

J'entends des voix, pas vous?

Par Estelle Saget, publié le 21/04/2013 dans l'Express

Zinédine Zidane ou Amélie Nothomb ne sont pas des cas isolés : près d'1 Français sur 10 aurait des hallucinations auditives. Des groupes d'entraide se créent pour permettre à ceux qui s'en plaignent de "vivre avec".



Aujourd'hui, Jésus et Socrate auraient sans doute été diagnostiqués schizophrènes. En 2005, quand Zinédine Zidane raconte avoir parlé avec le mystérieux interlocuteur, il suscite bien des moqueries...

REUTERS/Juan Medina

Il fut un temps où entendre des voix n'était pas signe de maladie mentale. Où une jeune paysanne pouvait galvaniser l'armée assiégée à Orléans, après que des saintes montées au ciel et l'archange saint Michel lui avaient ordonné de libérer le royaume de France. C'était en 1429. Jeanne d'Arc finirait brûlée pour hérésie, et pourtant son courage force toujours l'admiration. Avant elle, dans l'Antiquité, Socrate entendait une voix qu'il attribuait à un démon d'une grande sagesse. Et le philosophe grec développa une école de pensée si influente qu'elle traversa les siècles sous le nom de "méthode socratique". Quant aux prophètes des grandes religions, comme Jésus ou Mahomet, sans doute auraient-ils été diagnostiqués schizophrènes s'ils avaient été nos contemporains. Car Dieu, selon ce qui nous est parvenu, leur parlait aussi distinctement que le ferait un individu de chair et d'os. Aujourd'hui, un médecin les dirait victimes d'"hallucinations auditives", symptôme qui, aux yeux des psychiatres, authentifie la psychose.

Le regard porté sur cette particularité plus répandue qu'on ne l'imagine devrait changer avec les débuts, en France, du Réseau sur l'entente de voix (REV). Il ne s'agit pas, comme son nom pourrait le laisser penser, d'une approche New Age pour illuminés, mais d'un mouvement d'entraide, sur le modèle des Alcooliques anonymes, implanté depuis déjà quinze ans en Grande-Bretagne. Son

credo? Il est tout à fait possible de mener une vie normale même si l'on converse avec des "gens" invisibles pour l'entourage. A condition, toutefois, de s'épauler entre pairs. Le premier groupe a vu le jour en 2011, à Armentières (Nord). Depuis, deux autres se sont créés dans le même département, à Mons-en-Baroeul et à Tourcoing. Un quatrième démarre, timidement, à Paris.

Le tabou des voix serait-il propre à nos sociétés cartésiennes et laïcisées? D'autres cultures admettent le phénomène plus volontiers. Qu'on se rappelle, par exemple, la mésaventure de Zinédine Zidane, en 2005. Un an seulement après avoir quitté l'équipe de France, l'idole du football annonce, à la surprise générale, qu'il revient sur sa décision. "Une nuit, à 3 heures du matin, je me suis soudain réveillé et, là, j'ai parlé avec quelqu'un [...], confie-t-il au magazine France Football. C'est quelqu'un que vous ne rencontrerez probablement jamais [...]. Moi-même, je ne m'explique pas cette rencontre. [...] Et, là [...], j'ai pris la vraie décision de revenir." Sa déclaration, quasi mystique, suscite aussitôt les sarcasmes. La journaliste Besma Lahouri, auteur d'une biographie du joueur, y voit un malentendu : "Si vous êtes de culture musulmane, vous considérez comme valorisant d'entendre une voix. Implicitement, Dieu s'adresse à vous et c'est un honneur."

Un discours intérieur non repéré par le cerveau

Les circonstances dans lesquelles Zidane s'est pris pour Jeanne d'Arc correspondent, en tout cas, à certaines hypothèses des neuro-sciences. Les voix seraient en fait un discours intérieur qui ne serait plus repéré comme tel par le cerveau, donc considéré comme une production extérieure. Elles surviendraient quand les capacités de l'individu à gérer ses émotions sont dépassées, notamment à la suite d'un deuil, d'un abus sexuel ou de violences familiales dans sa jeunesse. Il y a de quoi se sentir dépassé à la perspective de devoir déclarer sa flamme à l'équipe de France, après l'avoir éconduite...

