

Les entendeurs de voix :
Évaluation d'un groupe de formation et de soutien, volet II¹

Rapport final

Bernadette Ngo Nkouth, Ph.D.²

Myreille St-Onge, Ph.D.¹

Sébastien Lepage, t.s., étudiant à la maîtrise¹

Brigitte Soucy, B.Psyc.Éd.²

Huguette Savard, B.A. (Histoire)³

Février 2009

¹École de service social, Université Laval

²Le Pavois

³Programme d'encadrement et d'hébergement clinique (Pech)

¹ Ce rapport est disponible sur le site Web du Pavois : www.lepavois.org sous l'onglet « recherche ».

Table des matières

Table des matières.....	ii
Remerciements.....	iv
Liste des tableaux et annexes.....	v
1. Introduction.....	1
2. La méthodologie	1
2.1.1 Le recrutement des participants et participantes pour le groupe de formation et de soutien.....	2
2.1.2 Le recrutement des participantes et participants à la recherche.....	2
2.2. L'instrumentation.....	3
2.3 Les stratégies de collecte des données	5
2.4 La démarche d'analyse des données	6
2.5 Les limites de l'étude	6
3. La présentation des résultats : description et analyse	6
3.1 Les caractéristiques des participants.....	7
3.1.1 La description d'une journée-type	8
3.2. L'évaluation sommative des effets du groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix	8
3.2.1 Les résultats pour le premier participant.....	11
3.2.2 Les résultats pour le deuxième participant.....	13
3.2.3 Les résultats pour le troisième participant	15
3.2.4 Les résultats pour le quatrième participant	17
3.2.5 Les résultats pour le cinquième participant	19
3.3. L'évaluation qualitative des effets du groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix	21
3.3.1 Les attentes des participants.....	21
3.3.1.1 La motivation à participer au groupe de soutien pour les entendeurs de voix	21
3.3.1.2 Les attentes par rapport au groupe : nature et satisfaction des attentes	21
3.3.1.3 La contribution du groupe à la réponse aux attentes.....	22
3.3.2 Les changements qui ont eu lieu : l'acquisition de connaissances, le développement des habiletés et d'un mieux-être	24
3.3.2.1 Les explications du phénomène des voix.....	24
a) L'explication du phénomène des voix avant le groupe	25
b) L'explication du phénomène des voix après le groupe.....	25
c) La recherche d'information complémentaire en dehors du groupe	26
d) L'information jugée la plus utile.....	26
e) Les recherches effectuées en dehors du groupe afin d'approfondir leurs connaissances.....	27
f) Les démarches effectuées à l'extérieur du groupe pour mieux comprendre et mieux composer avec les voix	27

3.3.2.2 Le profil des voix	28
3.3.2.3 Les croyances liées aux voix.....	33
a) Les croyances des répondants avant leur participation au groupe.....	33
b) Les croyances des répondants après leur participation au groupe	34
3.3.2.4 Les stratégies et techniques développées pour mieux composer, diminuer ou éliminer leurs voix	35
a) Les moyens tentés par les répondants avant la participation au groupe pour mieux composer, diminuer ou éliminer leurs voix	36
b) Les stratégies ou techniques acquises pendant le groupe pour mieux composer, diminuer ou éliminer les voix	37
c) L'expérimentation des techniques et des stratégies présentées en groupe et leur efficacité.....	38
d) Le développement de nouvelles stratégies par les participants après le groupe	39
e) Le temps investi par les répondants à pratiquer des stratégies pendant la durée du groupe	40
f) Le besoin d'un plus grand appui pour les encourager à pratiquer des exercices axés sur le sens des voix.....	41
3.3.2.5 Le développement d'un mieux-être	43
3.3. 4 La dynamique de groupe.....	45
3.3.4.1 Le point de vue des participants sur leur expérience de groupe	46
3.3.4.2 L'évaluation de l'atteinte des objectifs du groupe.....	47
3.3.4.3 La vision des participants concernant la vie socio-affective du groupe	47
3.3.4.4 La communication dans le groupe	49
3.3.4.5 La communication en dehors du groupe.....	50
3.3.4.6 L'acquisition de nouvelles connaissances sur le phénomène des voix par l'entremise du partage de l'information.....	53
3.3.4.7 L'apport du groupe	54
3.3.4.8 L'évaluation de la satisfaction générale des répondants.....	56
3.3.4.9 Les propositions des participants pour bonifier le groupe des entendeurs de voix	56
3.3.5 La discussion et l'interprétation des résultats quantitatifs et qualitatifs	58
3.3.5.1 Les changements observés.....	59
3.3.5.2 La dynamique de groupe de formation et de soutien.....	63
4. Suggestions et conclusion.....	67
Références bibliographiques.....	70

Remerciements

Nous tenons à remercier sincèrement les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce deuxième volet d'un projet de recherche sur l'évaluation d'un programme de formation et de soutien pour les entendeurs de voix. Ces remerciements vont tout d'abord aux participantes et participants du projet, pour leur précieuse collaboration à l'ensemble du processus de recherche. L'ouverture qu'ils ont démontrée à parler de ce sujet représente pour nous une grande marque de confiance et nous leur en sommes reconnaissants. Cette ouverture ainsi que le respect et l'investissement que chaque personne a démontrés envers les autres membres du groupe lors des rencontres ont été vivement appréciés.

Nous remercions également MM. Bernard St-Onge et Stéphane Couture pour la traduction, en français, de documents de langue anglaise qui a contribué à enrichir nos connaissances pour la programmation des activités de groupes.

Nous remercions chaleureusement l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale pour son soutien financier qui nous a permis de mener à bien le deuxième volet de cette recherche.

Enfin, nous remercions chaleureusement la direction et le conseil d'administration du Pavois et de Pech pour leur appui à ce projet novateur.

Liste des tableaux et annexes

Tableau 1		
	Les thèmes abordés lors de l’entrevue	4
Tableau 2		
	Interprétation des résultats à l’IDB	9
Tableau 3		
	Échelle d’évaluation de la topographie des voix	10
Annexe A		
	Guide d’entrevue de la recherche évaluative	71
Annexe B		
	Feuillet d’information pour les participants.....	75
Annexe C		
	Formulaire de consentement destiné aux participants.....	78

1. Introduction

Le présent rapport fait suite au rapport de juillet 2008 qui consiste au premier volet de l'évaluation du programme de formation et de soutien pour les entendeurs de voix qui s'est tenu dans les locaux du Pavois durant l'hiver et le printemps 2007. Dans le présent rapport, nous rendons compte des diverses étapes de l'évaluation du deuxième volet de ce programme qui s'est également tenu dans les locaux du Pavois durant l'hiver et le printemps 2008, soit du 16 février au 11 mai.

Dans le présent rapport nous exposons les données recueillies dans le processus d'évaluation du groupe et il se subdivise en trois parties. Dans un premier temps, nous traitons du volet méthodologique. Par la suite, les résultats sont présentés puis analysés. Enfin, les principales suggestions découlant de la présente étude concluent le document.

Pour mieux cerner le contexte de l'élaboration de ce programme et de l'intervention de groupe, veuillez consulter les sections 1, 2, et 3 du rapport de juillet 2008 (volet 1). Vous pouvez avoir accès à ce rapport en consultant le site Web du Pavois au www.lepavois.org sous l'onglet « recherche ».

2. La méthodologie

Notre étude, basée sur un devis mixte (quantitatif et qualitatif), consiste à évaluer les effets du deuxième groupe de formation et de soutien pour les participants selon deux angles principaux. D'une part il s'agit d'une évaluation sommative pré-, mi-groupe et post-groupe. D'autre part, elle vise une évaluation des changements perçus par les participants à la suite de la tenue du groupe. Dans les sections suivantes, nous rendons compte du processus de recrutement des participants au groupe de formation et de soutien ainsi que du recrutement des participants à la recherche. Nous décrivons les instruments et les stratégies de collecte des données. Nous présentons la démarche adoptée pour la présentation des résultats et l'analyse des données. Enfin, nous concluons en présentant les limites de l'étude.

2.1.1 Le recrutement des participants et participantes pour le groupe de formation et de soutien.

Le recrutement des participants pour le groupe de formation et de soutien s'est effectué de la façon suivante. Au Pavois, une lettre d'invitation a été envoyée à tous les membres de cet organisme et nous avons relancé les personnes de la liste d'attente. Douze personnes du Pavois ont manifesté leur intérêt et une des deux animatrices a rencontré chacune d'entre elles individuellement pour les informer des objectifs du groupe et du contenu de la programmation. De ce nombre, deux personnes se sont désistées. Nous avons donc procédé à l'inscription de dix personnes.

2.1.2 Le recrutement des participantes et participants à la recherche

Comme lors du premier volet, pour expliquer les objectifs de la recherche et inviter les membres à y participer, une rencontre de groupe, animée par l'équipe de recherche, a été réalisée au Pavois avec les personnes inscrites au groupe de formation et de soutien, où l'objet de la recherche fut expliqué. Par la suite, les personnes ayant manifesté leur intérêt pour la recherche ont été rencontrées individuellement afin qu'elles prennent connaissance du feuillet d'information destiné aux participants à la recherche et pour la signature d'un consentement écrit selon les règles d'éthique usuelles (**voir les annexes B et C**). Pour le volet quantitatif, l'échantillon final est composé de cinq personnes, tous des hommes², ayant participé au groupe de formation et de soutien. Quant au volet qualitatif, l'échantillon est constitué de six personnes ayant également participé au groupe, soit les cinq hommes et une femme. Notons que cette femme n'a pas complété le troisième temps de mesure du volet quantitatif, elle a quitté le groupe avant sa terminaison en raison d'une hospitalisation.

² Étant donné que la majorité des participants sont des hommes, le masculin sera utilisé pour la suite du rapport.

2.2. L'instrumentation

Pour la collecte de l'information, deux types d'instruments de collecte des données ont été utilisés soit les questionnaires et le guide d'entrevue. Pour mesurer les effets de la participation au groupe chez les répondants, les données ont été recueillies à l'aide des trois questionnaires validés utilisés dans le volet 1, soit *l'Inventaire de dépression de Beck* (1978, dans Burns, 1985-2005), le *Questionnaire sur les croyances portant sur les voix* (Chadwick et Birchwood, 1995, Chadwick *et al.*, 2003) et *l'Échelle d'évaluation de la topographie des voix* (Hustig et Hafner, 1990 dans Chadwick *et al.*, 2003). Pour plus d'information sur ces questionnaires, veuillez consulter la section 4.4 du rapport du premier volet de juillet 2008.

Par ailleurs, un guide d'entrevue semi-structuré (**voir l'annexe A**) a été développé par l'équipe de recherche pour conduire des entrevues individuelles auprès des participants. L'élaboration de ce guide est centrée sur l'évaluation des changements que les participants perçoivent à la suite de leur participation au groupe de formation et de soutien. Outre des données factuelles sur le statut sociodémographique des participants, ce guide d'entrevue comprend 31 questions ouvertes regroupées en trois sections. La première section traite des attentes des participants au moment de leur adhésion au groupe de formation et de soutien. La deuxième section évalue les changements qui ont eu lieu : sur l'acquisition des connaissances, le développement des habiletés et le développement d'un mieux-être. La troisième section porte sur la dynamique de groupe qui s'est développée dans ce groupe de formation et soutien. Le tableau 1 qui suit illustre ces trois sections et les thèmes abordés.

Tableau 1
Les thèmes abordés lors de l'entrevue

SECTIONS	THÈMES ABORDÉS
1- Les attentes des participants	<ul style="list-style-type: none"> • La motivation à participer au groupe • La nature des attentes • La satisfaction des attentes • La contribution du groupe à la réponse aux attentes
2- L'évaluation des changements qui ont eu lieu : l'acquisition de connaissances, le développement d'habiletés, le développement d'un mieux-être	<p>Les voix :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'explication du phénomène des voix • Le profil de mes voix • Le travail sur mes voix • Les croyances liées aux voix <p>Les stratégies et les techniques pour mieux composer, diminuer ou éliminer les voix :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les actions entreprises pour mieux composer avec les voix • Les stratégies et les techniques acquises pendant le groupe et leur efficacité • Les stratégies et les techniques développées à la suite de la participation au groupe • Le temps investi à pratiquer des techniques • La vision des participants concernant les encouragements reçus pour travailler leur pouvoir d'agir sur leurs voix • La vision des participants concernant leur prise de pouvoir sur leurs voix
3- L'évaluation de la dynamique de groupe	<ul style="list-style-type: none"> • L'évaluation de l'expérience de groupe • L'évaluation de l'atteinte des objectifs de groupe • La vie socio-affective (climat du groupe) • Le groupe comme un contexte favorisant la discussion • Les échanges et le partage d'information sur les voix • Le groupe comme un médium favorisant l'acquisition de nouvelles connaissances sur le phénomène des voix et le développement des habiletés • L'apport du groupe • L'évaluation de la satisfaction générale des répondants • Les propositions des participants pour bonifier le groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix.

2.3 Les stratégies de collecte des données

L'entrevue individuelle, à l'aide de questions fermées et d'un guide semi-structuré à questions ouvertes, est la technique privilégiée pour recueillir les données quantitatives et qualitatives. Pour le volet quantitatif, les trois questionnaires mentionnés précédemment ont été administrés à 5 personnes. Ce volet quantitatif visait à colliger des informations sur les effets du groupe pour les participants. Ils ont rempli les questionnaires à trois moments en présence de l'un des auteurs, Sébastien Lepage, soit une semaine précédant l'implantation de l'intervention de groupe (mesure 1), à la septième séance de groupe (mesure 2) et trois semaines suivant la fin du groupe (mesure 3). Au premier moment de mesure, les participants étaient également invités à répondre à un questionnaire d'ordre sociodémographique. Pour ce faire, la procédure adoptée pour tous les questionnaires consistait à lire à haute voix aux participants chacune des questions et catégories de réponses et ils encerclaient la réponse qui correspondait le mieux à leur situation.

Quant aux données qualitatives, la collecte de l'information auprès des participants a été réalisée à l'aide d'une entrevue individuelle auprès de 6 participants par Bernadette Ngo Nkouth, conduite du 6 au 14 février 2008, soit huit semaines suivant la fin du groupe. La durée des entrevues varie de cinquante minutes à une heure et trente minutes. Au début de l'entrevue, nous avons réexaminé avec les participants le questionnaire d'ordre sociodémographique qu'ils avaient rempli au premier moment de mesure afin de vérifier s'il y avait des changements depuis la fin du groupe. À cet égard, la procédure adoptée consistait à lire à haute voix aux participants chacune des questions ainsi que leur réponse consigné dans le document, puis nous leur demandions si leur situation était toujours la même ou s'il y avait eu des changements. Leurs réponses ont été enregistrées. Nous enchaînions alors avec les questions du guide d'entrevue semi-structurée en lisant aux participants chacune des questions et en leur donnant la parole pour qu'ils s'expriment librement. Lorsque c'était nécessaire, nous posions des questions de relance. Les entrevues ont été enregistrées avec l'aide d'un magnétocassette.

2.4 La démarche d'analyse des données

La démarche adoptée pour l'analyse des données quantitatives est de décrire les résultats, sous forme de graphiques, des réponses des participants à chacune des échelles utilisées aux trois moments de mesure en commentant les changements observés entre ces différents moments de mesure. Pour ce qui est de l'analyse des données qualitatives, elle correspond à l'analyse de contenu. Les enregistrements sonores des entrevues ont été retranscrits littéralement. Ces données ont été soumises à l'analyse de contenu qui débute par un découpage selon les thèmes prédéterminés dans le guide d'entrevue. L'idée est retenue comme unité de sens et codifiée. La catégorisation de type mixte a été retenue, c'est-à-dire que des catégories sont établies au préalable et que de la place a été laissée à la possibilité que d'autres catégories émergent de l'analyse de contenu (L'Écuyer, 1987 dans Mayer, Ouellet, Saint-Jacques et Turcotte, 2000, p 161-166).

2.5 Les limites de l'étude

Cette étude présente quelques limites qui tiennent au nombre peu élevé de participants à la recherche, ce qui limite la généralisation des résultats obtenus. En outre, la désirabilité sociale (biais qui consiste à vouloir se présenter sous un jour favorable à son interlocuteur) pourrait avoir influencé les réponses des participants lors de l'entrevue semi-dirigée. En effet, on note des écarts entre les résultats des deux volets quantitatif et qualitatif. Aussi, l'interprétation des résultats devrait se faire avec prudence.

3. La présentation des résultats : description et analyse

Cette section présente une description des principaux résultats qui se dégagent de l'analyse des données. Elle englobe les résultats des volets quantitatif et qualitatif de l'évaluation des effets du groupe de formation et de soutien pour les participants. Elle débute par une description des caractéristiques des participants à l'étude.

3.1 Les caractéristiques des participants

Concernant les caractéristiques des participants à l'étude, leur âge varie de 25 à 67 ans. Quatre répondants sont célibataires et deux sont séparés. Un participant a deux enfants, les cinq autres n'en ont pas. Quant au lieu de résidence, trois répondants vivent dans les quartiers centraux de Québec, deux résident dans Limoilou et un à Neufchâtel. Tous les répondants demeurent seuls et majoritairement dans des immeubles à logement. Deux participants ont obtenu un diplôme universitaire et deux autres un diplôme d'études secondaires, un répondant a terminé le cycle primaire et un autre est analphabète. Quatre participants sont considérés inaptes au travail et participent à un programme d'intégration socioprofessionnelle, un répondant est en convalescence et un autre est à la retraite. La durée de la période où les participants n'ont pas de travail rémunéré varie de 5 mois à 15 ans. Leur revenu annuel moyen est de 20 833\$ et il provient de la sécurité du revenu, de l'assurance salaire ou l'assurance-emploi ou encore de la Régie des rentes du Québec ou fédérale. Par ailleurs, tous les répondants ont un diagnostic psychiatrique et la majorité en connaissent la nature.

Huit semaines après la fin de l'atelier, 5 répondants confirment que leur contexte de vie n'a pas changé depuis le début de leur participation à l'atelier, un répondant mentionne qu'il est en processus d'intégration socioprofessionnelle dans une entreprise, soit trois jours par semaine. Ce qui a amené la chercheuse à s'intéresser à la description d'une journée-type pour les cinq répondants³ qui ont mentionné que leur situation n'a pas changé.

³ Selon les observations des deux intervenantes, deux des participants ont peu d'activités extérieures à leur résidence. Par ailleurs ils ne participent pas au processus d'intégration socioprofessionnelle auquel les autres participants s'investissent. Notons également que ces deux répondants ont été dirigés vers le groupe de formation par des professionnels du réseau de la santé et des services sociaux, le premier par son psychiatre traitant et le deuxième par un travailleur social d'un CLSC. Les deux animatrices du programme ont pu constater en échangeant avec ces personnes l'absence presque totale de relations et d'activités personnelles significatives chez ces participants. Comparativement aux autres participants qui échangeaient sur certaines activités ou rencontres qui étaient positives et agréables pour eux durant la semaine, ces deux personnes relataient rarement des moments positifs lors d'échanges. Au contraire, la plupart de leurs récits faisait émerger des moments émotionnels difficiles. Les animatrices notent qu'un troisième participant était en processus d'intégration en stage dans une entreprise au troisième moment de mesure et que ce dernier vivait de l'anxiété, de l'inquiétude et de l'insécurité qui accompagnent souvent les personnes qui intègrent un stage de travail.

