit votre vie et il faut être fort très fort pour subir cela pendant des années. J'espère que ce message pourra vous parler et vous aider à ne pas consommer de drogue. Cela peut déclencher des phénomènes. ».

*pour préserver l'anonymat des témoins, les prénoms ont été changés.

TÉMOIGNAGE DE LUCIE GUYAUX DE 2014 À 2017 SUR L'INTÉRÊT DES GROUPES AU SEIN D'UNE INSTITUTION

En 2014 à la maison de soins psychiatrique Sanatia, le docteur Leleux, médecin psychiatre et responsable de l'équipe nous avait demandé d'accompagner des résidents souffrant d'entente de voix à un groupe de parole qui se tenait à « L'Autre Lieu ». Ce groupe avait été lancé par Elodie Azarian, membre fondateur du REV-Belgium. Membre de l'équipe paramédicale, toujours ouverte aux formes d'approches innovantes, j'ai aussitôt accepté. Plus tard, nous avons assisté, quelques résidents et membre du personnel, à une conférence animée entre autres par Elodie Azarian. Nous avons ensuite diffusé l'information sur l'existence d'un groupe d'entraide pour les personnes 'entendeurs de voix' auprès des résidents de la maison de soins. Nous avons présenté le projet à nos responsables.

Les groupes facilités par Elodie se déroulaient le samedi. Nous y avons participé quelques fois et certains résidents nous ont demandé pourquoi le groupe ne se ferait-il pas au sein de la MSP. Après discussion avec nos responsables, le feu vert a été donné pour aménager le groupe au sein de la maison de soins. Il s'en est suivi un débat avec l'association REV-Belgium. Les questions fusaient : est-ce réellement un groupe d'entraide puisqu'il se passe dans un lieu de soins ? Pourquoi ne pas se réunir dans un café proche ? Et que faites-vous du secret de la séance ? Parallèlement, une collègue et moi-même avons commencé la formation « comment initier un groupe d'entendeurs de voix et travailler avec les voix dans la perspective du rétablissement ». En juin et octobre 2014, deux séjours de formation à Armentières et animés par Yann Derobert, Vincent Demassiet et un psychiatre ont permis de faire en sorte que les réunions à la Maison de Soins Sanatia débute en se basant sur le modèle que nous y avions travaillé. Au sein de la maison de soins psychiatrique, le

cadre des groupes a été mis en place en créant une brochure indiquant, les horaires, le lieu et les règles de base.

Nous avons recueilli, d'après le souhait de chaque participant, les règles internes à notre futur groupe qu'il souhaitait voir appliquer : Les réponses fusaient : « on ne se moque pas », « on n'interrompt pas celui qui parle », « si trop intime, on peut demander d'en parler seul avec un des facilitateurs après la réunion » ... Les facilitateurs ont ajouté, « nous sommes tous égaux dans la prise parole, même si nous travaillons dans la maison dans une fonction de soignants, on ne se positionne pas en tant que tel et nous veillons au bon déroulement de la réunion ». Au fil des mois et intrigués par les réunions, des membres du personnel et principalement des stagiaires infirmières ont demandé d'y participer.

Les années passent et nous arrivons à mieux saisir le sens du rétablissement comme mouvement global dans une MSP. Des collègues en réunion se mettaient à remplacer le mot « halluciné » par « phénomène ». Dans les entretiens des référents avec leur résidents, des liens s'établissent entre les phénomènes et une journée difficile ou une visite en famille etc. Le questionnaire de Maastricht est de temps à autre utilisé par un référent afin de pouvoir travailler avec les voix.

En conclusion, nous avons senti les effets de ce mouvement global au sein de notre travail. Il est important de pouvoir réaliser qu'à tout âge, une perspective de donner sens à sa vie peut être amorcée par les entendeurs. Il est important de considérer que le personnel d'un établissement de soins peut changer sa manière d'aborder le phénomène des voix. Le rétablissement s'opère dans un mouvement global, tous ensemble.

