

LA PAROLE AUX ENTENDEURS DE VOIX

Bien des personnes entendent des voix. Si certaines ont un passé psychiatrique, d'autres ne manifestent aucun trouble particulier. Des groupes de parole aident à domestiquer ces voix venues de nulle part.

Aurélié avait 18 ans quand elle a commencé à entendre des voix. Les unes, difficilement audibles, lui ordonnaient de vagabonder dans les rues, de dérober des objets ou de manger plus que de raison. D'autres, ricanieuses, lui répétaient qu'elle n'était qu'un être abject et qu'elle devrait se supprimer. Elle ne tarda pas à apprendre qu'elle était schizophrène. Toutes les personnes qui entendent des voix ne sont pourtant pas psychotiques comme Aurélié. Mais dites que vous entendez des voix et vous serez traité de malade mental. Craignant d'être jugées "folles" et envoyées en psychiatrie, beaucoup de personnes cachent ce qu'elles vivent, de sorte que l'importance du phénomène est largement méconnu. D'après les données épidémiologiques, 5 à 15 % des individus seraient en proie à des hallucinations auditives. Dont certains régulièrement: ceux qu'on appelle les "entendeurs de voix".

Évidemment, si l'on se réfère à Jeanne d'Arc, que les uns considèrent comme une schizophrène et d'autres comme une hystérique, on a inévitablement l'impression qu'entendre des voix est tout sauf un signe de bonne santé mentale. Pourtant, il existe nombre d'autres personnages célèbres, non suspects de maladie psychique, qui ont rapporté avoir entendu des voix. Socrate, Sartre, Beethoven, Churchill, Dickens... Et même Zinedine Zidane, qui fut raillé en 2005 pour avoir déclaré à *France Football* la raison de son retour en équipe de France après y avoir renoncé un an auparavant: il se serait réveillé une nuit à 3 heures du matin et, alors que sa chambre était vide, aurait entendu un "inconnu" lui dicter la décision à prendre. À côté de ces célébrités, existe une armée d'anonymes "normaux" sujets à ce phénomène.

Les entendeurs de voix, avec ou non un passé psychiatrique, se caractérisent par la grande fréquence de leurs hallucinations. Toutefois, les hallucinations des sujets sans passé psychiatrique se distinguent de celles des patients psychotiques par leur contenu, généralement bienveillant ou neutre, et le caractère plus spirituel que

concret des voix. Ces personnes déclareront avoir entendu un fantôme, par exemple, plutôt qu'une voisine, un agent du FBI ou le diable comme le ferait un schizophrène. "Cette nature plus abstraite de l'hallucination facilite son contrôle et évite la dérive vers un état délirant", explique le professeur Frank Larøi, de l'unité de psychologie clinique comportementale et cognitive de l'Université de Liège.

DES EXPÉRIENCES TRAUMATISANTES

Mais d'où viennent les voix? La plupart de ceux et celles qui les subissent sont persuadés qu'elles sont réelles, extérieures à eux. En fait, ce sont de pures hallucinations, des constructions mentales d'autant plus trompeuses qu'elles revêtent tous les traits de la réalité. Rien à voir avec la petite voix intérieure qui nous habite de temps en temps quand nous nous parlons à nous-mêmes.

Alors pourquoi ces voix viennent-elles se manifester? Même si cela n'est pas formellement prouvé, il semble que, même vierges de passé psychiatrique, la plupart des entendeurs de voix non cliniques ont été confrontés à une ou plusieurs expériences traumatisantes dans leur enfance. Le cas de Jacques est éloquent. Ce commerçant de 55 ans rapporte en effet que les voix qui s'insinuent dans son quotidien depuis une quarantaine d'années sont apparues peu après la mort accidentelle de son frère. Et Sophie, qui se sent possédée par des voix dit, pour sa part, avoir été une enfant battue.

Certains entendeurs de voix vivent un enfer. Ils se sentent envahis, dépossédés de leur vie. Surtout lorsque les voix les insultent, les menacent de mort ou les poussent à accomplir des actes extrêmes. C'est le lot de Pierre, un jeune informaticien désormais sans emploi, qui a songé à plusieurs reprises au suicide. Mais d'autres (y compris 20 % des patients schizophrènes) s'accoutument de l'intrusion de ces voix parasites dans leur existence. Et même, ne voudraient pas qu'elles en disparaissent définitivement.



Le cas de Cécile est éloquent. Cette aide familiale de 60 ans se dit en contact avec des entités célestes, des mourants et des enfants décédés qui, précise-t-elle, lui parlent tous les jours vers 7 heures, puis entre 18 et 20 heures. Elle évoque des voix toujours aimables prêtes à l'aider. *"J'ai souffert d'un cancer, confie-t-elle. Quand je revenais à pied de mes séances de chimiothérapie, les voix me disaient qu'elles allaient me porter jusque chez moi. Et de fait, je me sentais soulagée."* Femme d'affaires, Évelyne, elle, a pris l'habitude de demander conseil aux voix qui l'habitent...

Aussi certains psychiatres et psychologues repoussent-ils aujourd'hui ce qu'il faut considérer comme le seuil d'entrée dans la pathologie. Contrairement au courant majoritaire de la psychiatrie, ils estiment qu'entendre des voix ne relève pas en soi de la maladie mentale. Pas plus d'ailleurs que croire, comme la majorité des personnes concernées, qu'elles sont bien réelles et émanent de Dieu, d'un ange, d'un parent décédé ou d'un membre des services secrets. Non, aux yeux de

ces professionnels de la santé, la psychose commencerait lorsqu'on est incapable de canaliser les intrusions intempestives des voix et de résister aux exigences qu'elles formulent.