3.1.1 La description d'une journée-type

L'analyse des données portant sur une journée-type indique que 4 répondants sur cinq se lèvent avant 9 heures. Après leur déjeuner, ils sortent pour participer aux activités diverses dans des organismes communautaires (groupe de thérapie, d'intégration socioprofessionnelle, de loisirs). En après-midi, certains vont poursuivre leurs activités (cours de français, activités d'information, autres activités) dans les organismes communautaires et autres. Après le souper, deux répondants rapportent qu'ils rendent visite aux amis ou sortent dans un restaurant. Quand ils n'ont pas d'activités planifiées, certains répondants regardent des émissions à la télévision en prenant leur café ou font du ménage dans leur appartement, d'autres vont faire leurs courses à l'épicerie, d'autres encore vont prendre une marche, reçoivent des amis ou vont leur rendre visite ou jouer aux jeux de société avec les autres locataires de la résidence. En somme, quatre répondants sur cinq participent aux activités à l'extérieur de leur logement. Seul un répondant reste continuellement chez lui. Ce dernier se lève vers midi, après son déjeuner et sa toilette, il indique qu'il attend vers 15 heures pour allumer la télévision et passer le reste de la journée à regarder la télévision. Il va au dépanneur une fois par jour. Il reçoit la visite d'un intervenant du CLSC 1 heure par semaine. Il ajoute que c'est la seule personne qu'il rencontre.

3.2. L'évaluation sommative des effets du groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix

Dans les prochaines lignes, nous décrivons les résultats, sous forme de graphiques, des réponses des répondants à chacune des échelles utilisées, aux trois moments de mesure, pour évaluer les effets de leur participation à l'atelier de formation et de soutien. Mais avant, nous expliquons l'interprétation des diverses échelles. Pour *l'Inventaire de dépression de Beck* (IDB), il se présente sous forme d'échelle de type Likert de 0 à 3 qui comporte 21 énoncés ; le score total peut donc varier de 0 à 63 où 0 représente l'absence de dépression. Le tableau 2 présente l'interprétation des résultats à l'IDB. Le tableau 3 présente quant à lui la signification de *l'Échelle d'évaluation de la topographie des voix*.

Tableau 2
Interprétation des résultats à l'IDB


<i>Total obtenu</i>	<i>Degrés de dépression</i>
0-10	Hauts et bas considérés comme normaux
11-16	Troubles bénins de l'humeur
17-20	Cas limite de dépression clinique
21-30	Dépression
31-40	Dépression grave
Plus de 40	Dépression extrême

Source : Burns (1985-2005, p. 42)

Tableau 3
Échelle d'évaluation de la topographie des voix
(Hustig & Hafner, 1990 dans Chadwick *et al.*, 2003)

Au cours des derniers jours, ma voix a été (si vous avez plus d'une voix, répondez au questionnaire pour la voix dominante).

Légende : (de la gauche vers la droite dans les graphiques)

 : Fréquence


5. Très active (se manifeste à toutes les heures) ; 4. Relativement active (se manifeste plusieurs fois par jour mais pas à toutes les heures) ; 3. Moyennement active (se manifeste une fois par jour) ; 2. Relativement peu active (se manifeste plusieurs fois cette semaine mais pas à tous les jours) ; 1. Inactive (ne se manifeste pas du tout ces temps-ci).

 : Audibilité

5. Très forte ; 4. Relativement forte ; 3. Moyenne ; 2. Relativement silencieuse ; 1. Très silencieuse.

 : Clarté

5. Très claire ; 4. Relativement claire ; 3. Moyenne ; 2. Relativement chuchotée ; 1. Extrêmement chuchotée.

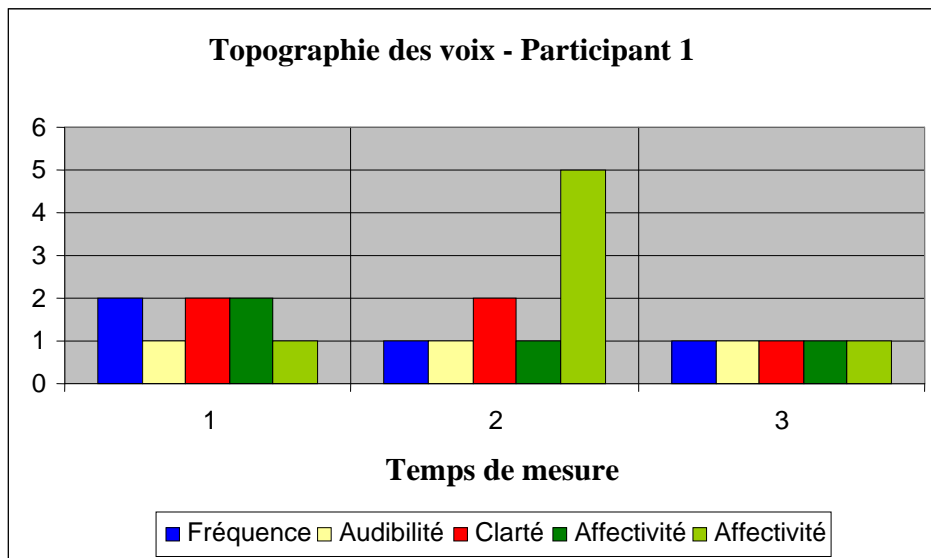
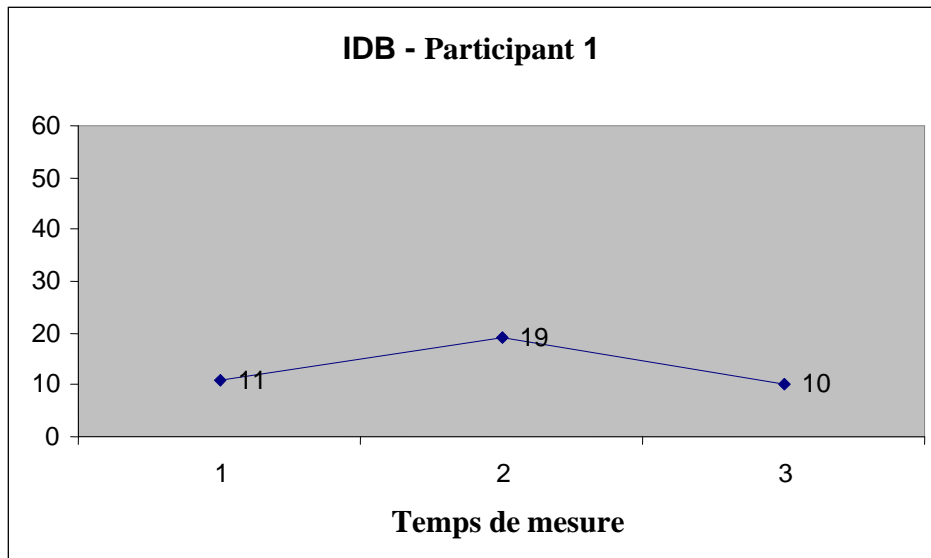
 : Affectivité (deux facteurs évalués)

5. Très stressante ; 4. Relativement stressante ; 3. Moyenne ; 2. Relativement réconfortante ; 1. Très réconfortante.

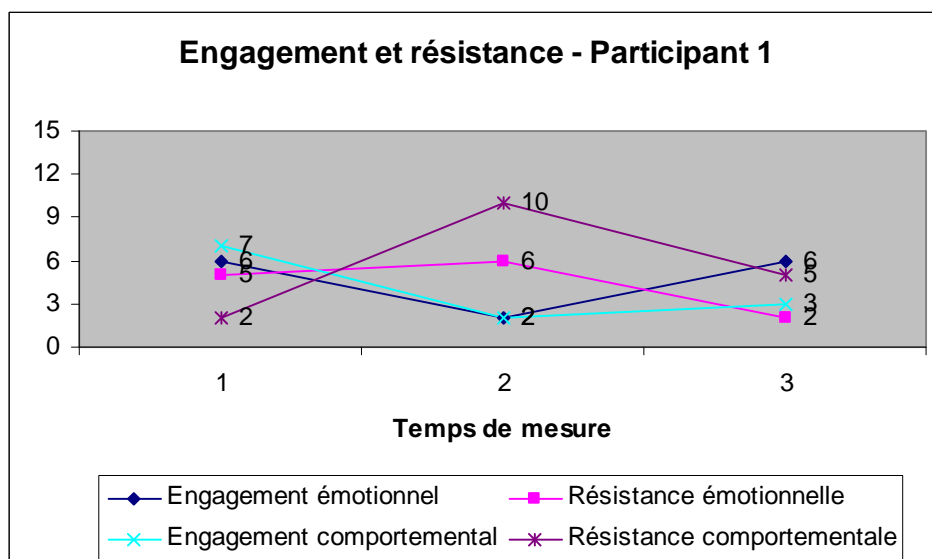
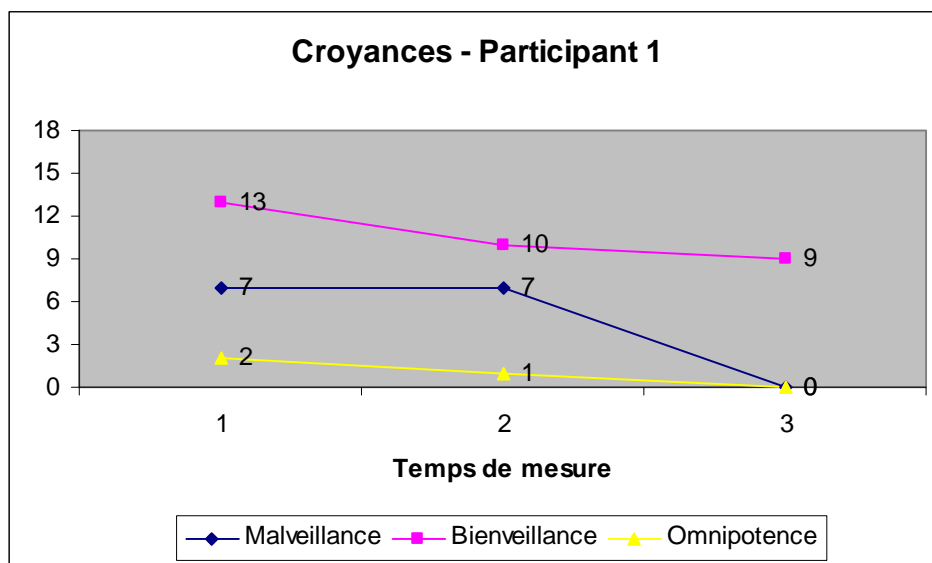
 : Affectivité

1. Très facile à ignorer ; 2. Légèrement gênante ; 3. Moyennement gênante ; 4. Très gênante ; 5. Très contraignante.

3.2.1 Les résultats pour le premier participant

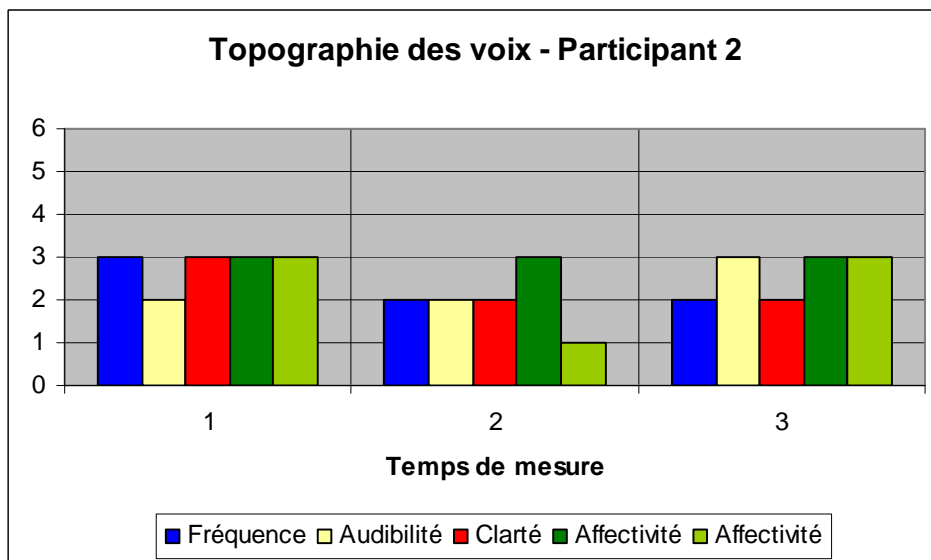
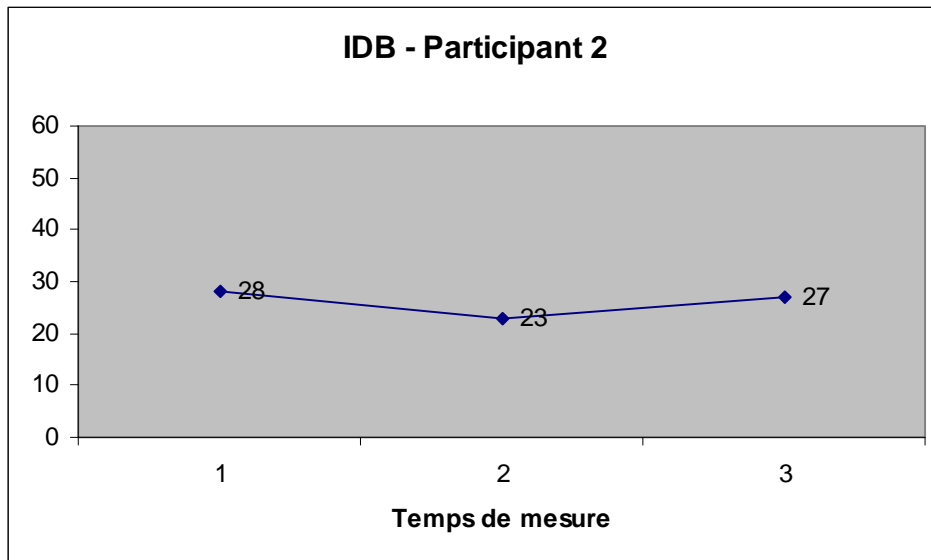


On constate chez ce premier participant, une augmentation de la dépression au deuxième moment. On observe également à ce moment une augmentation marquée de l'aspect contraignant sur le plan affectif de sa voix dominante tout en devenant inactive et moins stressante. Tous ces aspects diminuent à la fin du groupe.

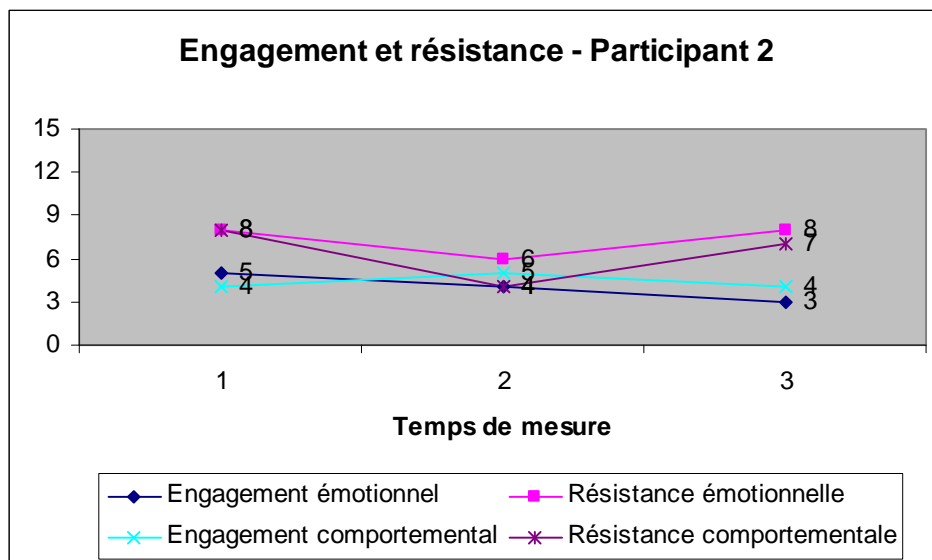
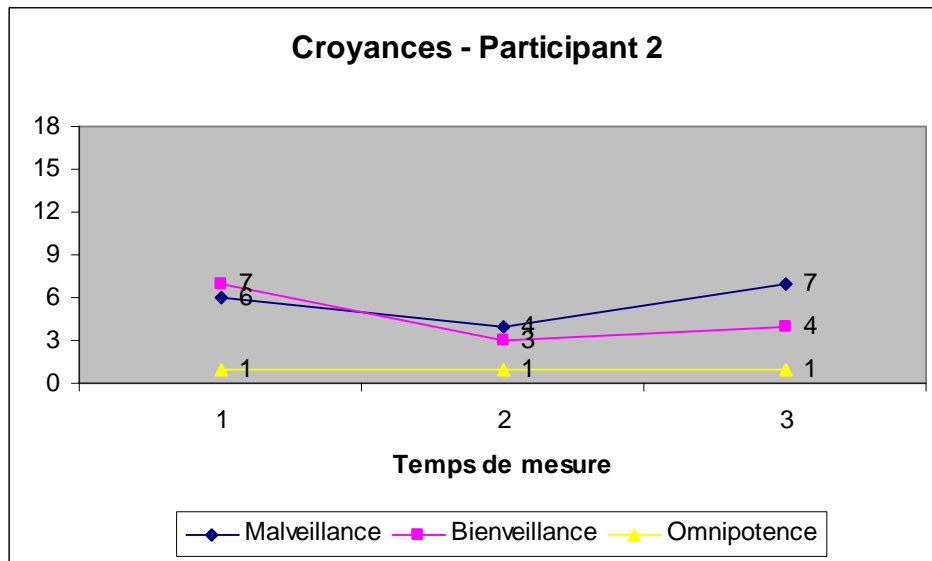


On observe chez ce participant que les croyances par rapport à ses voix sont surtout de nature bienveillante. On note qu'avant le début du groupe de formation et de soutien, il attribuait une nature malveillante et omnipotente à ses voix. Mais ces deux aspects diminuent au deuxième moment et disparaissent à la fin du groupe. Il a une tendance à la fois à s'y engager sur le plan émotionnel et à y résister sur le plan comportemental.

3.2.2 Les résultats pour le deuxième participant

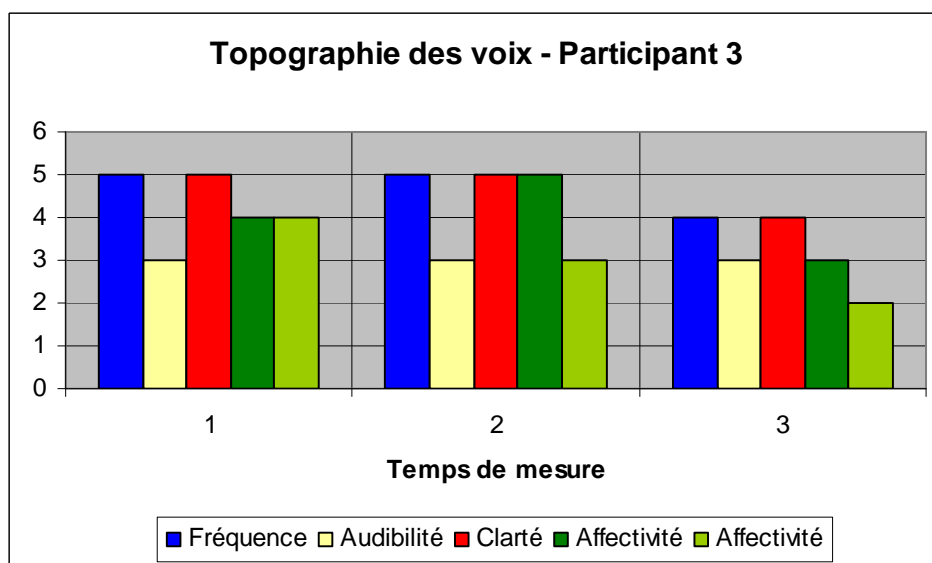
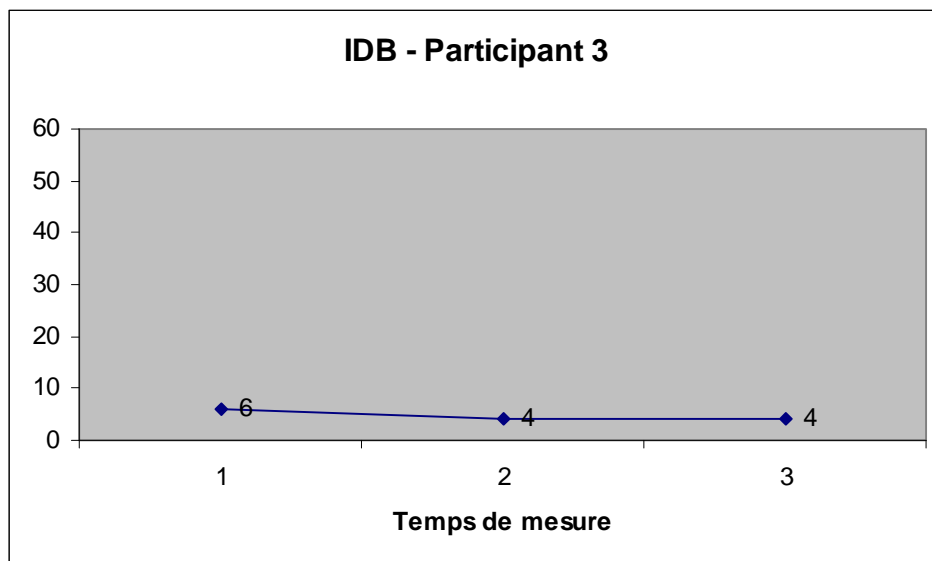


Le deuxième participant présente un degré élevé de dépression qui diminue légèrement au deuxième moment mais qui reste élevé à la fin du groupe. Quant à la topographie de ses voix, on constate, une diminution de la fréquence et de la clarté de sa voix dominante devenant très facile à ignorer au deuxième moment. Mais à la fin du groupe, elle est revenue moyennement gênante et plus audible.