Lucie Guyaux (Membre du REV-Belgium)

INFOS PRATIQUES SUR LES GROUPES D'ENTENDEURS DE VOIX

CONTACT REV-BELGIUM : www.rev-belgium.org - 0499 88 49 64

GROUPES LOCAUX

Bruxelles : L'Autre Lieu

5, rue de la Clé 1000 Bruxelles
Les samedis tous les quinze jours, 16h à 18h
Contact : 0492 68 19 08

Bruxelles : Club Norwest

93 Avenue Jacques Sermon 1090 Jette
2^{èmes} et 4^{èmes} mardis 17h à 18h30
Contact : 0499 88 49 64

Liège : ASBL Revers

Rue Maghin, 76-78 4000 Liège
2^{èmes} et 4^{èmes} jeudi 18h à 19h30
Contact : 0492 68 19 08

Namur : La Charabiole

Rue de Gembloux, 179 5002 Saint-Servais
2^{èmes} et 4^{èmes} mercredis 16h à 17h30
Contact : 0492 68 19 08

Nivelles : ASBL La Traversière

Rue Georges Willame, 27 1400 Nivelles
3^{ème} mardi à 16h
Contact : 0492 68 19 08

Mons : « La bulle d'OxyGem »

51, rue Notre-Dame 7000 Mons
3^{ème} jeudi du mois de 13h15 (accueil) à 15h
Contact : François : 0479 21 72 62
Jean-Marie : 0479 98 88 77

Tournai

Rue de la Citadelle 124
2^{ème} jeudi du mois de 14-16h
Contact : 0479 867 607

Vlaanderen Inlichtingen : Lucie Guyaux /
lucie9111000@hotmail.com

Ressource en ligne complémentaire proposée par le comité de rédaction :
<https://blogschizo.wordpress.com>

TEXTE DE SYLA* DU GROUPE D'ENTENDEURS DE VOIX DE BRUGES QUI PARLE À LA VOIX DE SON ANGE GARDIEN

Mijn dierbare engel "Mooie engel waar ben je nou, het is zo vreemd want je laat me nooit staan in de kou, ik zie je niet maar ik hoor je wel, ik hoef je maar op te roepen met 1 bel, kon ik je maar eens in levende lijve zien, want als jij er niet was zou ik echt afzien, je laat me het licht zien in de donker, welke dromen je me heeft is echt een wonder, met jou aan m'n zijde voel ik me veilig en gedragen. soms stel ik jou vragen en maak je van mijn donkerste momenten toch nog mooie dagen, bedankt om er te zijn en mij te verlichten van de pijn."

Traduction libre par Lucie Guyaux :

Mon cher ange "Bel ange où es-tu maintenant, c'est tellement étrange que tu ne me laisses jamais tomber, je ne peux pas te voir mais je t'entends, je n'ai qu'à t'appeler, si seulement je pouvais te voir en personne ne fut-ce qu'une seule fois car sans toi je souffrirais beaucoup, tu me montres la lumière dans les ténèbres, ces rêves que tu me fais sont vraiment merveilleux, avec toi à mes côtés je me sens en sécurité et soutenue. parfois je te pose des questions et tu fais de mes moments les plus sombres malgré tout de beaux jours, merci d'être là et d'alléger ma peine."

*pour préserver l'anonymat des témoins, les prénoms ont été changés.

L'ÉCHO DES CAUSE-CAFÉS : SANTÉ MENTALE ET SANTÉ SOMATIQUE

L'ÉCHO DES CAUSE-CAFÉS : LA SANTÉ SOMATIQUE ET MENTALE.

Ce thème a été choisi suite à une étude du KCE à laquelle Psytoyens a participé en 2020 et qui constatait que les personnes atteintes de troubles psychiques ont moins accès aux soins de santé physiques et décèdent en moyenne beaucoup plus précocement que le reste de la population. Cela nous a interpellé et nous avons donné la parole aux usagers et professionnels du secteur dont voici quelques extraits : Constat : La santé mentale représente seulement 0.01% du budget de la santé générale, c'est le parent pauvre de la santé. En général, on attendrait plus de globalité au niveau des soins, mais sur le terrain, ce n'est pas toujours le cas. Le KCE parlait de l'importance de former les professionnels.

Il faudrait arrêter de faire une distinction entre santé physique et mentale, mais prendre en compte la santé globale. On constate beaucoup d'effets secondaires des médicaments psychiatriques sur le long terme. Surtout des problèmes de surpoids et tous les problèmes de santé qui en découlent. Dans l'idéal, on pourrait imaginer un trajet de soin spécifique pour les personnes sous neuroleptiques avec un suivi diététique.