SE FAIRE ENTENDRE

Classiquement, la psychiatrie cherche à réduire les voix au silence à grand renfort de neuroleptiques. *"Toutefois, ces médicaments ne sont pas orientés spécifiquement contre les hallucinations auditivo-verbales, précise Frank Larøi. Ils sont donc peu appropriés pour répondre aux difficultés des entendeurs de voix non cliniques dont la caractéristique est de ne se plaindre d'aucune autre manifestation que d'être envahis par des discours intrusifs."*

C'est ici qu'entre en scène le psychiatre néerlandais Marius Romme, le premier à avoir sorti les voix du carcan de la maladie mentale et à avoir assimilé leur présence à une expérience compatible avec une vie quasi →

"QUAND JE REVENAIS DE MA CHIMIO, LES VOIX ME SOULA-GEAIENT."

→ normale. Car vouloir les ignorer à tout prix est généralement contre-productif. Plus on se bat contre elles, plus elles risquent de devenir obsédantes!

Pour Marius Romme, mieux vaut libérer les hallucinations auditives que les cadenasser. À la fin des années 80, il créa aux Pays-Bas de petits groupes de parole où se côtoyaient entendeurs de voix cliniques et non cliniques. L'initiative a fait florès et essaimé vers de nombreux pays avant d'arriver enfin en Belgique francophone où, au cours des deux dernières années, quatre groupes ont été créés, deux à Bruxelles, un à Namur et un à Liège.

"Au sein des groupes de parole, jamais on ne discute de l'origine des voix, car ce débat serait stérile", indique le psychologue clinicien Jonathan Burnay, l'un des "facilitateurs" du groupe liégeois fondé sous l'égide de l'ASBL Psy'Cause et de la Clinique psychologique et logopédique de l'Université de Liège. Il ajoute: *"Peu importe que le sujet attribue les voix qu'il entend à Dieu, à des elfes, au diable ou encore à des défunts! Le but final est de lui permettre de les gérer pour qu'elles le laissent tranquille quand il les juge indésirables. Par exemple, lorsqu'il se concentre sur un travail ou est en famille".*

Dans les groupes, pas de blouses blanches! Toute dimension pathologique est gommée et, un peu comme lors des séances des alcooliques anonymes, chacun échange avec les autres, fait part de ses expériences, explique son désarroi ou ses avancées et les stratégies qu'il a mises en œuvre pour reprendre le contrôle de "ses" voix. *"Le facilitateur doit mettre ses propres convictions de côté, insiste Élodie Azarian, qui préside au bon fonctionnement d'un des deux groupes bruxellois. C'est la seule façon de permettre à la personne de s'exprimer librement sur son ressenti. Essayer de démontrer que les voix sont irréelles ou agiter le spectre du délire porterait directement le discrédit sur son vécu. D'où perte d'espoir, d'estime de soi et de dignité."*

ESPOIR OU ILLUSION?

Les groupes de parole ne sont donc pas des groupes thérapeutiques, mais des groupes d'entraide. Ainsi, lors des séances, les participants échappent à toute marginalisation ou discrimination. D'autant que dehors, la société n'est pas tendre avec eux. *"Le poids des stéréotypes et préjugés dont ils sont victimes est énorme, constate Jonathan Burnay. Au sein de certaines familles, on va jusqu'à refuser de leur confier la garde d'enfants."*

Diagnostiquée schizophrène, Anne entend des voix depuis une trentaine d'années. Chez cette graphiste de 45 ans, les neuroleptiques ont eu un effet positif puisqu'ils lui ont permis de mieux les contrôler. Mais pas de changer leur tonalité négative empreinte de méchanceté et d'incitation à la haine. *"C'est pourquoi je participe depuis quelques mois à un groupe de parole, relate-t-elle. Désormais, je n'entends plus que des voix positives. Elles m'aident dans la vie quotidienne en attirant mon attention sur une lettre à poster, un rendez-vous à honorer, etc."*

Anne souligne à quel point la réussite d'autres qui sont parvenus à "domestiquer" leurs voix l'a aidée. Et puis, il y a les "trucs" que les autres vous reflètent. Par exemple, fixer rendez-vous aux voix à un autre moment quand elles se manifestent de façon inopportune. *"Étonnamment, ça marche souvent",* assure Élodie Azarian.

Alors, que penser de tout cela? Lorsqu'elle porte sur les groupes d'entendeurs de voix, l'opinion des professionnels de la santé revêt toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. De l'intérêt affirmé jusqu'à l'hostilité féroce en passant par la curiosité ou le scepticisme. Vu l'absence d'étude scientifique consistante en la matière, difficile de se forger une opinion éclairée! Aussi, pour l'heure, la formule initiée par Marius Romme ne peut-elle se concevoir chez les patients psychotiques que comme un outil complémentaire à la prise de neuroleptiques, à une psychothérapie ou aux deux. Par contre, elle semble capable de se suffire à elle-même chez les entendeurs de voix sans passé psychiatrique. À moins que cet espoir ne soit finalement qu'une illusion, à défaut d'être une hallucination...

✘ Philippe Lambert
Illustration: CAAÏ

COMMENT CONTACTER UN GROUPE DE PAROLE?

À Liège:
04/366.92.96
Jonathan Burnay

À Bruxelles:
0466/19.79.77
Élodie Azarian

À Namur:
0474/11.18.69
Ariane De Mesmaeker