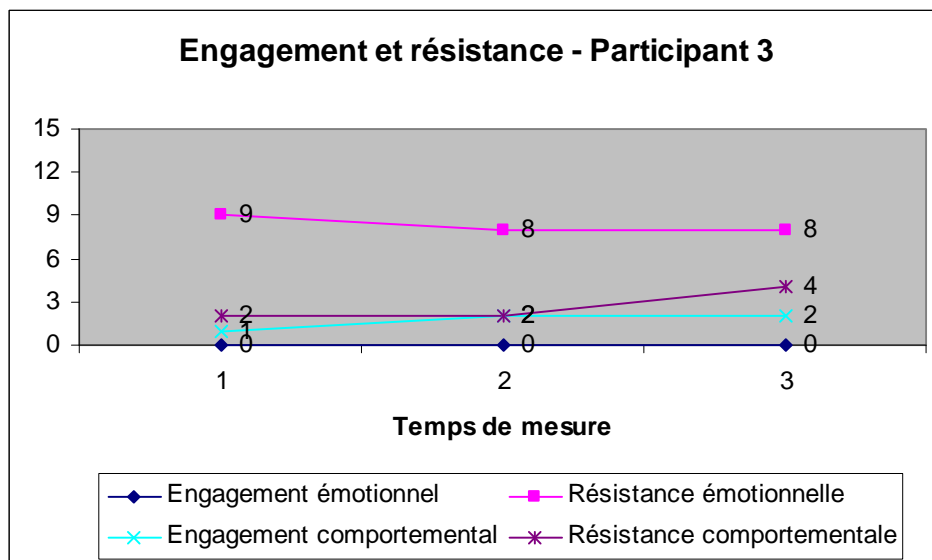
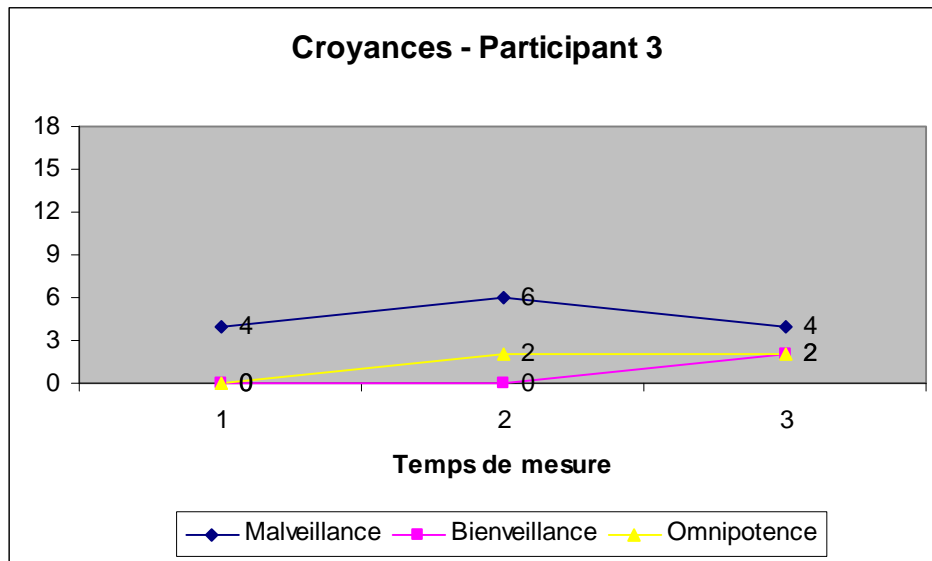


On note chez ce participant que ses voix sont à la fois malveillantes, bienveillantes et omnipotentes avant le début du groupe. La nature malveillante et bienveillante de ses voix diminue au deuxième moment, mais le caractère malveillant de ses voix prédomine à la fin du groupe et l'omnipotence demeure constante dans le temps. Par ailleurs, on remarque chez lui une tendance à la fois à s'y engager et à y résister.

3.2.3 Les résultats pour le troisième participant

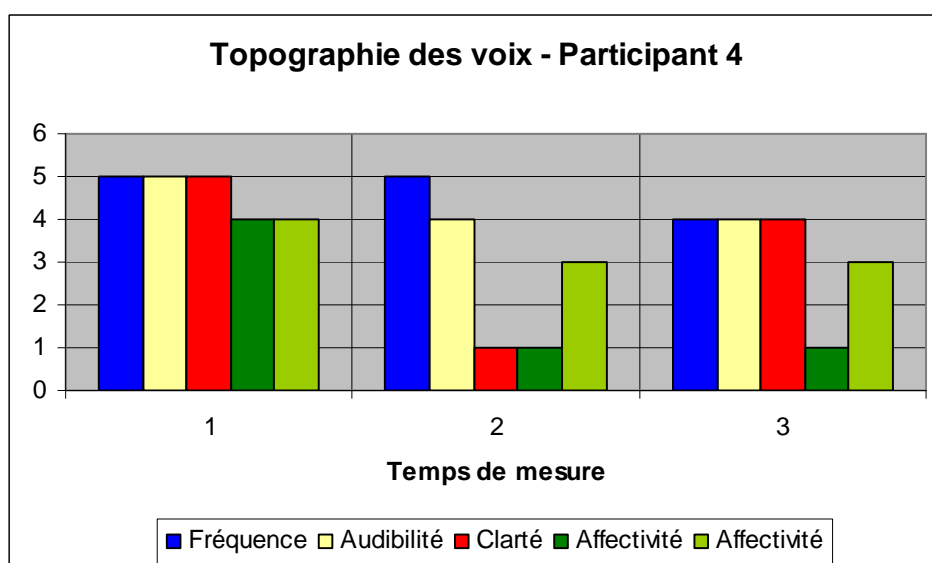
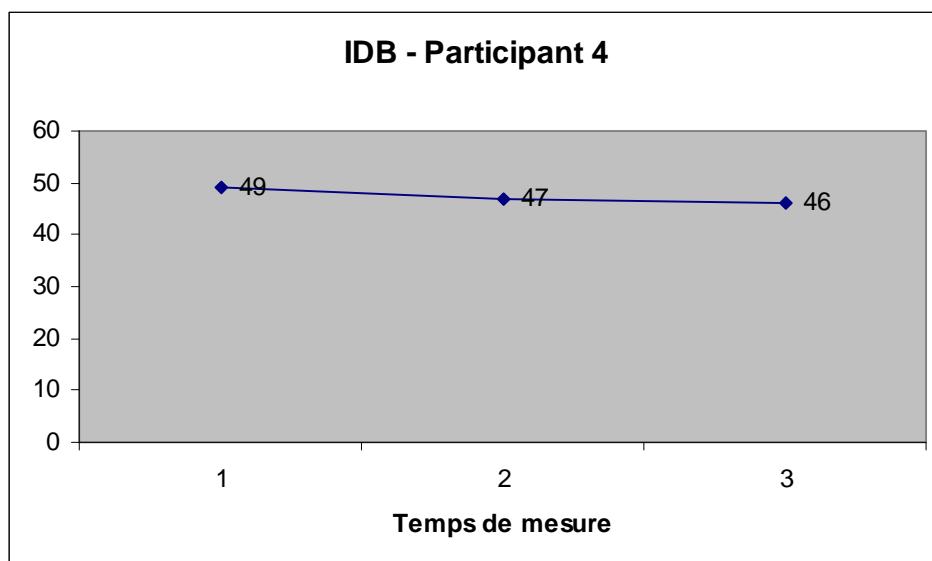


Le troisième participant présente des « hauts et des bas considérés comme normaux » que ce soit avant le groupe, au milieu et à la fin du groupe. Par contre sa voix dominante est très active et demeure moyennement audible aux trois moments de mesure. On constate une augmentation de l'aspect stressant de sa voix dominante au deuxième moment de mesure alors qu'elle est passée de relativement stressante à très stressante, par ailleurs l'aspect gênant de ses voix diminue. À la fin du groupe, on observe une diminution autant de la fréquence, de la clarté que des aspects stressant et gênant de sa voix dominante.

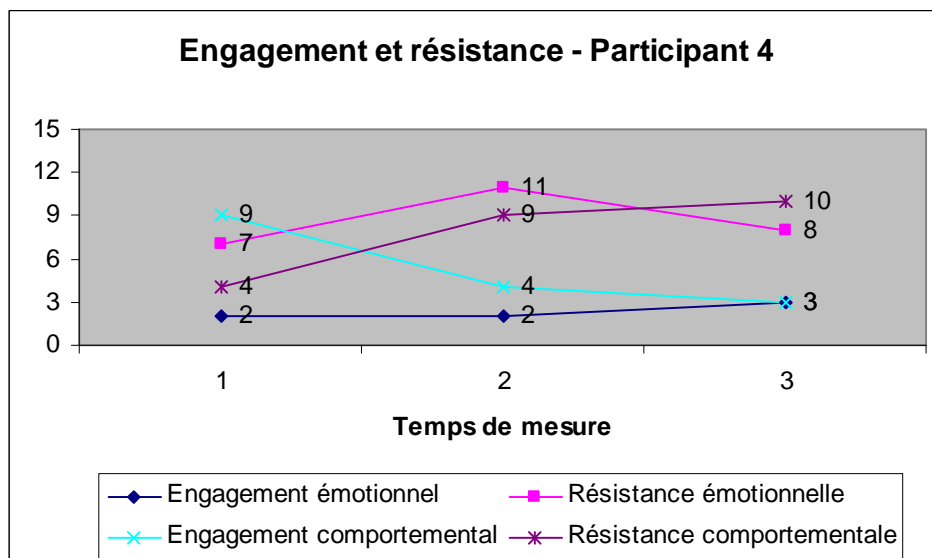
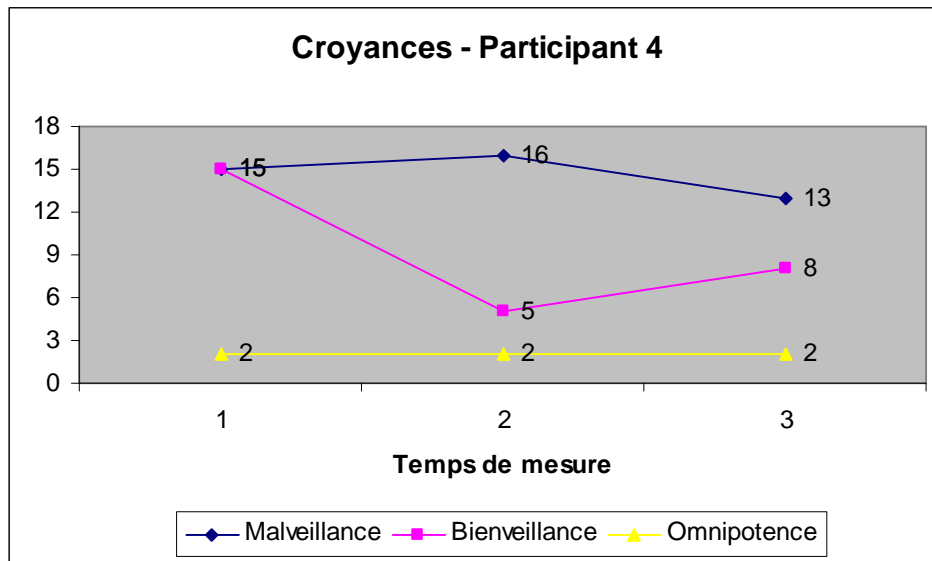


On constate chez ce troisième participant que les croyances par rapport à ses voix sont surtout de nature malveillante. On observe, au deuxième moment, l'apparition du caractère omnipotent de ses voix. À la fin du groupe, le caractère bienveillant de ses voix augmente et l'omnipotence reste constante et se maintient entre le deuxième et le troisième moments de mesure. Ce participant a plutôt tendance à résister à ses voix sur les plans émotionnel et comportemental que de s'y engager.

3.2.4 Les résultats pour le quatrième participant

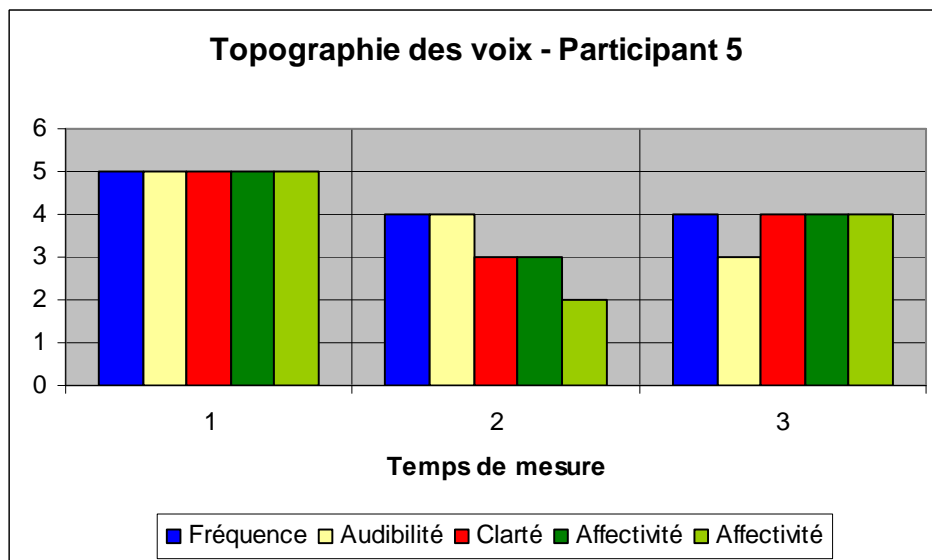
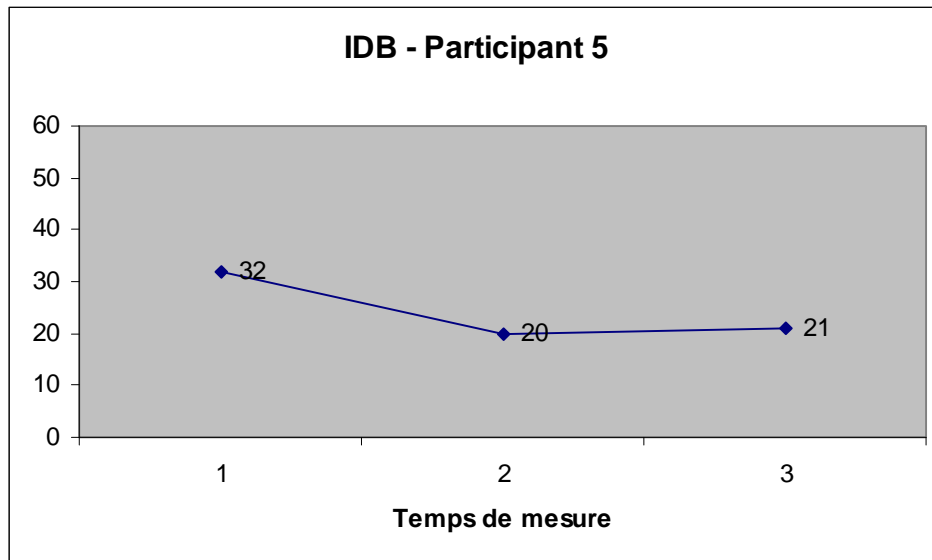


Avant le début du groupe, le quatrième participant présente un degré de dépression extrême qui s'est maintenu à la fin du groupe. Concernant la topographie, on remarque une diminution relative de la force de sa voix dominante devenant extrêmement chuchotée et très réconfortante mais moyennement gênante au deuxième moment de mesure. À la fin du groupe, sa voix dominante reste relativement active et forte redevenant relativement claire.



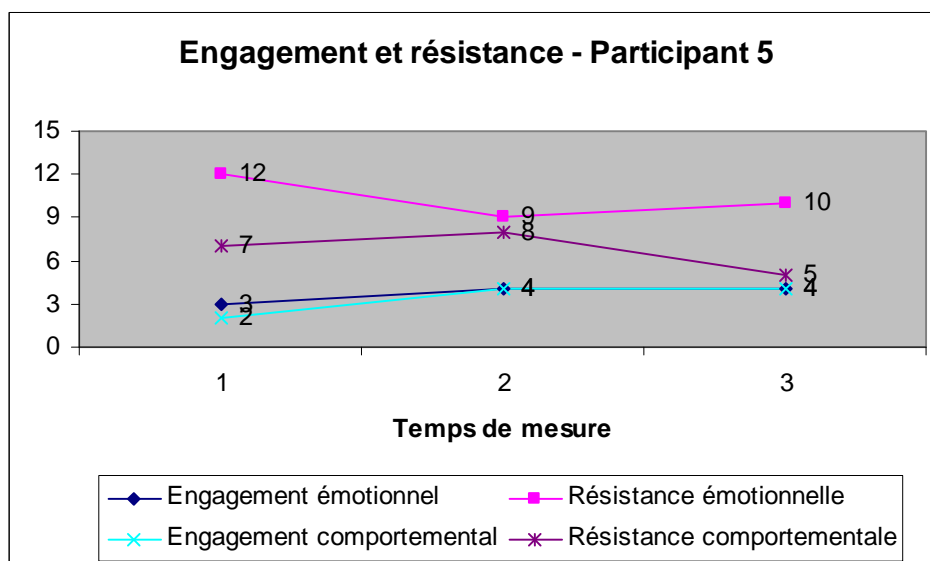
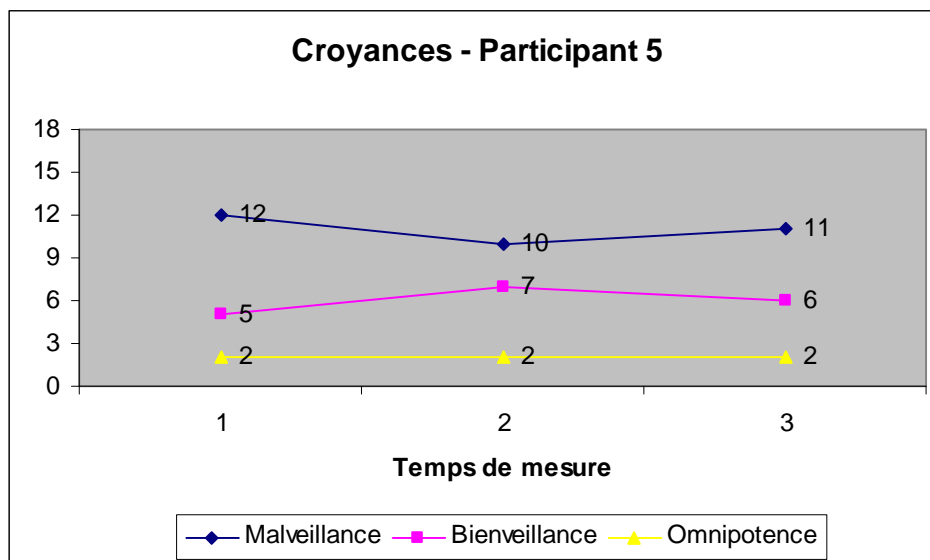
Avant le début du groupe, les voix chez ce quatrième participant sont à la fois malveillantes, bienveillantes et omnipotentes alors qu'au deuxième moment de mesure, la nature bienveillante diminue. La nature malveillante de ses voix prédomine à la fin du groupe et l'omnipotence demeure constante et importante alors que le caractère bienveillant augmente. On observe également une tendance marquée à résister à ses voix sur le plan émotionnel et comportemental et moins marquée à s'y engager émotionnellement. Mais avant le début du groupe, ce participant était engagé avec sa voix dominante sur le plan comportemental.