Il faut lutter contre les stigmatisations. Essayer de donner des bonnes informations complètes en améliorant la collaboration entre les médecins généralistes et les psychiatres. Il faut une prise en charge globale et transversale. Plus on échange, et plus on se comprend, et plus on est susceptible de détecter un problème quel qu'il soit. Les impacts vont dans les deux sens. Quand un patient avec une étiquette de maladie mentale est pris en charge en santé physique, il n'est parfois pas pris au sérieux au niveau de l'hôpital général.

Témoignage édifiant d'une infirmière : un patient hospitalisé dans un service psychiatrique d'un hôpital général pour sevrage alcoolique fait un AVC, l'infirmière du service demande alors un transfert en urgence au service adapté mais on lui refuse du fait qu'il est en service psychiatrique. Elle va devoir en référer au responsable du service ad hoc, qui demandera des assurances au niveau du suivi psychiatrique pour enfin accepter que le patient soit transféré dans son service. Il y aura une prise en charge retardée de ce patient et finalement ce monsieur gardera des séquelles de son AVC.

Pour terminer, un exemple positif de globalisation des soins. Une infirmière témoigne : elle travaille à l'hôpital psychiatrique de Beauvallon et ils ont créé une polyclinique sur le site avec des consultations en cardiologie. Ils ont pour projet de l'étendre en gynécologie et pneumologie pour faciliter le lien. Ils cherchent des médecins sensibilisés également à la problématique de la santé mentale pour pouvoir soigner l'accueil des patients, expliquer. En conclusion, il y a beaucoup de bonnes pratiques qui ont été développées mais qui ne sont pas encore assez connues des hôpitaux. Il faudrait les généraliser pour pouvoir accompagner au mieux la santé globale des patients.

A VENIR

• Assemblée participative de Psytoyens :

Le 28 septembre Psytoyens organise son assemblée participative dans la région namuroise, celle-ci ayant pour but de remercier nos partenaires et nos bénévoles : En matinée, table ronde avec des thématiques sur la santé mentale suivie d'une après-midi festive. Pour toute information : info@psytoyens.be

• Repaire des pairs

Psytoyens organisera prochainement sur Namur un lieu de rencontre et de discussion mensuel pour tout bénévole en santé mentale pouvant entre autre aboutir à des recommandations politiques. Intéressé? Pour toute demande d'information et d'inscription, veuillez contacter François Vilain (0491/89.17.84 – f.vilain@psytoyens.be).

• Semaine de la santé mentale en Wallonie

Du 09 au 16 octobre 2021 : Santé mentale & lien social. Vous souhaitez découvrir les services d'aide et de soins en santé mentale disponibles en Région wallonne ? Vous souhaitez mieux connaître les actions et les projets qui y sont développés ? Vous souhaitez en savoir plus sur la santé mentale, et mieux comprendre ce secteur ? Cette Semaine est faite pour vous !

Plus d'information sur www.semaine-sante-mentale.be

• Le salon Entr&aide

L'asbl Psytoyens, en collaboration avec le CHP Chêne aux Haies, organise un salon d'associations d'entraide dont l'objectif est de faire connaître aux usagers en santé mentale différentes structures proposant un soutien à l'hospitalisation ou une ressource supplémentaire dans la continuité de leurs soins. Il aura lieu le **lundi 11 octobre** de 10h à 16h à la Maison du Design, Rue des Seurs Noires 4, 7000 Mons (accès à l'arrière du bâtiment via la Rue de la Trouille). Associations présentes : la Bulle d'OxyGEM – atelier convivial, le Funambule, le Chemin de la Renaissance, Similes, Psytoyens, En route, Le Rev, le conseil des usagers porte-voix du réseau Partenaires 107. Pour plus d'informations veuillez contacter François Vilain (0491/89.17.84 – f.vilain@psytoyens.be)



PSYTOYENS

Comité de rédaction :

Daniel Mullier
France Dujardin
Jean-Paul Noël
Laëticia Cunin
Alizaris Hublet
Florine Marteleur
Dominique Monjoie
Lucie Guyaux
Virginie Marchal
Margot Comblen
avec l'aimable collaboration
de Jean-Marc Priels et Claudia
Haesaert.

A l'Est

avec le soutien de la Région Wallonne