Excepté la romancière Amélie Nothomb, ravie de passer pour fêlée, rares sont les personnalités qui assument publiquement d'entendre des voix. Pourtant, l'expérience serait assez banale. Elle toucherait de 4 à 10% de la population, selon les études. La proportion serait même deux fois plus importante au début de l'adolescence, entre 11 et 13 ans. Qui parle à ces jeunes? Leurs parents, disent-ils, parfois des camarades, des proches décédés, ou encore Dieu. A 29 ans, Julie(1), conseillère à Pôle emploi dans une ville de province, entend souvent... sa propre voix. "Cela m'arrive quand je laisse flotter mes pensées, confie la jeune femme. Tout à l'heure, par exemple, je me demandais: "Est-ce que je vais arriver à l'heure à mon rendez-vous?" Eh bien, je me suis entendue prononcer cette phrase, sur le ton de l'inquiétude." Julie vit très bien comme ça, elle ne fréquente pas de psychiatre et ses collègues la jugent parfaitement équilibrée, merci. Chez d'autres, cette petite musique intérieure résonne quand ils lisent dans le silence, selon les travaux menés par Jean-Philippe Lachaux au centre de recherche en neurosciences de Lyon. Pour Vincent, 42 ans, l'histoire est autrement plus douloureuse. Il avait 17 ans quand, dans une soirée entre copains, il a clairement entendu quelqu'un l'insulter dans son dos. Il s'est retourné, a pris à partie un adolescent. "Je lui faisais face, les injures ont continué mais je ne voyais pas ses lèvres bouger, je ne comprenais pas ce qui se passait", raconte Vincent. Le début d'une descente aux enfers, suivie d'un traitement lourd à base de médicaments antipsychotiques. Au final, il a dû quitter son travail de commercial dans une grande agence de publicité.

"Je pose des limites et les voix perdent de leur pouvoir"

Vincent est l'un des piliers du groupe d'entraide d'Armentières. En l'espace d'un an, sa vie a changé. Certes, il ne s'est pas débarrassé des multiples voix qui le persécutent, contrairement à ce qu'il espérait. Mais la plus agressive de toutes, celle qui le traitait de "fils de pute", de "bâtard", qui l'attaquait sur son physique - "Tu t'es vu, gros lard !" -, celle-là s'est tue. Et il s'en trouve une,

désormais, pour prendre sa défense chaque fois que les autres le tourmentent. Par quel miracle? "Je traite ces voix comme des personnes réelles, explique Vincent. Une des techniques, pour avoir le dessus, consiste à leur fixer un rendez-vous précis et, le reste du temps, de refuser la discussion. Je leur dis: "On se retrouve ce soir, dans ma chambre, à 18 heures. Et, là, on s'explique." Petit à petit, je pose des limites et elles perdent de leur pouvoir sur moi."

Face à ces groupes, la majorité des psychiatres restent circonspects. "L'approche, nouvelle, suscite encore beaucoup de méfiance chez les professionnels de la santé mentale, qui la connaissent mal, observe Yann Derobert, l'un des fondateurs du REV, diplômé en psychologie clinique. Les usagers se prennent en main et, souvent, cela dérange." Pour lui, on assiste à un mouvement d'émancipation comparable à celui des associations gays, grâce auxquelles l'homosexualité n'est plus considérée comme une maladie mentale. Il existe d'ailleurs des médecins qui voient cette initiative d'un bon oeil, comme le Dr Yann Hodé, à l'hôpital de Rouffach (Haut-Rhin). "On oublie trop souvent que les malades psychiques sont des citoyens à part entière, dotés d'une intelligence qui leur permet de trouver par eux-mêmes des solutions à leurs difficultés", souligne-t-il avec un brin d'ironie. Peut-être verra-t-on, demain, des artistes, des chefs d'entreprise ou des politiciens faire leur coming out et clamer fièrement: "J'entends des voix, et alors?"