3.2.5 Les résultats pour le cinquième participant



On peut constater chez ce cinquième participant qu'il est passé d'un degré de « dépression grave » au début du groupe à « un cas limite de dépression clinique » au deuxième moment de mesure pour, à la fin du groupe, remonter à un degré de dépression élevé. Par ailleurs, tous les aspects de la topographie de ses voix, diminuent au deuxième moment de mesure ; l'aspect contraignant de sa voix dominante devenant légèrement gênante, mais elle demeure relativement active et forte, moyennement claire et stressante.

Au troisième moment de mesure, tous ces aspects s'accroissent sauf la force de la voix dominante qui est devenue moyennement forte.



Ce participant présente un schéma de croyances relativement stable en ce sens qu'il a tendance à adhérer à la fois aux croyances de nature malveillante, bienveillante et d'omnipotence qui demeurent constantes dans le temps. On observe également une tendance marquée à résister à ses voix sur les plans émotionnel et comportemental.

3.3. L'évaluation qualitative des effets du groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix

L'étude s'est intéressée aux sept aspects suivants pour évaluer les effets du groupe de formation et de soutien sur les participants : les attentes des participants, l'acquisition de connaissances, le développement d'habiletés, le développement d'un mieux-être, la dynamique de groupe, l'évaluation de leur satisfaction et les pistes d'amélioration.

3.3.1 Les attentes des participants

Cette section traite de la motivation des répondants à participer au groupe de formation et de soutien, de leurs attentes par rapport au groupe (nature et satisfaction des attentes), et de la contribution du groupe à la réponse à leurs attentes.

3.3.1.1 La motivation à participer au groupe de soutien pour les entendeurs de voix

Concernant la motivation à participer au groupe, les répondants ont évoqué les motifs suivants : avoir une meilleure compréhension du phénomène des voix (3) ; développer des connaissances sur le phénomène (2) ; apprendre à contrôler et à gérer les voix (2) ; apprendre des trucs et faire des liens avec leur vécu. Un autre motif évoqué par deux répondants est la référence par le CLSC ou par une amie, ce qui les a incités à participer au groupe. Un dernier motif rapporté est la curiosité (2) ; ces deux répondants étaient curieux de voir le déroulement d'un tel atelier sur les entendeurs de voix et de vérifier s'il allait leur apporter une aide pour contrôler leurs voix.

3.3.1.2 Les attentes par rapport au groupe : nature et satisfaction des attentes

Les répondants ont décrit les attentes qui les animaient au moment de rejoindre le groupe. Ce sont : le besoin d'avoir une meilleure compréhension du phénomène des voix (3), le besoin de développer des connaissances sur le phénomène (2), de faire disparaître les voix (2), le désir d'avoir des échanges avec les autres membres du groupe sur la nature des voix et sur leur contenu, ainsi que sur le vécu des entendeurs de voix, le besoin de bénéficier d'une aide et d'avoir des trucs pour mieux gérer les voix, et l'énergie afin

d'améliorer leur sort. Les répondants évoquent fréquemment le besoin d'avoir une meilleure compréhension et de développer des connaissances sur le phénomène, car selon ces derniers, cela les tranquilliserait et les rendrait moins nerveux.

La compréhension, c'est dans le but de moins m'énerver avec ça. Quand on comprend une chose, ça te tranquillise, ça t'énerve moins quand tu as une bonne compréhension de la chose, tu es plus calme avec le fait d'entendre les voix. (P3)

En général, les répondants affirment que leurs attentes face au groupe ont été satisfaites : ils ont acquis une meilleure compréhension du phénomène des voix, ils ont amélioré leurs connaissances et ont appris de bons trucs. Un seul répondant indique que ses attentes n'ont pas été satisfaites en ce sens que le fait d'écouter les autres s'exprimer, a empiré ses voix.

Non, parce que j'entendais les autres, ceux qui entendaient des voix, ils expliquaient leurs cas, ça me rentrait dans le cerveau et on dirait que ça me rendait pire. (P6)

De plus, une personne ayant participé au groupe indique qu'elle a été satisfaite en partie, car elle n'a pas pu partager son vécu avec les autres membres qui n'avaient pas le même vécu. Les caractéristiques ou le vécu d'un participant ont fait en sorte qu'il ne pouvait pas s'identifier aux personnes et ses différences faisaient en sorte qu'il avait de la difficulté à s'exprimer sur un sujet spécifique et très intime. Ce répondant aurait voulu avoir une rencontre individuelle avec une des animatrices pour s'exprimer davantage sur certains aspects de son vécu.

3.3.1.3 La contribution du groupe à la réponse aux attentes

Selon les répondants, le groupe de formation et de soutien des entendeurs de voix a contribué de trois façons à la réponse aux attentes : la prise de conscience que d'autres personnes sont dans la même situation qu'eux, les échanges d'information et les discussions entre les membres, et enfin le climat favorable du groupe.

Concernant la prise de conscience, tous les répondants indiquent que le groupe leur a permis de prendre conscience que d'autres personnes entendent des voix et qu'ils ne sont pas seuls dans cette situation. Pour certains participants, le groupe a facilité la normalisation du phénomène des voix : *C'est comme si ce que j'entendais, c'est un phénomène qui est vécu par beaucoup de personnes, c'est quasiment normal. (P6)*

Parce que je voyais que les autres personnes qui étaient avec moi dans le cours, avaient les mêmes problèmes que moi. Puis je savais que, si elles posaient des questions, j'étais pour me reconnaître dans ces questions parce qu'ils vivaient la même chose que moi. Ce qui fait que ça a spécifié bien des choses. Ben moi j'entends des voix, puis avant je les prenais au sérieux, je voyais tout sérieux et puis, depuis le cours des entendeurs de voix, je ne réponds plus simplement à la voix, je dis absolument rien. (P5)

La totalité des répondants mentionnent que le fait que tous les membres ont un problème similaire, celui d'entendre des voix, a favorisé les échanges d'information et les discussions entre les membres dans le groupe. Ainsi, ils pouvaient s'exprimer librement sur leurs voix sans être jugés. Selon certains répondants, ces échanges ont contribué à l'évolution de leur pensée sur le phénomène. D'autres considèrent que le partage du vécu avec des membres ayant le même problème, leur a ouvert des portes et a contribué à une plus grande compréhension du phénomène. De plus, ils notent que l'information que les autres membres apportaient, les a aidés à comprendre leur propre situation et à trouver des solutions à leur problème.

Le fait qu'ils parlaient, ça m'a ouvert bien des portes, ça m'a permis de comprendre, la façon que la personne expliquait son problème, je comprenais entièrement. (P5)

Ben, chaque personne avait des problèmes parce qu'elle entend des voix et il y avait pas de préjugés là dessus et on pouvait vraiment parler de nos voix, parler librement. (P2)

Le fait qu'ils parlaient avec toi, ça t'aide à comprendre des affaires. Et ce que les autres apportent t'aide à apporter des solutions à ton problème. C'est les informations que les membres apportent qui peuvent nous aider. (P3)

Le climat du groupe est la troisième contribution évoquée par les répondants. Plusieurs d'entre eux notent que le climat était plaisant. *Ça a bien été satisfaisant parce que le groupe était le fun..., parce qu'on pouvait enfin parler de nos voix sans préjugés. (P2)*. Un répondant indique que les membres aimaient le groupe, c'est pourquoi ils étaient présents à chaque rencontre. Un autre répondant indique que le climat du groupe a favorisé les discussions sur les voix et les membres pouvaient parler sans crainte d'être jugés.

Parler de son quotidien, voir que les gens, ils revenaient parce qu'ils aimaient ça, [...] et puis, ils pensaient que ça allait les aider et comme de fait, ça les a aidés et puis qu'il y a certains qui ont changé de comportement à l'intérieur de ça d'après moi. (P1)

3.3.2 Les changements qui ont eu lieu : l'acquisition de connaissances, le développement des habiletés et d'un mieux-être

Dans cette partie, nous traitons des résultats concernant l'évaluation des connaissances acquises, les habiletés et le mieux-être développés par les répondants à la suite de leur participation au groupe. Plus spécifiquement, nous décrivons les explications du phénomène, le profil des voix, les croyances liées aux voix, les stratégies et techniques pour mieux composer, diminuer ou éliminer les voix, l'acquisition du pouvoir sur les voix et le développement d'un mieux-être à la suite de la participation au groupe de formation et de soutien. Les sections suivantes présentent les résultats sur ces différents aspects.

3.3.2.1 Les explications du phénomène des voix

L'étude a exploré les explications du phénomène des voix qu'avaient les répondants avant leur participation au groupe de formation et de soutien. Nous avons par la suite

interrogé les participants sur les connaissances développées à la suite de leur participation au groupe, par l'entremise d'information spécifique retenue (à partir des informations données par les animatrices) par les répondants pour expliquer les voix. On a également examiné les démarches réalisées par les participants à l'extérieur du groupe pour approfondir leurs connaissances sur le phénomène des voix.

a) L'explication du phénomène des voix avant le groupe

Concernant l'information dont ils disposaient avant la participation au groupe de formation et de soutien pour expliquer le fait qu'ils entendent des voix, les répondants ont décrit trois catégories d'explication : médicale, télépathique et un phénomène considéré normal. Pour deux répondants, le fait d'entendre les voix est relié aux problèmes de santé mentale, cette information leur a été fournie par leur psychiatre. Pour deux autres, c'est la télépathie, c'est-à-dire que les gens peuvent leur parler par la pensée. Ces derniers ne considèrent pas que ce soit lié aux symptômes d'une maladie mentale. Ainsi, l'un d'eux pense qu'il est une personnalité populaire et importante, c'est pour cette raison que les gens lui parlent dans la rue, à la télévision et à la radio. Pour un répondant, c'est un phénomène normal avec lequel il faut vivre et sur lequel il n'a aucun pouvoir d'action pour améliorer sa condition. Un seul répondant indique qu'il n'avait pas d'explication sur le phénomène avant sa participation au groupe.

Non (pas la maladie mentale). Moi j'étais plutôt télépathique, je pensais que c'était la télépathie c'est-à-dire que, le monde pouvait me parler par la pensée, qu'ils me connaissaient, qu'ils savaient tout de moi, qu'ils pouvaient m'observer, que les gens me parlaient par la pensée. (P2)

b) L'explication du phénomène des voix après le groupe

À la suite de leur participation au groupe tous les répondants indiquent qu'ils ont retenu de l'information différente pour expliquer le fait qu'ils entendent des voix et pour avoir une meilleure compréhension du phénomène. Ils ont retenu que le phénomène des voix peut être relié à un événement traumatisant vécu dans le passé, à la solitude, à

l'isolement, au manque d'activité et à l'exposition aux stimulations. De plus, un répondant a retenu que dorénavant le monde parallèle auquel il croyait n'a aucune emprise sur lui.

Ben, j'avais posé une question importante, qui était : « est-ce que le fait d'entendre des voix et le sujet par exemple de ces voix là, pouvaient être liés à mon passé ? » Ça c'était une question très importante et puis effectivement on m'a dit que ça pouvait jouer un rôle, soit des traumatismes que j'ai pu vivre ou des choses qui m'ont fait souffrir dans le passé qui pouvaient être liés à des voix négatives. (P6)

C'est que si j'entends des voix, c'est parce que je suis toujours tout seul dans ma chambre, je suis enfermé dans ma chambre, je m'occupe de rien, je me laisse aller et c'est là que les voix deviennent plus fortes, parce qu'elles persistent. (P4)

c) La recherche d'information complémentaire en dehors du groupe

Un autre aspect exploré par l'étude est la recherche par les répondants, d'information complémentaire sur le phénomène. Aucun des participants à l'étude n'a effectué des lectures sur le phénomène des entendeurs de voix en dehors des documents distribués par les intervenantes durant le groupe.

d) L'information jugée la plus utile

Les répondants ont été invités à identifier l'information jugée la plus utile pour eux, pour expliquer le phénomène des voix. Pour la moitié des répondants, ce sont les témoignages écrits d'entendeurs de voix qui constituent l'information la plus utile pour eux. Selon un répondant, ces témoignages écrits présentent le cheminement vers le rétablissement ce qui donne du sens à sa propre expérience. Pour un autre répondant, ces témoignages ont suscité une réflexion sur son propre cas, et, pour un autre encore, cela lui a donné de l'espoir, la force et le courage d'avancer dans la vie. Pour les autres répondants, ce sont les explications données par les intervenantes sur les voix et les stratégies pour y faire face (ne pas s'en occuper, en parler), qui constituent l'information la plus utile pour eux.

C'est ainsi que, *quand elles ont commencé à expliquer les voix un peu, ça a permis une meilleure compréhension de ça.* (P3)

Oui il y a Coleman [un des documents sur lesquels on s'est appuyés pour écrire le programme] qui disait les croyances c'est le matériel, la personne puis la volonté. C'est l'information que j'ai retenue. Ben parce que c'est un cheminement personnel pour aller vers la guérison, puis ça fait un sens pour moi. (P2)

[...] Je pense qu'il y a un qui avait écrit un livre [Comment réussir sa schizophrénie , un récit autobiographique de Robert Dôle, 2000]. Mais je sais que juste [...] en entendant parler, ça me donnait de l'espoir et une force supplémentaire de dire « mais moi je vais passer au travers », même s'il y a des symptômes qui sont présents, ça ne m'empêchera pas d'avancer dans la vie, puis de faire ce que je pense être en mesure de réaliser au niveau de mes rêves, de mes objectifs, donc je trouve que c'est quelque chose d'encourageant, que des personnes l'ont vécu et en témoignent. (P6)

e) Les recherches effectuées en dehors du groupe afin d'approfondir leurs connaissances

Concernant les recherches effectuées dans l'Internet, les livres ou à la bibliothèque pour approfondir leurs connaissances sur le phénomène des voix, aucun des répondants n'a fait de telles recherches pour avoir de l'information supplémentaire sur le fait d'entendre des voix. Certains mentionnent qu'ils se sont contentés de lire les documents fournis pendant les rencontres du groupe de formation et de soutien.

f) Les démarches effectuées à l'extérieur du groupe pour mieux comprendre et mieux composer avec les voix

Quant aux démarches effectuées à l'extérieur du groupe pour mieux comprendre ou mieux composer avec les voix, la majorité des répondants affirment avoir effectué des démarches. Deux types de démarches sont souvent mentionnés : les discussions avec un psychiatre ou un psychologue et l'adhésion à un groupe d'information. Ceux qui ont

participé à un séminaire d'information dans un autre groupe communautaire précisent qu'ils l'ont rapidement abandonné, car il n'apportait pas d'information pertinente sur leur problème. Deux répondants n'ont pas entrepris de démarches à l'extérieur du groupe.

En fait les autres démarches que j'ai faites c'est peut-être d'en parler davantage à mon médecin. Je dirais qu'après cet atelier là, mon ouverture était beaucoup plus grande à confier tout ce que je pouvais vivre au médecin. (P6)

Oui. J'ai vu le psychiatre. J'ai été voir un psychologue. Il m'a dit de continuer à suivre les cours, que ça va venir que les voix vont disparaître, c'est de m'occuper. (P4)

Je faisais partie d'un autre groupe communautaire et puis il y avait des séminaires d'information sur les maladies mentales, des affaires comme ça là. Puis, j'en ai parlé avec mon psychiatre, puis il m'a dit c'est pas normal, il n'a pas dit que les voix c'est pas normal mais que ce qui était dit là dedans n'avait pas de bon sens [...] C'est les gens qui avaient la maladie, qui traitaient du sujet. Ça ne collait pas à ma réalité. (P1)

3.3.2.2 Le profil des voix

Un autre aspect étudié est le profil des voix. Nous avons évalué le nombre d'années durant lesquelles les participants entendaient des voix, le genre de voix entendues et leur nombre. Nous avons également exploré la façon dont les participants géraient et composaient avec leurs voix avant leur participation au groupe.

En général, les participants à l'étude indiquent qu'ils entendent des voix depuis plusieurs années. La durée de l'audition des voix chez les personnes varie de 5 à 30 ans. Deux répondants précisent qu'ils ont commencé à entendre des voix très tôt dans leur jeunesse.

Pour ce qui est du genre de voix, les répondants ont décrit les voix qu'ils entendaient. De l'analyse de ces données, émergent sept caractéristiques identifiées dans les écrits consultés sur ce phénomène à la section 2 du rapport du premier volet de juillet 2008. Ce

sont : l'identité des voix et leur genre (féminin ou masculin), la source, la qualité, la forme, la fonction des voix et les sentiments générés par le fait d'entendre des voix.

Concernant l'identité des voix, la presque totalité (5) des répondants indiquent que leurs voix proviennent d'une entité qui leur parle. Pour certains, c'est la radio et la télévision, pour d'autres c'est une organisation ou une pensée magique (divine) qui leur parle. Pour d'autres encore, l'identité des voix est attribuée à un Frère ou à des personnes connues alors que pour d'autres elles sont inconnues. Deux répondants ont indiqué qu'ils entendent des voix ayant deux identités : des personnes connues ou non et des entités (radio ou pensée magique). De plus, quatre répondants ont identifié le genre de leur voix : pour deux répondants leurs voix sont à la fois masculines et féminines, pour un répondant ses voix sont féminines et pour un autre, elles sont masculines. Deux répondants n'arrivent pas à identifier le genre de leurs voix.

Ça part dans ma tête, et elles restent toute la journée. Ben, elles parlent de la paix, parlent de la mafia. Qu'ils vont me tuer, mes parents. Que tu n'es pas malade, des choses de même [...] qu'elles vont tuer les amis tout ça. Non je ne peux pas identifier. D'après moi c'est la mafia qui parle, ils me l'ont dit que c'est la mafia qui parle, c'est une organisation. (P3)

C'est un Frère [un religieux] qui me parle [...] Il me dit de faire toutes sortes de choses : me suicider, traverser la rue, me garocher sur un char. Quand j'entendais des voix, mettons, j'étais beaucoup nerveux, je ne filais pas pantoute, j'étais très nerveux, très agressif. Parce que j'étais tanné, je faisais des cauchemars toute la nuit. J'ai essayé de me suicider pour ça, parce que j'avais le moral ben à terre, j'en pouvais plus pantoute, ça m'a rendu à terre, j'étais vraiment découragé. (P4)

Ce sont des voix de femmes, des voix d'hommes, des voix positives, négatives mais c'est souvent neutre [...] des questions ou des commentaires sur ce que je pense, des affaires comme ça. (P2)

Quant à la source des voix, la majorité des répondants rapporte qu'elle est à la fois extérieure (entend les voix dans ses oreilles) et intérieure (entend les voix dans sa tête). Un seul répondant mentionne que ses voix proviennent d'une source unique soit de l'extérieur.

Concernant la qualité des voix, tous les participants à l'étude indiquent qu'en général, les voix qu'ils entendent sont négatives, méchantes, agressives, désagréables. La moitié des répondants note qu'au début de l'audition des voix, les voix étaient positives ou neutres, elles étaient gentilles, sympathiques et agréables. Puis au fil du temps, elles sont devenues compliquées et envahissantes.

Mais il y a beaucoup de voix qui sont désagréables et d'autres qui sont plus agréables. Ben c'est comme la pensée magique, comme, si par exemple j'entends les cloches de l'église sonner, le téléphone sonner ou des oiseaux sur mon balcon, je me suis mis à parler comme avec l'invisible [...] C'est comme si ces voix me disaient : « la vie te donne plein de signes, elle t'envoie plein de messages, t'sais, écoutes le message, puis essaye d'être là ». Moi je me suis mise carrément à communiquer avec eux. Puis, des fois, c'est positif dans le sens que si par exemple une pensée arrive et que les cloches se mettent à sonner ça veut dire que c'est une bonne pensée et que je dois en retirer quelque chose. Si j'entends les polices, les ambulances, ça va me dire non, ça c'est pas bon, c'est comme une voix qui me dit de tout interpréter autour de moi sauf qu'à un moment donné, il y a des choses que je peux en rire, mais il y a des moments où c'est trop désagréable. (P6)

Pour ce qui est de la forme des voix, le plus souvent (5), elle se manifeste par de courtes phrases. Pour un répondant, cette forme peut se traduire par une conversation, une pensée ou par des hallucinations visuelles, olfactives, et auditives.

En ce qui a trait aux fonctions des voix, les résultats révèlent que les voix entendues par les répondants exercent souvent une fonction de régulation qui peut se traduire par un jugement, une dévalorisation, des évaluations, des directives, des questions et des commentaires. Deux rapportent qu'à certains moments, leurs voix sont protectrices.

À un moment donné, j'étais carrément en repos, puis je faisais ce que la voix me disait de faire [...] Avant que je tombe malade, ce qui est arrivé c'est que je faisais une espèce de télépathie avec la télé, puis la voix me disait : « va à Montréal », moi j'ai déjà habité à Montréal. Je suis parti à Montréal. Rendu à Montréal, c'était comme si j'étais un petit peu comme un robot qui fonctionne, comme si moi j'existais plus [...] Donc « il n'est pas question que tu trouves un endroit pour dormir, tu vas marcher, marcher, continuer à marcher, tu vas avoir des réponses, tu es en train de faire un pèlerinage, tu vas avoir des réponses donc, il faut que tu le fasses ». (P6)

Les répondants ont également décrit les sentiments vécus quand ils entendent des voix : la peur, la crainte, l'angoisse, le découragement, l'impuissance, l'anxiété, la nervosité, l'agressivité, la tristesse et la déprime. Certains répondants notent qu'au début de l'audition de voix, elles étaient agréables et leur procuraient de la joie. Elles leur faisaient du bien, les comblaient et ils aimaient ça.

La radio nommait mon nom, chantait mon nom, j'étais comme sur un piédestal et puis j'étais comblé, j'avais l'impression que j'étais devenu la personnalité la plus importante du monde, que le bien qu'ils me faisaient, était sans fin, j'aimais ça. Mais la voix durait pas mal... C'était rendu compliqué au bout, dans mon travail, pendant mes loisirs, à la cafétéria pendant mon brake, moindrement que quelqu'un me parlait, parlait de moi, il y avait une voix qui se levait et qui répondait à la personne fort. Ça répondait à la question que la personne m'envoyait. Vous savez, quand tu travailles avec un gang de gars, il peut y en avoir un ou deux de temps en temps qui cherchent des problèmes, et puis les gars qui m'en voulaient, arrivaient à se taire parce que les voix venaient leur répondre [...] C'était affreux. J'étais assommé parce qu'il y avait tellement de voix la nuit qui s'empilaient les unes par-dessus les autres et qui m'obligeaient à en avoir peur. (P5)

S'agissant du nombre de voix, la majorité des participants à l'étude rapportent entendre plus d'une voix. Un répondant indique qu'il entend une seule voix. La plupart des répondants rapporte qu'ils entendent des voix plusieurs fois par jour, un répondant les entend toute la journée et un autre occasionnellement.

Quant à la gestion des voix, la plupart des répondants notent qu'au début du groupe, ils étaient impuissants par rapport aux voix et n'avaient pas les moyens de les gérer. Ensuite, ils ont trouvé des moyens pour composer avec elles. Le moyen le plus souvent rapporté par les répondants est d'ignorer les voix en les laissant faire et en ne disant rien (4). D'autres moyens sont également rapportés : s'occuper pour se changer les idées et éviter d'entendre les voix, sortir prendre une marche, rencontrer des amis, avoir une bonne qualité de vie (beaucoup de repos, bon comportement), avoir un environnement calme (fermer la radio, éviter les bruits), réciter un mantra pour calmer les voix et soi-même, utiliser les voix de façon positive, parler aux voix pour leur dire d'arrêter.

La meilleure chose que je fais, c'est que je ne m'en occupe plus, je les laisse parler, puis je dis plus un mot et j'essaie de faire d'autres choses dans la journée pour me changer les idées. Je vais faire ma vaisselle, je vais lire, je vais parler à mes amis, je vais aller chez mes amis, je vais aller prendre une liqueur, toutes sortes de choses qui vont m'empêcher d'écouter ces voix là. (P3)

Je me répétais un mantra [...] Ça calme les voix, ça me calme aussi. Un exemple de mantra ? « Je me sens bien, je me sens bien ». Je répète ça, « je me sens bien, je me sens bien », « je ne vous entends pas, je ne vous entends pas ». (P2)

Je m'assure d'avoir une bonne qualité de vie, puis je m'assure d'avoir un bon comportement et puis quand je suis fatigué je dors. Ça m'a pris trois semaines tout seul à sortir de là. Je me sauvais, je fermais la radio, je fermais tout ce qu'il y avait comme bruit, je prenais ma voiture, puis je me promenais. J'étais fatigué. À l'époque ce n'était pas compris, c'est pas comme aujourd'hui là. (P1)

Avant de venir à l'atelier c'était quelque chose qui m'angoissait, qui m'empêchait de sortir de la maison. Les voix me disaient que tout le monde me connaissait, pas seulement ma vie mais des choses qui se passaient dans mon esprit [...] Ensuite, je n'avais pas vraiment les moyens de gérer ça. Je sais que je vivais beaucoup d'angoisse puis je me questionnais beaucoup et puis ça me faisait peur [...] Et puis positivement, il y avait des

voix positives qui me faisaient sourire... Ben que la pensée magique existe, puis que j'ai droit de m'amuser avec ça [...] Disons des fois, je vais regarder l'heure, 10h34, je vais associer ça à mon âge, à une date, mettons 10h20, c'est la fête de ma nièce le 20 octobre. Je m'amuse à faire des associations comme ça. Souvent, moi je suis bien là dedans, ça me fait sourire, ça me fait plaisir dans ma journée, ça me fait penser à d'autres, des personnes que j'aime. Et quand je vois des heures pareilles 11h11 par exemple, ça c'est toujours quelque chose de positif, ça me fait sourire, ça me faisait penser à ma sœur [décédée] avec qui j'avais un jeu, ça voulait dire que quelqu'un pensait à toi, comme si c'était un petit sourire, un petit clin d'œil de ma sœur. (P6)

3.3.2.3 Les croyances liées aux voix

Nous avons également exploré les croyances liées aux voix en évaluant les changements observés chez les participants quant à leurs croyances concernant leurs voix. Pour ce faire, les participants devaient, dans un premier temps, décrire les croyances qu'ils avaient avant le début du groupe. Dans un deuxième temps, ils devaient indiquer les changements observés quant à leurs croyances à la suite de la participation au groupe, sont-elles restées les mêmes ? Ont-elles été approfondies ?

a) Les croyances des répondants avant leur participation au groupe

Concernant les croyances avant la participation au groupe, les répondants ont identifié quatre types de croyances : de nature religieuse ou spirituelle, télépathique, représentant un contact avec une organisation et enfin la croyance en un phénomène normal. Quatre répondants ont une croyance religieuse ou spirituelle concernant leurs voix. Ces personnes perçoivent les voix comme un contact avec Dieu ou un esprit qui leur parle. Un répondant établit un parallèle entre son vécu d'entendeur de voix et la vie de Jésus [...] *Je donnais comme raisonnement qu'il y a certaines séquences que Jésus a vécu qui ressemblent à ce que je vis (P5)*. Parmi les répondants ayant une croyance religieuse, deux ont également une croyance télépathique ; ces personnes reçoivent les voix dans leur pensée. Un répondant perçoit ses voix comme un contact avec une organisation criminelle et un autre répondant les perçoit comme étant un phénomène normal : *Je*

*trouvais que c'était normal. Ben je pensais que tout le monde entendait des voix (P1).
Voici d'autres illustrations de ces croyances.*

*Je croyais que c'était de la télépathie. Télépathie parce que je suivais des impressions.
Ah oui je croyais que c'était religieux aussi. Télépathie, je croyais que c'était du monde
qui me parlait par la pensée. Puis religieux, c'est Dieu qui me disait que j'avais une
mission sur terre. Ben sauver le Québec, sauver le monde. (P2)*

*[...] Télépathique, je pouvais par exemple marcher dans la rue ou dans une réunion, des
fois, je posais carrément des questions ou c'était des pensées, je posais carrément une
question dans mon esprit et je regardais les gens qui étaient devant moi, puis quelqu'un
pouvait tousser et pour moi ça voulait dire une réponse. (P6)*

b) Les croyances des répondants après leur participation au groupe

À la suite de leur participation au groupe, quatre répondants indiquent qu'ils ont observé des changements quant à leurs croyances. Pour trois d'entre eux qui avaient une croyance religieuse, télépathique ou comme étant un phénomène normal, leur croyance a changé pour une croyance médicale : le fait d'entendre des voix est relié aux symptômes de la maladie mentale. Un répondant perçoit les voix comme faisant partie d'un monde parallèle. Deux répondants indiquent que leurs croyances sont restées les mêmes : la croyance religieuse ou le contact avec une organisation. Les répondants ayant observé des changements dans leurs croyances les ont également approfondies. Ainsi, un répondant considère qu'il n'est pas normal d'entendre des voix et qu'il s'agit de problèmes « neurologiques ». Un autre mentionne que le fait de participer au groupe a intensifié sa croyance spirituelle même s'il croit qu'il y a des symptômes de la maladie mentale qui persistent. Un autre encore relève qu'il est passé de la croyance télépathique à la croyance que c'est un monde parallèle car il a appris à faire la différence entre l'imaginaire et la réalité.

Je ne pense plus la même chose, je pense que c'est plus spécialisé : c'est des gens qui ont des problèmes au niveau du cerveau (les problèmes neurologiques) qui ont ces problèmes de voix là. (P1)

Avant l'atelier, je croyais que c'est la télépathie. À c't' heure-ci je crois c'est un monde parallèle et qu'il y a une différence entre l'imagination et le réel [...] Dans le monde parallèle, les gens te connaissent puis ils peuvent te parler avec les voix, entendre les voix, puis dans la réalité, il y a rien qui se passe là dessus. Mais en réalité ils ne te connaissent pas et ils ne te parlent pas. (P2)

Je dirais qu'elles se sont intensifiées du côté de la pensée magique. Moi je croyais beaucoup en Dieu et puis j'étais beaucoup anxieuse et ça, ça l'a diminué et la pensée magique a pris plus le dessus sauf que, elle s'est accentuée [...] Je le dis aujourd'hui que je suis encore un peu malade et qu'il y a des symptômes qui persistent. (P6)

La moitié des répondants indique qu'ils ont fait un peu de lecture reliée aux croyances religieuses (bible), hindouistes (méditation) et à l'aspect théorique sur le phénomène des voix en général. Aucun répondant n'a effectué de recherches dans l'Internet ou ailleurs au sujet des types de croyances reliées aux voix.

3.3.2.4 Les stratégies et techniques développées pour mieux composer, diminuer ou éliminer leurs voix

Un autre aspect étudié est l'acquisition de connaissances et le développement d'habiletés par les répondants pour mieux composer, diminuer ou éliminer leurs voix. Trois temps sont considérés : avant, pendant et après le groupe. L'évaluation porte spécifiquement sur : a) les moyens tentés par les répondants pour mieux composer, diminuer ou éliminer les voix avant leur participation au groupe ; b) l'acquisition des stratégies et des techniques présentées pendant le groupe ; c) leur expérimentation et leur efficacité ; d) le développement de nouvelles techniques ou moyens à la suite de la participation au groupe ; e) le temps investi pour comprendre les voix ; f) le besoin d'un plus grand appui

pour les encourager, les motiver ou les aider à appliquer les stratégies et l'appui reçu pour les encourager à améliorer leur pouvoir d'agir sur les voix.

a) Les moyens tentés par les répondants avant la participation au groupe pour mieux composer, diminuer ou éliminer leurs voix

Concernant les moyens tentés avant la participation au groupe pour mieux composer, diminuer ou éliminer leurs voix, les répondants ont rapporté les moyens suivants : l'isolement, le repos et la relaxation, la réflexion sur le phénomène « *Je réfléchissais, je m'isolais, je dormais, je restais tout seul (P1)* », la récitation d'un mantra, la consultation d'un médecin, la demande d'aide à un intervenant, la discussion avec les voix, la socialisation (sortir, prendre des marches, rencontrer du monde), s'occuper, ignorer les voix, les rejeter, en parler à quelqu'un et arrêter de fumer.

Ces moyens peuvent être regroupés selon les quatre catégories suivantes : les stratégies passives (ignorer les voix, s'isoler, garder le silence), les stratégies préventives (cesser de fumer, le repos et la relaxation), les stratégies dissuasives (discuter avec les voix), les stratégies actives (s'occuper, se distraire, socialiser, se parler en récitant un mantra, partager son expérience en consultant ou en demandant de l'aide à un intervenant). Notons que cette classification a été développée à la suite de différentes lectures portant sur les stratégies d'adaptation aux voix (Patricia Deegan, 1995, Paul Baker, 2000, Roger Boisvert, 2006), stratégies utilisées par des personnes membres du Pavois participant ou non au programme d'entendeurs de voix ; 35 stratégies ont ainsi été identifiées que nous avons par la suite classifiées selon les quatre catégories mentionnées plus haut.

Je me répétais un mantra, je me tendais les muscles des oreilles et les mâchoires, ça faisait comme un bruit dans mes oreilles et puis les voix aimaient pas ça [...] Elles me disaient : arrête ça, arrête ça, puis moi je continuais, elles s'arrêtaient de parler. (P2)

Je demandais de l'aide plutôt à l'intervenante. Même avant que je vienne ici au groupe, là où je reste, il y a une intervenante [...] Disons quand je me levais le matin, là ça se mettait à parler très fort, j'étais beaucoup nerveux, là j'étais décidé à faire de quoi. Là,

je descendais en bas où est-ce qu'elle était et j'allais parler ; là je disais : « à matin je ne file pas pantoute, j'ai besoin d'aide, sinon vous aller me ramasser mort ». Et eux autres m'encourageaient, me parlaient, me disaient de ne pas m'en occuper, de sortir de ma chambre [...] Je les écoutais. Depuis que je fais ça, ça va très bien. J'allais en bas, j'allais jouer avec le monde qui est en bas. J'allais prendre une marche, des choses comme ça, je sortais de la maison. (P4)

Moi j'avais pensé au suicide, je pensais que ça amènerait peut-être des solutions. J'ai été voir mon médecin, j'ai commencé à en parler [...] Mais moi, la méthode que j'ai employée et celle que j'emploie depuis que je comprends, c'est le silence. (P5)

J'ai essayé d'arrêter de fumer parce que les voix étaient beaucoup plus présentes quand je m'allumais une cigarette. Mais j'ai continué à fumer [...] juste essayer de les rejeter, peut-être essayer d'en parler dans une cure analytique que je faisais dans un autre organisme communautaire, mais encore là, j'avais de la difficulté à mentionner certaines choses. (P6)

b) Les stratégies ou techniques acquises pendant le groupe pour mieux composer, diminuer ou éliminer les voix

Pendant le groupe, certaines stratégies et techniques ont été présentées pour composer, diminuer ou éliminer les voix. Interrogés sur les connaissances qu'ils ont acquises pendant le groupe, tous les répondants ont mentionné avoir retenu certaines des stratégies et des techniques présentées. Nous avons regroupé ces données dans les quatre catégories :

- a) stratégies passives : ignorer les voix ou garder le silence, ne pas s'en occuper, les laisser faire ou les oublier (4), mettre des bouchons dans les oreilles ou utiliser des écouteurs (2) ;
- b) stratégies préventives : ne pas prendre d'alcool, pas de drogue, un bon sommeil, bien respirer ;

- c) stratégies dissuasives : dire « stop » aux voix, mettre ses voix au défi, contredire les voix, congédier les voix, s'entourer d'un élastique au poignet et tirer dessus quand les voix sont trop fortes ;
- d) stratégies actives : écouter de la musique, la radio ou la télévision (4), accueillir les voix et tenter de les intégrer à leur expérience, avoir une routine d'exercices physiques, prendre une marche, avoir une occupation, se distraire, trouver une passion, utiliser sa propre voix.

J'ai appris de bons trucs comme se boucher une oreille [...] « dire stop aux voix », il y avait aussi « utiliser ma propre voix » et il y avait les bouchons pour les oreilles, écouter la musique, se distraire. (P2)

Ignorer les voix ça je ne m'en occupe pas. Pas d'alcool, pas de drogue, tout ça, le sommeil, je l'ai retenu. (P3)

J'ai retenu d'écouter la radio, de mettre des écouteurs. J'ai retenu aussi de ne pas m'en occuper, de les laisser faire, de les laisser aller, de les ignorer comme on dit. (P4)

C'est sûr que moi ce que je retiens le plus [...] c'est de trouver une passion où on peut dépenser notre énergie, dans quelque chose qui nous passionne vraiment et qu'on va retirer énormément de plaisir [...] Mais il y en a comme faire de l'exercice physique, une petite routine d'exercices quotidiennes à la maison, puis aller marcher dehors et aussi prendre le temps de bien respirer. (P6)

c) L'expérimentation des techniques et des stratégies présentées en groupe et leur efficacité

Quant à l'expérimentation ou l'application des stratégies et des techniques retenues après chaque rencontre de groupe, cinq répondants sur six ont pratiqué certaines des stratégies présentées en groupe. Un seul répondant indique qu'il ne l'a pas fait parce qu'il n'en avait pas besoin. Il ressort que le tiers des répondants a expérimenté deux stratégies passives soit mettre des bouchons dans les oreilles et ignorer les voix et un autre tiers a

appliqué la stratégie active qui est d'écouter de la musique. D'autres stratégies sont également expérimentées : préventives (se coucher tôt, avoir une bonne alimentation), dissuasives (défier les voix, dire aux voix d'arrêter), actives (faire de l'exercice, utiliser sa propre voix).

En général, les répondants trouvent que les stratégies expérimentées sont efficaces en ce sens qu'elles contribuent à la fois à les calmer et à diminuer les voix. Un répondant va plus loin et note que le fait d'ignorer les voix le calme et lui permet de réaliser qu'il existe et qu'il a la capacité de prendre le dessus sur ses voix. Toutefois, deux répondants notent que l'efficacité des techniques était mitigée en ce sens que, des fois ça marche et des fois ça ne marche pas.

Puis aussi un des trucs importants dans l'atelier qu'ils ont dit, c'est de mettre au défi ses voix et puis de faire le contraire de ses voix, de ce qu'elles disent, donc ça, je l'ai essayé souvent, ça j'ai beaucoup aimé ce truc là. (P6)

Ben des fois, ça marchait, des fois ça ne marchait pas. Écouter la musique, je pense que ça marchait. Puis quand que je me distrayais aussi ça marchait. Quand j'écoutais la musique des fois, j'entendais des voix dans la musique mais généralement ça me calmait et puis ça calmait les voix. (P2)

d) Le développement de nouvelles stratégies par les participants après le groupe

Un autre élément évalué par l'étude est le développement par les répondants de nouvelles stratégies et moyens pour mieux composer, diminuer ou éliminer les voix, à la suite de la participation au groupe. La majorité des répondants indiquent qu'ils n'ont pas développé de nouvelles stratégies. Ils considèrent que l'application de celles apprises pendant le groupe leur permet de mieux composer avec les voix et de les diminuer. Toutefois, deux répondants ont développé un moyen, dont une plus grande ouverture à raconter son vécu sans censure à son entourage. Ce moyen a donné l'impression au répondant de grandir. L'autre répondant rapporte qu'il a procédé au renforcement de la stratégie d'ignorer les

voix qu'il utilisait avant le groupe et qui a également été présentée pendant le groupe et, selon lui, c'est la meilleure stratégie pour diminuer les voix. En général, les répondants rapportent que les stratégies expérimentées sont efficaces.

Je dirais que le truc que j'ai mis en pratique le plus c'est d'être le plus honnête possible avec les personnes qui sont dans ma vie [...] C'est comme de se rendre compte de ça et je me rends compte à quel point des fois, je vais modifier la vérité pour que ça passe mieux, puis ça, je trouve que c'est quelque chose d'aidant [...] Je dirai que c'est positif, moi j'ai l'impression de grandir là dedans. (P6)

Ç'a permis de développer ma stratégie puis de la rendre plus forte. Mais je me suis aperçu que, quand que je ne répondais pas, c'est pas moi qui étais pris en faute, c'est la voix qui était prise en faute et croyez-moi, quand elles sont prises en faute, elles font tout leur possible pour s'en sortir [...] Mais garder le silence, c'est le best. (P5)

e) Le temps investi par les répondants à pratiquer des stratégies pendant la durée du groupe

Nous avons également évalué le temps investi par les participants à pratiquer ou à essayer des stratégies pour mieux composer avec leurs voix durant le groupe. Les résultats révèlent que tous les participants à l'étude ont investi du temps à pratiquer des stratégies bien que la durée varie selon les répondants. Ainsi, deux répondants ont investi plus de quatre heures par semaine à pratiquer des stratégies, deux autres ont mis entre 2 et 3 heures par semaine, un répondant a investi 15 minutes par semaine et un autre a de la difficulté à l'évaluer disant qu'il pratiquait les techniques toute la journée quand les voix étaient présentes.

Par ailleurs, les répondants ont été interrogés sur ce qui aurait pu les aider à investir davantage de temps pour travailler sur leurs voix, s'ils estimaient ne pas avoir investi beaucoup de temps durant le groupe. Deux répondants jugent qu'ils avaient investi suffisamment de temps et géraient bien leurs voix. Deux autres répondants indiquent que le suivi des animatrices en groupe et en individuel aurait pu les motiver à investir plus de

temps. À cet égard, les animatrices pourraient s'assurer que les participants expérimentent les techniques présentées lors des rencontres précédentes en posant des questions et en donnant des conseils. Pour le suivi en individuel, les animatrices pourraient planifier des rencontres individuelles à la demande des participants qui n'arrivent pas à s'exprimer ouvertement en groupe sur des sujets personnels. Selon un répondant, une telle rencontre l'aurait aidé à approfondir le sujet et à le dédramatiser. Un répondant estime que c'est la personne elle-même qui devrait trouver du temps pour travailler sur ses voix afin de les diminuer. Pour un autre répondant, c'est la durée des ateliers qu'il faudrait augmenter en passant de 15 semaines à 20 semaines. Ce qui permettrait d'investir davantage de temps à travailler sur les voix.

Peut-être avoir de temps en temps un suivi des animatrices pour le cours qu'on a suivi pendant la semaine, pour que je mette en application mes affaires, pour que je fasse ce [qu'on me disait]. Des fois quand on suit le cours, on n'est pas porté à faire ça. On va au cours on ne met pas en application ce qui est dit dans le cours, on ne s'en occupe pas. C'est sûr [...] donner des conseils pour ne pas entendre les voix, pour ne pas s'en occuper, les ignorer. Elles devaient demander si nous appliquons nos connaissances.
(P3)

f) Le besoin d'un plus grand appui pour les encourager à pratiquer des exercices axés sur le sens des voix

Un autre aspect exploré est le besoin pour les participants au groupe d'un plus grand appui pour les encourager, les motiver ou les aider à appliquer les stratégies ou à réaliser des exercices axés sur le sens des voix. La majorité des répondants rapportent qu'ils sont satisfaits de l'appui reçu pour les motiver à appliquer les stratégies. Deux raisons sont évoquées : 1) l'acquisition et l'application de stratégies leur permettant de mieux gérer leurs voix ; 2) les intervenantes les encourageaient souvent pendant les rencontres de groupe. Cependant, deux répondants indiquent qu'ils auraient eu besoin d'un suivi individuel d'une intervenante une fois par semaine. Ces derniers soulignent qu'ils avaient de la difficulté à comprendre les explications sur les voix fournies pendant les rencontres de groupe et auraient souhaité avoir une intervenante à leur disposition pour répondre à

leurs questions. En outre, un répondant mentionne qu'il aurait voulu avoir une aide individuelle après les rencontres de groupe, car ses voix étaient fortes et il aurait souhaité avoir plus d'explications sur son cas pour le sécuriser.

[...] Parce qu'on ne comprenait pas les explications qui étaient données pendant le cours, donc avoir un suivi pour ça. Peut-être avoir quelqu'un dans la semaine qui répond à nos questions sur le problème de la compréhension des explications qu'ils nous ont données pendant le cours. (P3)

Un dernier élément étudié dans cette section est la perception des participants concernant les encouragements reçus dans le groupe pour travailler sur leur pouvoir d'agir sur les voix. Tous les répondants affirment que les animatrices les ont encouragés à augmenter leur pouvoir d'agir sur leurs voix. Trois répondants précisent que les animatrices les encourageaient à expérimenter différentes techniques ou stratégies afin d'identifier celles qui leur permettraient de diminuer les voix et les aideraient à prendre le pouvoir sur leurs voix. Un répondant souligne que les intervenantes mettent l'accent sur les forces des participants. Trois manifestations du pouvoir d'agir sur les voix émergent du discours des répondants : le fait de reprendre confiance en soi (2), l'acquisition de connaissances contribuant à une meilleure compréhension du phénomène (3), la capacité de diminuer les voix (1).

Comme je disais, c'est pas mon pouvoir, c'est juste le fait que j'en entendais moins, mais c'est vrai qu'on nous encourageait à essayer les trucs, puis à prendre des notes pour voir quel truc qui marcherait mieux pour nous. (P2)

Mais une meilleure compréhension du phénomène peut nous aider à avoir du pouvoir sur nos voix. C'est de même que je vois [...] Comme le fait de nous dire d'ignorer la voix, ça nous permet d'avoir cette connaissance là, ça nous donne l'assurance que c'est ça qu'il faut que tu fasses [...] que ça t'aide à avoir un meilleur pouvoir sur ta voix que tu entends dans ta tête. (P3)

Oui. Au niveau de ma personnalité, au niveau de mes forces, de mes capacités [...] J'ai senti qu'on a toujours voulu comme mettre l'accent sur les forces que je pouvais avoir. Et ça, ça a permis de dire que ben là, t'sais, « prends plus confiance en toi, c'est pas le monde qui t'entoure qui va constamment te dire t'es bonne, t'es capable ». (P6)

3.3.2.5 Le développement d'un mieux-être

Un autre aspect étudié concernant les changements qui ont eu lieu, est le mieux-être développé par les répondants. Le mieux-être est évalué en explorant la prise de pouvoir sur les voix et les sentiments vécus par les répondants à la suite de cette prise de pouvoir. La totalité des répondants affirme avoir pris du pouvoir sur leurs voix à la suite de la participation au groupe. Il ressort de leur discours que la manifestation de cette prise de pouvoir est reliée à l'acquisition de connaissances et au développement d'habiletés pour diminuer ou dominer les voix. Pour ce qui est de la prise de pouvoir liée à l'acquisition de connaissances, tous les répondants rapportent que l'apprentissage de nouvelles stratégies et techniques durant le groupe et leur application les aide à mieux contrôler, mieux gérer et à prendre le dessus sur les voix. De plus, trois répondants soulignent qu'une meilleure compréhension du phénomène des voix est primordiale dans ce processus. Selon ces derniers, quand on a une meilleure compréhension du phénomène et qu'on sait quoi dire ou quoi faire, cela permet un meilleur contrôle des voix et partant, une liberté d'action. Pour un répondant, c'est le changement de ses croyances qui est à considérer en plus de l'application des techniques dans sa prise de pouvoir sur ses voix. Les stratégies mentionnées sont les suivantes : ignorer les voix (5), discuter avec les voix, congédier les voix, accepter les voix. Quant à la prise de pouvoir reliée au développement d'habiletés, les répondants rapportent que, à la suite de la participation au groupe, ils ont développé une capacité de compréhension du phénomène, une aptitude à identifier les stratégies et les techniques les mieux adaptées à leur vécu et à les appliquer selon leur besoin, une capacité à prendre des décisions dans leur vie quotidienne. De plus, un répondant a découvert qu'il avait la capacité de transformer ses faiblesses en forces pour réaliser ses projets. En général, les répondants ont développé des aptitudes à faire des liens entre les connaissances acquises et les actions à poser pour améliorer leur mieux-être.

Tous les répondants rapportent que le fait de mieux gérer les voix et de réussir à prendre le dessus sur elles a produit différents sentiments chez eux, c'est-à-dire la confiance en soi et la croyance en ses capacités (4), le bonheur (2), la joie, l'amour de la vie (2), la paix (2), le soulagement, le plaisir et la fierté d'avoir réussi à diminuer les voix, la bonne humeur, la sensation d'être bien, heureux, moins agressif, moins irritable, moins frustré, moins distrait et d'avoir moins peur. Un répondant précise qu'il se sent en transition, pas comme ayant pris le dessus sur les voix, mais comme vivant un nouvel élan de confiance en soi. Ce répondant considère qu'il est important de respecter son rythme, car allant trop vite, il pourrait « tomber ».

Ben oui. Si j'ai confiance en moi, je n'hésiterai pas à faire des mouvements que je peux faire par moi-même et non de commencer à consulter à gauche puis à droite pour savoir quoi faire. Je me sens capable de prendre mes décisions. (P1)

Ben ça m'apporte du bonheur parce que quand je gère mieux mes voix, ben je les entends moins puis ils dérangent moins, puis je suis moins frustré à cause de ça, puis je suis moins agressif ou comment je dirais, moins distrait, des affaires comme ça. Parce que je n'étais pas capable de me concentrer sur ce que j'avais à faire. Oui à c't'heure-ci je suis plutôt heureux [...] joyeux, j'aime plus la vie qu'avant, je suis moins agressif, je suis moins irritable. (P2)

Oui un pouvoir certain. Par une meilleure compréhension de ce que c'est que la voix que j'entends, ça fait que je l'ignore comme ils ont dit. Si je l'ignore, je ne l'écoute pas, c'est une autre personne qui parle, si tu ne l'écoutes pas, ils vont se tanner de te parler dans ta tête, dans les oreilles. Ça permet un meilleur contrôle de ta voix par une meilleure compréhension avec l'atelier que j'ai eu. Ça permet de faire ce que tu veux dans la vie [...] La meilleure compréhension de la voix, ça l'a un effet sur la peur. C'est que t'as moins peur de ce qu'ils disent. Et si tu as moins peur, ça te permet de mieux vivre, je peux mieux vivre ma vie, je fais ma vie. (P3)

Je pense que oui [...] Moi en acceptant ce que je vis avec tous les facteurs que ça engendre, ça m'a donné envie d'écrire un livre et puis je me suis dit, mettons je pense que je serai capable sans trop de retenue, d'écrire sur ce sujet là et que ça pourrait être de dire : « je fais une force de ce que je pensais être une faiblesse, de ce que je pensais être un mal, j'en fais un bien » [...] Je me sens en transition, pas comme j'ai pris le dessus, mais que je suis en train de reprendre le dessus. Il y a des choses qui ont changé [...] et puis je dirais que j'ai comme un nouvel élan de confiance mais que je respecte quand même un rythme parce que si je vais trop vite, je vais tomber. (P6)

Je me sens en paix, je me dis j'ai réussi à les convaincre de disparaître un peu, de me laisser tranquille. Je me sens très bien, je me sens un homme heureux, je me dis je suis content de moi, j'ai réussi telle chose [...] Je discute souvent avec les voix, je leur dis pourquoi est-ce que vous faites ça ? C'est pas bien ce que vous faites là ; vous me nuisez. Je dis « ça marche pas pantoute, vous allez me rendre fou », quelque chose comme ça, après eux autres quand qu'ils voient que j'ai dit telle affaire, je les discute un peu et puis ça disparaît. (P4)

3.3. 4 La dynamique de groupe

Un autre élément exploré dans cette étude est la dynamique de groupe qui s'est développée dans le groupe des entendeurs de voix. Parmi les différents paramètres constituant la dynamique de groupe, nous avons évalué les 7 aspects suivants : l'expérience de groupe, l'atteinte des objectifs, la vie socio-affective (climat du groupe), la communication et le partage d'information avec des personnes ayant un vécu similaire, l'acquisition de nouvelles connaissances sur le phénomène, l'apport du groupe et l'évaluation de la satisfaction générale des répondants. Finalement, nous avons recueilli les propositions visant à bonifier le groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix.

3.3.4.1 Le point de vue des participants sur leur expérience de groupe

Invités à donner leur opinion sur ce qu'ils pensent en général de leur expérience dans le groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix, tous les répondants ont indiqué qu'ils avaient vécu une expérience très enrichissante dans le groupe. Les répondants avancent deux raisons pour illustrer cette appréciation : 1) le partage des expériences, du vécu et de l'information dans le groupe ; 2) le fait de réaliser qu'ils ne sont pas les seuls à vivre le phénomène des voix. Ainsi, la totalité des répondants rapportent qu'ils ont apprécié le partage d'expériences avec les autres membres du groupe ainsi que l'échange d'information avec les animatrices. Selon la moitié des répondants, ce partage d'expériences entre les membres qui rapportaient leur vécu d'entendeurs de voix, a contribué à une meilleure compréhension du phénomène et partant, au développement d'habiletés pour mieux gérer les voix. Par ailleurs, la majorité des répondants indiquent que l'expérience de groupe leur a permis de prendre conscience qu'ils ne sont pas seuls à entendre les voix. Quand un membre expliquait son cas, cela permettait aux autres de faire un parallèle avec leur propre situation et de se rendre compte que les autres ont également des problèmes avec leurs voix. Un des répondants souligne que cette prise de conscience lui a permis de développer un sentiment d'appartenance au groupe. D'autres expriment leur fierté d'avoir participé à ce groupe et d'avoir reçu l'aide dont ils avaient besoin. Cependant, un autre répondant dit qu'il n'a pas apprécié le fait de se retrouver minoritaire dans le groupe, car cela a limité sa participation.

Je pense que c'était une belle expérience et puis, ça m'a permis de me rendre compte que je n'étais pas tout seul là dedans. Ça m'a apporté un sentiment d'appartenance puis dire que finalement je ne suis pas le seul qui vit des choses comme ça. Puis de partager des expériences, ça apporte une certaine fierté. (P2)

[...] Le fait de partager avec d'autres personnes ce phénomène là qui est vécu par tous les participants, pour moi c'était une force de l'atelier de pouvoir partager, d'entendre une personne parler de son expérience. Des fois c'était assez impressionnant. (P6)

3.3.4.2 L'évaluation de l'atteinte des objectifs du groupe

Concernant l'évaluation de l'atteinte des objectifs de groupe (voir rapport du volet 1, section 1, p. 2), en général, tous les répondants disent que les objectifs du groupe ont été atteints. Les objectifs qu'ils mentionnent souvent dans leur discours sont les suivants :

- l'objectif 1 : se réunir pour échanger librement sur les voix ;
- l'objectif 2 : découvrir diverses explications du phénomène des voix ;
- l'objectif 4 : connaître et explorer différentes techniques et approches pour mieux connaître ses voix, leur donner un sens, pour les diminuer, pour les maîtriser ou pour mieux composer avec celles-ci ;
- l'objectif 6 : s'entraider et s'enrichir mutuellement.

Oui, je pense qu'ils ont pas mal tous été atteints. Le partage des informations, ce qu'on vit par rapport à nos voix, les discussions tous ensemble. S'entraider mutuellement, ça, ça a bien été. On s'entraidait de façon que comme le cours marchait, on avait une heure par rencontre, où on parlait de nos voix, comment que ça été. Ça a permis de s'enrichir mutuellement et pis finalement je trouvais que c'était une bonne idée. (P2)

3.3.4.3 La vision des participants concernant la vie socio-affective du groupe

L'étude a exploré la vie socio-affective du groupe sous l'angle du climat du groupe. La majorité (4) des répondants qualifient le climat du groupe comme étant plaisant, caractérisé par l'écoute, la compréhension mutuelle, l'absence de préjugés et de commentaires négatifs où les membres se sentaient à l'aise de s'exprimer librement et ouvertement sur leur vécu d'entendeurs de voix. Les raisons mentionnées sont les suivantes :

- les membres avaient le même vécu d'entendeurs de voix et des problèmes semblables (3) ;
- il n'y avait pas de préjugés, ni de mauvais commentaires que ce soit de la part des membres ou des intervenantes (2) ;
- une bonne communication ;
- des pistes de solutions par rapport aux problèmes ont été exposées dans le groupe.

Ces quatre répondants jugent qu'il y avait assez d'ouverture dans le groupe et qu'ils n'avaient pas besoin d'ouvrir davantage sur leur voix et leur vécu pour un plus grand bien-être. Par ailleurs, les deux autres répondants soulignent qu'ils ne se sentaient pas à l'aise dans le groupe pour s'exprimer librement et ouvertement. Un des répondants mentionne qu'il se sentait à l'aise au début du groupe, puis, a ressenti un malaise par rapport à l'étape où le groupe était rendu : il s'était retrouvé minoritaire dans le groupe et ne se sentait pas à l'aise pour s'exprimer sur un sujet tabou relié à un traumatisme. Les deux répondants mentionnés précédemment expriment de la gêne à parler de leur vécu très personnel de peur que leurs voix leur en veuillent, ou de peur d'être jugés par les autres membres ou encore qu'on rit d'eux. Ces deux répondants sont d'avis qu'ils auraient eu besoin d'ouvrir davantage sur leurs voix et leur vécu pour un plus grand mieux-être. À cet égard, ils indiquent qu'ils auraient souhaité avoir une rencontre individuelle pour s'exprimer en profondeur sur leur vécu.

Oui. Parce qu'on vivait tous la même chose [...] Moi, je me sentais bien la plupart du temps. Les personnes du groupe n'avaient pas de préjugés. (P2)

Les membres, ils avaient le même problème que toi et puis l'animatrice nous écoutait. Ils ne disaient pas de mauvais commentaires. S'ils avaient dit de mauvais commentaires sur des choses qu'on aurait dites, à un moment, on ne parlerait plus. Les membres du groupe écoutaient, l'animatrice nous apportait des solutions, pas loin, à ce qu'on disait. (P3)

Au début, oui, mais pas sur tous les sujets. Parce qu'au début, je me suis senti bien accueilli, puis je me suis senti bien avec le groupe. Mais après c'est un malaise par rapport à où on était rendu dans le groupe. Moi, je me sentais vraiment dans le besoin de parler de certaines choses et j'ai demandé aux animatrices de les rencontrer en individuel [...] parce qu'il y avait des sujets que j'étais incapable d'aborder dans le groupe. Parce que je trouvais ça trop personnel, puis ça me gênait, le sujet me gênait beaucoup. (P6)

J'aurai voulu que le monde me comprenne [...] La gêne : parce je me disais si j'en parle aux autres et qu'on rit de moi, ils vont me juger alors c'est pour ça que ça a toute déranger les choses. Non. Je me sentais mal à l'aise un peu, j'étais un peu gêné. (P4)

3.3.4.4 La communication dans le groupe

Un autre aspect de la dynamique de groupe exploré, est la communication dans le groupe. Elle concerne les échanges sur le phénomène des voix avec des personnes ayant un vécu similaire. Tous les participants à l'étude jugent que le contexte du groupe a favorisé qu'ils puissent s'exprimer sur le phénomène des voix avec les autres membres. Certains notent que l'animation était bonne, ce qui a permis à tous les membres de s'exprimer sur leur vécu. Un répondant souligne que le fait de discuter de son vécu avec les autres lui a permis de s'informer et cela lui a ouvert les yeux parce qu'il a reçu l'approbation de ses pairs concernant l'attitude qu'il avait adoptée face à ses voix. Les répondants ont décrit les apports générés par le fait de s'exprimer avec les autres membres qui ont le même vécu. Ces apports se résument ainsi :

- amélioration de la connaissance du phénomène des voix ;
- nouvelle compréhension du phénomène dans ses variantes ;
- connaissance du vécu des autres entendeurs de voix ;
- possibilité de s'exprimer sur des sujets qu'on ne parle à personne ;
- possibilité de recevoir des conseils des autres membres afin de prendre le dessus sur les voix ;
- possibilité de trouver en groupe les causes, les réponses et les solutions à une nouvelle situation ;
- dédramatisation du problème par la réponse du groupe ;
- prise de conscience qu'on n'est pas seul à entendre des voix et que les autres aussi ont des ennuis ;
- identification personnelle et comparaison aux autres membres ;
- compréhension par comparaison qu'on peut s'en sortir ;
- approbation des pairs concernant l'attitude adoptée face à ses voix.

Oui avec les personnes du groupe ça m'a permis de m'exprimer sur les voix qu'on entend. Ça m'a apporté une nouvelle compréhension des choses, ben que c'est semblable mais c'est différent aussi. Pis ça m'a apporté aussi certaines connaissances des phénomènes que les autres vivent aussi par entendre des voix. (P2)

Mais c'est surtout l'animatrice qui nous permet de nous exprimer sur la situation qu'on vit comme entendeurs de voix. Ça permet de sortir mes affaires que je ne parle à personne, de m'exprimer. (P3)

Oui. Mais je comptais mon histoire là mettons, qu'est ce qui m'arrive, puis eux autres me donnaient des conseils [...] Les gens me disaient de sortir de ma chambre, me disaient souvent ça, eux autres me disaient aussi [...] t'enfermer c'est pire, tu vas les entendre plus et tu vas les entendre plus encore, encore plus fortes. Alors j'ai dit, je vais prendre des moyens [...] (P4)

Oui, sur un groupe de sept personnes [...] on avait tous le même problème, on entendait des voix. S'il y en avait un qui commençait à parler de ses voix qu'il entendait, tous les autres le comprenaient, puis ça permettait de trouver une nouvelle réponse, une nouvelle situation pour nous prouver qu'il y a rien là [...] parce qu'on a trouvé la réponse. Ça a apporté des réponses, des solutions. Découvrir qu'on n'est pas seul, puis que les ennuis, il y a d'autres qui ont des ennuis et qui peuvent expliquer les causes, puis ça te permet de comprendre par comparaison que tu peux t'en sortir. (P5)

3.3.4.5 La communication en dehors du groupe

De plus, l'étude s'est intéressée au changement d'attitude chez les répondants concernant la discussion du phénomène des voix en dehors du groupe avec de nouvelles personnes de leur entourage. La grande majorité des participants à l'étude rapportent que le fait de s'exprimer avec d'autres personnes ayant un vécu similaire dans le groupe n'a pas changer leur attitude ; c'est-à-dire qu'ils ne se sentent pas à l'aise de parler ouvertement de leur problème en dehors du groupe. Tous précisent qu'ils n'en parleront jamais à leur

entourage, bien qu'ils aient pu en parler dans le groupe. Plusieurs raisons sont invoquées par les répondants pour justifier cette réticence :

- le phénomène des voix est un sujet tabou, méconnu et sans intérêt ;
- les parents ont une croyance différente de la leur, ils ont des idées arrêtées là dessus et ne sont pas ouverts. Ils croient que les voix sont en lien avec une maladie mentale et que c'est la médication qui peut permettre de diminuer les voix ;
- la méconnaissance du phénomène par les autres personnes de l'entourage et l'absence d'ouverture font qu'ils vont mal répondre et les traiter de malades ;
- le fait d'en parler à l'entourage n'apporte pas de soulagement ;
- la peur de ne pas être aimé, d'être traité de fou et de perdre des amis qui ne comprennent pas le phénomène des voix ;
- le fait de vivre l'isolement et d'avoir trouvé une façon de gérer leurs voix fait en sorte qu'ils n'ont pas besoin d'en parler ;
- en parler à une personne qui ne connaît pas le phénomène, ça complique votre vie et la sienne.

Je n'en parlerai pas. Ils vont me dire « tu es malade », ils ne connaissent pas ça ici entendre des voix. [Alors], ça ne sert à rien de leur en parler. Non, ils ne connaissaient pas, bien des gens en parleront pas, ils n'ont pas de micro comme moi là [...] Je n'en parlerai pas parce qu'ils n'ont pas une compréhension de ça. Ce n'est pas un domaine qui les intéresse. J'en ai parlé une fois à ma mère, puis elle m'a dit d'aller voir un psychiatre, le psychiatre n'a jamais réglé. C'est fini pour en parler, c'est fini. (P3)

Non, parce que ça a tout le temps été tabou avec mes parents. Je n'ai pas eu besoin d'en parler avec mes parents parce que eux autres, ils avaient une croyance différente de moi. Leur croyance c'est la maladie mentale, pis c'est les médicaments qui peuvent aider pour entendre moins les voix. Non, je ne vois pas le but de discuter parce que eux autres ils ont un point fixe là dessus. Puis, je ne pense pas qu'ils sont ouverts à ça, puis en plus je ne pense pas que ça m'apporte un soulagement d'en parler. (P2)

C'est d'en parler avec quelqu'un qui sait, quelqu'un qui va te comprendre. Un ami, si tu veux garder son amitié, tu es peut-être mieux de pas lui en parler, et éviter aussi d'en parler à d'autres personnes [...] Non, ils ne m'aimeront pas parce que c'était lié à un problème urgent et puis il faut trouver une explication [...] On trouve des façons de les admettre, de les voir, de les laisser passer, mais quand qu'on n'arrive pas à les expliquer, wow là c'est une autre histoire ! C'est là que ça devient vraiment compliqué. Vous compliquez votre vie et puis par la même occasion, vous compliquez la vie de l'autre à qui vous en avez parlé, ça fait trop. On est pris pendant des heures et là c'est comme une pièce que vous laissez tomber, il y a aucun son qui dit que la pièce est au fond. Alors c'est mieux de ne pas en parler. (P5)

Un seul répondant rapporte qu'il y a de nouvelles personnes de son entourage avec lesquelles il se sent à l'aise pour en parler plus ouvertement. Ce répondant considère que le fait de s'exprimer dans le groupe avec des personnes ayant le vécu similaire d'entendeurs de voix a contribué à l'acceptation de sa situation en ce sens qu'il a *l'impression qu'un voile est tombé*. Il choisit d'en parler et n'a pas peur des commentaires négatifs ou d'être étiqueté. Cependant, il sélectionne les personnes avec lesquelles en parler qui sont susceptibles de comprendre, comme par exemple des personnes vivant un problème de santé mentale et certains membres de sa famille même s'ils ne se sont pas souvent à l'aise avec le phénomène des voix.

[...] alors qu'avant, je me privais de parler, mais là c'est pas genre, « les gens ne m'étiquetteront plus », c'est que même si ils le font, ça ne me dérange pas. Donc c'est au niveau d'accepter ça [...] C'est comme si il y avait un voile qui était tombé. C'est comme si ça me dérangeait plus de mentionner des choses comme ça, alors qu'avant, ça pouvait être une honte, que je pouvais me cacher de ça, je rencontrais des personnes, il fallait que je leur prouve que j'étais comme eux, t'sais, je suis un personne comme vous. Mais là je me suis rendu compte mais pourquoi je n'accepterai pas ça, il y en a qui vivent avec d'autres maladies, moi c'est ça mon cas. (P6)

3.3.4.6 L'acquisition de nouvelles connaissances sur le phénomène des voix par l'entremise du partage de l'information

Un autre élément de la dynamique de groupe étudié est l'acquisition de nouvelles connaissances par l'intermédiaire du partage d'information sur le phénomène des voix. Tous les répondants affirment que le partage de l'information entre les membres du groupe et les intervenantes leur a permis d'acquérir de nouvelles connaissances. Pour la majorité des répondants (4), ces connaissances ont trait aux explications apportées dans le groupe et spécifiquement au partage du vécu avec les membres. Cela leur a permis d'obtenir plus d'information et d'acquérir une meilleure compréhension du phénomène. Pour d'autres (2) les connaissances développées se rapportent aux stratégies passives (ignorer les voix, les laisser faire). Pour d'autres encore (2), les connaissances acquises ont trait aux expériences portant sur les entendeurs de voix. À cet égard, un des répondants mentionne qu'il a retenu les trois étapes vers le rétablissement élaborés par Ron Coleman, un entendeur de voix : a) assurer sa sécurité matérielle, b) développer son réseau social (amis, collègues, famille et des personnes à qui en parler ouvertement telles que les membres du groupe), c) avoir la volonté de faire des changements dans sa vie pour du positif.

Quand les animatrices parlaient ça nous apportait la meilleure compréhension, des fois quand le groupe en parlait c'était mieux. (P3)

Ben des connaissances [...] C'est sûr que le vécu de certaines personnes qui ont pu écrire sur le sujet, la connaissance aussi du partage des autres participants, il y en a que ça ressemblait pas à moi puis que je me disais, je ne pensais pas que ça pouvait aller aussi loin que ça. Oui ça m'a donné plus d'information sur le phénomène. (P6)

Oui. Ben que Ron Coleman [un entendeur de voix, co-auteur du document « Working with voices!! From victim to victor »] je ne sais pas trop, disait qu'il y a trois choses à travailler sur la personne pour la guérison : le matériel, les personnes puis la volonté. Puis je pense ces trois choses, c'est les étapes pour la guérison. Matériel ça serait plutôt sécurité matérielle. T'sais, t'as ta nourriture, t'as tout ce que t'as besoin pour vivre. Pis

les personnes, c'est les amis, les connaissances, le travail, les parents, ceux à qui tu peux en parler ouvertement. Les amis comme le groupe des entendeurs de voix. Pis la volonté ben c'est l'inertie qu'on commence à se lever puis faire un changement dans sa vie pour que ça soit positif. (P2)

En outre, tous les répondants rapportent qu'ils ont gardé des acquis parmi les nouvelles connaissances développées. La majorité des répondants indiquent qu'ils ont retenu des stratégies pour mieux composer avec leurs voix. Ce sont : des stratégies passives (ignorer les voix, mettre les bouchons), des stratégies actives (écouter la radio, écouter la musique) ou de stratégies dissuasives (contredire ses voix). Ces quatre répondants notent qu'ils continueront de les appliquer au besoin. Un de ces répondants a également mentionné comme acquis, de mettre ses énergies sur quelque chose de passionnant et qu'il est possible de vivre avec les voix et d'avoir une vie positive même si les voix persistent. Deux autres répondants ont mentionné un acquis. Pour l'un c'est le processus de rétablissement de Ron Coleman qu'il a retenu et qu'il applique déjà. Pour l'autre, c'est le fait d'avoir pris conscience qu'il a sa place dans le monde et qu'il peut s'exprimer et être écouté.

Puis une des choses que j'ai retenues aussi c'est que les animatrices nous suggéraient fortement de mettre notre énergie sur quelque chose qui nous passionne, que ça, ça allait aider beaucoup. (P6)

3.3.4.7 L'apport du groupe

L'étude s'est intéressée à l'apport du groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix. Tous les participants à l'étude indiquent qu'ils ont retiré quelque chose à la suite de leur participation au groupe et que les informations échangées ont été particulièrement utiles. Selon les répondants, le groupe leur a apporté :

- une meilleure compréhension du phénomène des voix et de leur diagnostic (4) ;
- une libération car on partage son secret avec les autres (4) ;

- un sentiment d'appartenance en réalisant qu'on n'est pas seul à entendre des voix (3) ;
- la confiance en soi (3) ;
- l'acceptation du phénomène et du vécu d'entendeurs de voix (2) ;
- un meilleur contrôle et une diminution des voix (2) ;
- une dédramatisation de la situation et un sens de l'humour (2) ;
- la possibilité de s'exprimer ouvertement sur son vécu (2) ;
- une connaissance de soi (2) ;
- le développement d'habiletés pour mieux composer avec les voix (2) ;
- une vision différente de la voix (c'est-à-dire qu'elle ne vaut rien pour lui maintenant) ;
- de nouvelles connaissances pour prendre le dessus sur les voix ;
- la suppression des barrières et des étiquettes ;
- l'espoir ;
- un changement de croyances ;
- une libération en ce que le groupe a permis de respirer *en sortant du bloc de glace à l'intérieur duquel il était pris.* (P5)

Ben, je pense qu'avec tout ce que j'ai dit, ça m'a apporté plus de confiance en moi, ça c'est sûr. Puis, plus d'acceptation au niveau de ma problématique et de ce que je peux vivre. Puis, je dirai de l'espoir [...] Pui, moi je me sentais libre de partager puis j'étais souvent très intéressé à ce que les autres partageaient, puis ça me faisait du bien d'entendre ça. C'est comme si, mettons, se sentir seul avec un secret puis que tout d'un coup, on le partage avec quelques personnes, puis on se sent mieux parce qu'on ne le porte plus tout seul ce secret là. (P6)

Ça m'a apporté une chance de m'exprimer sur mes voix puis sur les croyances que j'avais et puis ça m'a permis de m'ajuster sur les croyances que j'avais aussi. Ben, j'ai changé de croyances. Ça m'a apporté un sentiment d'appartenance puis de dire que finalement, je ne suis pas le seul qui vit des choses comme ça. (P2)

Je suis plus serein, ce qu'il m'a donné le plus, c'est la sérénité. Je ne panique pas comme avant [...] J'étais trop pris en dedans de moi, j'étais trop pogné, jammé, mon physique était comme pris dans un morceau de glace. J'étais mal pris là. Je n'arrivais pas à respirer tellement j'étais mal pris. Puis [le groupe] m'a permis de respirer, de reprendre confiance en moi. Et je les en remercie. (P5)

Ben la seule affaire après l'atelier : c'est que j'ai un meilleur contrôle de la voix, je me sens mieux. Comment je peux dire ça ? Peut-être qu'on voit la voix qu'on entend d'une autre façon. Avant je la voyais comme une organisation qui me donnait du trouble, maintenant je la vois comme une organisation qui peut pas faire grand chose [...] Aujourd'hui je la vois comme rien. Je m'en occupe plus, je les laisse parler. Je la vois comme rien. (P3)

3.3.4.8 L'évaluation de la satisfaction générale des répondants

Par ailleurs, nous avons invité les répondants à faire une évaluation de leur satisfaction à la suite de la participation au groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix. Sur une grille allant de 1 (pas du tout satisfait) à 10 (extrêmement satisfait), la moyenne des répondants se situe à 7,33, c'est-à-dire très satisfait. En général, ils ont apprécié les aspects théoriques et pratiques, la qualité de l'information apportée ainsi que le partage du vécu avec les autres membres du groupe ayant des problèmes semblables. Cependant, un répondant souligne que bien qu'il y avait beaucoup de matériel et d'information, on ne faisait que les survoler pendant les rencontres.

3.3.4.9 Les propositions des participants pour bonifier le groupe des entendeurs de voix

Finalement, nous avons recueilli les propositions des participants concernant ce qui peut être amélioré ou changé dans le groupe des entendeurs de voix pour le bonifier. La grande majorité des répondants ont fait plusieurs propositions qui selon eux, pourraient bonifier le groupe des entendeurs de voix. Seul un répondant a jugé qu'il n'y avait aucun changement à proposer parce qu'il était satisfait du groupe. Plusieurs propositions

rapportées concernent spécifiquement trois dimensions du groupe : la structure du groupe (la composition du groupe, la taille, la durée), le contenu du programme et la vie socio-affective (le climat). Les autres propositions ont trait à la mise en place d'un volet d'intervention individuelle comme complément à l'intervention de groupe. Ces propositions se formulent comme suit :

- faire en sorte que les groupes soient homogènes, basés sur le niveau de scolarité, le revenu, la cause des voix, l'isolement, car selon eux, le fait d'avoir un groupe trop mélangé qui inclut par exemple des personnes analphabètes et des personnes plus scolarisées peut être plus difficile sur le plan des échanges dans le groupe ;
- former de petits groupes pour favoriser l'expression du vécu de chaque membre ;
- prolonger la durée du groupe afin d'accroître le temps de parole des membres et leur permettre de dire tout ce qu'ils ont à exprimer ;
- avoir plus d'information sur la façon de gérer les voix. Spécifiquement, avoir la documentation sur les expériences portant sur les entendeurs de voix qu'ils peuvent consulter en dehors des rencontres de groupe afin de faciliter le maintien des connaissances acquises ;
- apporter plus d'humour lors des rencontres de groupe pour aider à mieux gérer les voix ;
- faire des clarifications théoriques sur les concepts utilisés ; par exemple, certains répondants soulignent la difficulté de comprendre la distinction entre la paranoïa et le fait d'entendre des voix :

[...] il y un discernement à faire entre paranoïde et puis entendeur de voix. Il faut montrer aux gens que vraiment moi je suis paranoïde, je ne suis pas diagnostiqué, je suis paranoïde et puis j'entends des voix. Des fois c'est dur à comprendre qu'est-ce qui est paranoïde puis les voix. Faire un discernement théorique là dessus. Ce serait bon en tout dans mon cas. Je ne suis pas expert en santé mentale pour savoir que ce sera excellent ou pas. (P1)

- créer un climat de confiance favorisant l'expression des sujets tabous ;
- prévoir un volet individuel pour chaque membre du groupe pour s'assurer que les membres sont à l'aise d'aborder tous les sujets en groupe. Mettre à la disposition du groupe un intervenant pour un suivi individuel en cas de besoin, pour donner

- de l'information ou pour répondre aux questions des membres entre les rencontres de groupe (3) ;
- faire des références à un organisme communautaire ou à un intervenant pour avoir de l'information en profondeur sur le phénomène ;
 - à la fin du groupe, mettre à la disposition des membres un intervenant avec lequel les membres peuvent communiquer pour avoir de l'information.

Quant aux éléments qui devraient être absolument conservés dans le groupe des entendeurs de voix considéré dans sa forme actuelle, les participants à l'étude ont mentionné les aspects suivants :

- le contenu théorique (2) ;
- toutes les informations apportées et spécifiquement les stratégies et les trucs positifs ;
- les échanges et le partage du vécu des membres au début du groupe. Cela permet de se libérer un peu de son vécu, de se changer les idées et finalement de se calmer ;
- les expériences des personnes ayant vécu le phénomène des voix et leur cheminement pour s'en sortir (ça permet de faire le lien avec sa propre situation) ;
- l'animation ;
- les conseils ;
- les intervenantes (2).

3.3.5 La discussion et l'interprétation des résultats quantitatifs et qualitatifs

Rappelons que l'objectif de cette étude était d'évaluer les effets de la participation au groupe de formation et de soutien pour les participants. Elle visait l'évaluation des changements qui ont eu lieu chez les participants en rapport avec les activités du groupe auquel ils ont participé. Elle s'intéressait aux connaissances, aux habiletés et au mieux-être développés à la suite de la participation au groupe. De plus, nous avons exploré la dynamique de groupe qui s'est développée dans ce groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix.

3.3.5.1 Les changements observés

Il ressort que tous les participants à l'étude avaient des attentes avant la participation au groupe. Parmi celles-ci, les besoins d'avoir une meilleure compréhension et de développer des connaissances sur le phénomène des voix sont rapportés. On observe que leurs réponses émotionnelles au début de l'audition des voix sont positives puisque le contenu est positif. Puis au fil du temps, ils se sentent dominés par des sentiments d'incompréhension, d'impuissance, de nervosité, de peur et d'anxiété. Cela semble relié à l'absence de connaissances sur le phénomène des voix car les répondants considèrent qu'une meilleure compréhension du phénomène contribuerait à les sécuriser. Par ailleurs il est possible que les réponses qu'ils ont obtenues par leur entourage au fil du temps aient contribué à ce sentiment d'incompréhension et d'impuissance. Il est important autant pour les professionnels de la relation d'aide que pour la famille d'aider à dédramatiser cette expérience d'entendre des voix en donnant de l'information pour la normaliser (Chadwick et al., 2003).

Avant leur participation au groupe, les répondants ont décrit trois catégories d'explications concernant leurs voix : médicale, télépathique ou comme étant un phénomène normal. A la fin du groupe, ils ont retenu de l'information différente pour expliquer ce phénomène, soit l'isolement, le manque d'occupation et les traumatismes vécus dans le passé. On note que l'information la plus utile pour eux pour expliquer leurs voix est celle apportée par les témoignages écrits d'entendeurs de voix. Cela donne du sens à leur propre expérience, et leur donne également de l'espoir et du courage pour avancer dans la vie. Ce qui va dans le sens des observations de plusieurs auteurs eux-mêmes entendeurs de voix (Deegan 1995, Coleman et Smith, 1997, Downs, 2001). On observe que l'expérience de groupe n'a pas suscité leur curiosité pour faire d'autres recherches en dehors du groupe afin d'avoir de l'information supplémentaire et d'approfondir leurs connaissances sur le phénomène des voix. Pour la majorité, le groupe leur a apporté suffisamment d'information pour une première expérience du genre. Notons également que l'information sur le phénomène des voix est presque exclusivement en langue anglaise alors que les participants ne sont pas bilingues. Cela

peut constituer une limite pour les participants dans la recherche d'information supplémentaire.

Les répondants ont décrit le profil de leurs voix dont nous rappelons les principales composantes. La durée de l'audition des voix chez les participants varie de 5 à 30 ans. Les voix sont perçues comme irréelles car elles proviennent généralement de Dieu, d'une entité, ou d'une organisation et elles proviennent de l'extérieur dans la plupart des cas. Les répondants entendent plus d'une voix, elles sont à la fois masculines et féminines et prennent la forme de courtes phrases. Ils entendent des voix plusieurs fois par jour. Sur ce point, les commentaires des répondants sont concordants avec les observations qui ressortent des graphiques précédents à savoir que pour la majorité des répondants, leurs voix dominantes sont très actives avant la participation au groupe. Comme pour les résultats du premier volet, on constate, dans les résultats du volet sommatif de cette recherche, une corrélation entre un degré de dépression élevé et une croyance de nature malveillante par rapport aux voix. On note également que les participants ont tendance à résister à leurs voix sur les plans émotionnel et comportemental. Il n'a pas été discuté dans le groupe des liens entre la nature malveillante et l'omnipotence des voix et les réactions émotionnelles fortes rapportées par les participants à l'étude telles que la peur, l'angoisse, l'anxiété, l'agressivité, la tristesse et la déprime étant donné que le groupe n'avait pas une visée thérapeutique. Mais nous croyons que cette information devrait être donnée dans une expérience de groupe future.

Selon les commentaires des répondants, la fonction des voix la plus commune est la régulation de leurs activités sous forme de jugements, de dévalorisations, de directives et de questions. Au début de l'audition des voix, elles étaient perçues comme étant positives ou neutres ou encore protectrices. Puis, au fil du temps, certaines voix sont devenues envahissantes, négatives, méchantes, agressives et désagréables. Comme l'illustrent les graphiques précédents, tous les répondants, à l'exclusion d'un seul qui attribue une nature bienveillante à ses voix et dont le sentiment d'omnipotence a disparu à la fin du groupe, ont tendance à attribuer une nature malveillante à leurs voix. De plus, on observe que pour ces répondants, un sentiment d'omnipotence demeure à la fin du groupe.

On relève qu'avant le début du groupe, les répondants vivaient un sentiment d'impuissance face à leurs voix et avaient peu de moyens pour les gérer. Par la suite, ils ont principalement utilisé les stratégies passives comme ignorer les voix, les laisser faire, pour mieux les gérer. Il est important de souligner que, d'après les commentaires de l'ensemble des participants, ce sentiment d'impuissance par rapport aux voix a diminué à la fin du groupe, mais lorsqu'on examine les graphiques précédents, l'on observe que ce sentiment a diminué seulement chez un participant et a même augmenté chez quatre participants.

La participation au groupe a amené des changements dans les croyances des participants. Au début du groupe, la majorité des répondants croyaient que leurs voix étaient de nature religieuse ou spirituelle. À la suite de la participation au groupe, ils adhéraient plutôt à des croyances d'ordre médical. Ce résultat est surprenant au regard de l'ensemble du contenu véhiculé dans la programmation et de la position des différents auteurs consultés (Coleman et Smith, 1997, Romme et Escher, 1989). Il est à noter que contrairement aux activités prévues dans le cadre du groupe, celle prévue pour le témoignage verbal d'un ex-entendeur de voix n'a pu être réalisée. Ce qui a pu contribuer à l'intégration précaire des nouveaux concepts présentés dans le groupe. Par ailleurs, la rencontre prévue pour la présentation des résultats de recherche et des expériences portant sur les entendeurs de voix d'autres pays a focalisé, en raison du contexte, sur un échange entre la présentatrice et les participants. Par ailleurs, nous croyons que le fait que le groupe ne poursuive pas ses activités reliées au phénomène des voix, par exemple dans le cadre d'un groupe d'entraide, peut contribuer à la solitude des personnes et à ce moment, il peut être plus facile pour elles de se retrancher vers le connu (croyances psychiatriques) que d'affronter seules et sans appui de nouvelles croyances émergentes.

Les participants à l'étude ont acquis des stratégies et des techniques pour mieux composer et diminuer leurs voix. Toutefois, il est surprenant de constater qu'à la suite de leur participation au groupe de formation et de soutien, ils ont surtout acquis et développé des stratégies passives (ignorer les voix, les laisser faire, mettre les bouchons ou les écouteurs) et des stratégies pseudo-actives (écouter la musique, la radio ou la télévision).

Ces deux stratégies sont le plus souvent appliquées et expérimentées. Les participants à l'étude jugent qu'elles sont généralement efficaces ; elles permettent de mieux composer avec les voix et de les diminuer. C'est pour cela qu'ils n'ont pas eu besoin de développer de nouvelles stratégies après le groupe. Ce résultat suggère la nécessité pour les intervenantes de respecter un rythme relativement « lent » du groupe par rapport à une acceptation du phénomène des voix, d'où l'importance de prolonger le programme sur plusieurs mois ou même une année.

On relève que certains participants ont développé la confiance en soi, d'autres ont retrouvé l'assurance grâce aux encouragements donnés par les animatrices. Le développement de la confiance en soi est un des éléments reliés à l'espoir qui constitue un des facteurs principaux de rétablissement (Provencher, 2002). Rappelons que l'approche privilégiée dans ce groupe de formation et de soutien était celle du rétablissement et l'animation de groupe était donc balisée par les facteurs de rétablissement (**voir l'annexe A du rapport du volet I**). L'accent était mis sur l'appropriation du pouvoir, la pratique de stratégies, sur les forces des personnes et sur l'espoir d'un avenir meilleur avec ou sans les voix. De plus, les intervenantes ont encouragé les participants à augmenter leur pouvoir d'agir sur leur voix. En général, les participants à l'étude semblent avoir pris du pouvoir sur leurs voix, à la suite de leur participation au groupe. Selon leurs perceptions, cette prise de pouvoir tient à l'acquisition de connaissances sur le phénomène et au développement d'habiletés et d'aptitudes à identifier les stratégies et les techniques les mieux adaptées à leur cas et à les appliquer au besoin. Dans ce processus de prise de pouvoir sur les voix, une meilleure connaissance et compréhension du phénomène apparaît primordiale, car quand on connaît un phénomène, il est plus facile de prendre des actions pour y faire face. Ce qui a fait dire à certains répondants qu'après cette première expérience de groupe, ils n'étaient pas encore rendus au stade de la prise de pouvoir sur les voix mais qu'ils étaient en transition et vivaient un nouvel élan de confiance en soi. Comme cela ressort dans les écrits, il peut prendre un certain temps avant que les personnes ne prennent le contrôle de leurs voix et partant qu'elles prennent le pouvoir sur elles. Néanmoins, on note que ce processus est

enclenché chez les répondants et s'inscrit dans le sens du respect du rythme du groupe mentionné plus haut.

D'après leurs commentaires, les participants à l'étude semblent vivre un plus grand sentiment de mieux-être à la suite de la participation au groupe, même si les graphiques précédents révèlent que le degré de dépression est resté assez élevé chez trois participants et que le sentiment d'impuissance par rapport aux voix s'est maintenu chez quatre participants à la fin du groupe. Néanmoins, il ressort des commentaires des participants qu'ils se sentent heureux, en paix, de bonne humeur, moins irritables et moins agressifs, et qu'ils ont retrouvé l'amour et la joie de vivre. Cela s'explique par le fait d'avoir une meilleure compréhension des voix, d'avoir acquis des stratégies pour composer avec les voix, de réussir à mieux les gérer et à prendre le dessus sur elles. À cet égard, le groupe de formation et de soutien semble avoir réalisé un de ces objectifs qui était de « s'approprier un plus grand contrôle sur ses voix et de sa propre façon ». La sensation d'un mieux-être et les sentiments positifs exprimés par les répondants constituent un premier jalon dans ce processus de prise de pouvoir sur les voix qui peut être long.

3.3.5.2 La dynamique de groupe de formation et de soutien

Le groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix est fondé sur la notion d'aide mutuelle. Selon leurs commentaires, cette expérience de groupe a été excellente pour les participants à l'étude. Pour eux, le fait de former un groupe dont le nom porte explicitement les mots *entendeurs de voix*, est déjà exceptionnel en soi. Les éléments sous-jacents de leur appréciation sont les suivants : le partage des expériences et de l'information dans le groupe et le fait de prendre conscience qu'ils ne sont pas seuls à vivre le phénomène des voix. Ce qui a contribué à normaliser leur situation et à développer un sentiment d'appartenance entre eux. Ils ont appris des expériences et des témoignages des autres membres et cela a permis une meilleure compréhension du phénomène, tout comme les informations présentées par les animatrices.

En général, selon la perception des répondants, les objectifs du groupe de formation et de soutien ont été atteints sauf en ce qui concerne la prise de pouvoir sur les voix. Le groupe a fonctionné comme un lieu d'échange des informations, de partage des expériences, d'apprentissage et de développement de connaissances sur les voix. Il a été un contexte d'aide mutuelle où les membres s'aidaient eux-mêmes car lorsqu'ils s'exprimaient sur leur vécu d'entendeurs de voix, cela leur permettait de mieux comprendre leur propre situation et, en même temps, ils aidaient les autres, ainsi en partageant leurs expériences avec les autres membres cela permettait à ces derniers de faire des comparaisons et d'en apprendre un peu plus sur ce phénomène. On relève que les intervenantes ont encouragé des comportements qui ont contribué à cette dynamique de l'aide mutuelle dans le groupe tels que le partage d'information et la proximité (prise de conscience par les personnes qu'elles ne sont pas seules à vivre le problème). À cet égard, on peut en conclure que le groupe a atteint ses visées de formation et de soutien.

Pour ce qui du climat du groupe, il y régnait un climat plaisant caractérisé par l'écoute, la compréhension mutuelle, l'absence de préjugés et de commentaires négatifs, et où les membres se sentaient à l'aise de s'exprimer librement et ouvertement sur leur vécu. Comme le relèvent Turcotte et Lindsay (2001, p. 56) : « Le climat qui règne au sein d'un groupe influence la participation des membres. Ainsi, dans un climat de tolérance, qui se caractérise par l'écoute, et la compréhension mutuelle, les membres se sentent à l'aise de dire ce qu'ils pensent sans restriction et sans crainte d'être jugés ». Un tel climat a probablement facilité la participation et l'implication de tous les membres au processus de groupe.

Par ailleurs, il ressort que les intervenantes, qui co-animaient le groupe ont su mettre les participants à l'aise et créé un contexte permettant l'expression libre et ouverte du vécu des membres. Ainsi, le groupe offre aux participants la liberté de s'exprimer sur des sujets personnels ou tabous qu'ils n'ont jamais dévoilés, ils peuvent communiquer ouvertement leur vécu et leurs émotions sans crainte d'être jugés. On relève que le fait d'échanger librement avec des personnes ayant un vécu similaire d'entendeurs de voix a permis aux participants de cette étude de prendre conscience qu'ils ne sont pas seuls à

vivre un tel phénomène. Ce résultat va dans le sens des observations des auteurs consultés qui soulignent entre autres que : « c'est surtout la communication qui aide les personnes concernées à accepter le phénomène des voix, elles reprennent confiance [et] se sentent moins isolées » (Baker, 2000, p. 32). Plus spécifiquement, le partage du vécu des participants et les échanges sur les expériences d'entendeurs de voix contribuent à : une meilleure compréhension du phénomène des voix, l'acquisition de nouvelles connaissances sur le sujet, la normalisation de leur situation, l'identification personnelle par comparaison aux autres participants et finalement à l'appropriation des expériences positives pour développer leur pouvoir d'agir sur leurs voix et ainsi amorcer leur processus de rétablissement. Même si certains participants n'étaient pas à l'aise de partager certains aspects de leur vécu, on note qu'en découvrant les témoignages des personnes qui entendent des voix qui composent bien avec ces dernières, cela permet aux participants d'espérer pouvoir s'en sortir même si les voix persistent.

De plus, le fait d'échanger librement avec des personnes ayant un vécu similaire d'entendeurs de voix, permet d'amorcer l'entraide entre les participants au groupe qui, par le partage de leurs expériences, se donnent des conseils, des suggestions, du soutien pour résoudre une situation problématique, de l'approbation concernant une stratégie appliquée face aux voix, etc. Ce qui suggère que les intervenantes ont encouragé les participants au groupe à se voir comme des personnes ressources les unes pour les autres. Le groupe de formation et de soutien devient ainsi un lieu d'apprentissage et d'expérimentation des habiletés acquises.

Par contre, il est surprenant de constater que cette ouverture sur les voix n'a pas été transférée à l'extérieur du groupe, par exemple à l'entourage des participants. En effet, les participants à l'étude ne se sentent pas suffisamment à l'aise pour en discuter ouvertement avec des personnes de leur entourage, certains précisant même qu'ils n'en parleront jamais en dehors du groupe. Plusieurs raisons sont invoquées pour expliquer leur réticence : la méconnaissance du phénomène par la population et le fait qu'il soit un sujet tabou et sans intérêt pour la société, le fait qu'elles soient perçues comme étant reliées aux symptômes d'une maladie mentale, la peur de ne pas être aimé, de perdre ses

amis et d'être traité de « fou ». De plus, les répondants considèrent qu'ils n'ont plus besoin d'en parler à leur entourage parce qu'ils ont réussi à développer des stratégies pour mieux composer et diminuer leurs voix. On note chez les participants de cette étude un isolement social par rapport à leurs voix étant donné qu'ils éprouvent toujours une gêne à en parler. Rappelons que nous sommes dans une société où le phénomène des voix est tabou et que même entre les entendeurs de voix, c'est un sujet délicat. Parfois, certains participants ont été mal à l'aise d'entendre le vécu des autres et de le partager. Cette façon de réagir est tout à fait compréhensible si le fait de parler de ses voix provoque une réaction de stupeur ou de doute dans l'entourage. Il serait important d'intervenir également auprès des proches pour démystifier ce phénomène.

Pour ce qui est l'apport du groupe, nous observons que la participation à ce groupe de formation et de soutien a débouché sur des résultats positifs pour les répondants. Ces résultats reflètent l'approche du rétablissement privilégiée par les intervenantes. À cet égard, plusieurs facteurs facilitant le rétablissement sont rapportés par les répondants, tels que l'espoir (espérer mieux vivre avec ses voix, les neutraliser, espérer améliorer sa vie), l'amour de soi (confiance en soi, apprécier ses qualités, son cheminement, ses réalisations et se féliciter), l'appropriation du pouvoir (s'informer, agir pour améliorer sa situation), la redéfinition de soi (donner du sens au problème de santé mentale et changer la manière de percevoir sa vie ou ses voix), le développement des pensées, des paroles et des actions positives (actualiser ses forces et son potentiel), la découverte et l'application des stratégies d'adaptation (habitudes de vie saines), et l'entraide (partager avec d'autres son vécu, ses trucs). Le groupe a permis aux répondants de développer de nouvelles compétences sur lesquelles ils peuvent compter pour travailler leurs voix lorsqu'elles se manifestent. Le groupe de formation et de soutien leur a permis de prendre conscience qu'ils peuvent mieux composer et diminuer leurs voix. Ils ont retrouvé leur estime de soi et leur confiance en soi. On observe également qu'il y a un maintien et un transfert de plusieurs acquis dans leur vie quotidienne : par exemple, après le groupe, les répondants indiquent qu'ils ont une meilleure compréhension du phénomène des voix et qu'ils ont acquis des stratégies qu'ils continuent d'appliquer au besoin pour mieux gérer leurs voix.

Certains répondants ont été inspirés par l'approche de Coleman et Smith (1997) qui, rappelons-le, balisait la démarche de groupe. De façon plus spécifique, ces auteurs identifient trois pierres d'assise du rétablissement : 1) la première est constituée par les personnes qui entourent l'individu puisque le rétablissement se réalise en étant en relation avec les autres ; 2) la deuxième pierre est le Soi, elle inclue la confiance en soi, le respect de soi, la conscience de soi et l'acceptation de soi ; 3) la troisième pierre d'assise concerne la capacité de choisir : choisir d'être vainqueur, de s'approprier ses expériences et sa vie. Certains répondants ont commencé à expérimenter ce processus pendant les rencontres de groupe et continuent d'appliquer les habiletés ainsi acquises depuis la fin du groupe. Ils soutiennent qu'ils ont pris conscience qu'il est possible d'avoir une vie positive même si leurs voix persistent.

Finalement, on relève que les participants de cette étude sont très satisfaits de ce groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix. Leurs attentes ont été satisfaites et ils ont apprécié leur expérience de groupe.

4. Suggestions et conclusion

En conclusion, et au regard des résultats de cette étude, nous présentons diverses propositions qui sont faites pour favoriser un plus grand bienfait relié à la participation au groupe de formation et soutien pour les entendeurs de voix.

- 1) Dans une prochaine expérience de groupe pour les entendeurs de voix, nous croyons qu'il serait approprié de suggérer aux participants et participantes présentant un degré élevé de dépression ou d'anxiété par rapport à leurs voix qui peut ne pas avoir été détecté en entrevue clinique lors de leurs rencontres avec leur psychiatre ou leur médecin traitant, d'en parler à celui-ci ou à un autre spécialiste de la relation d'aide ;
- 2) En outre, dans une prochaine expérience de groupe pour les entendeurs de voix, nous croyons qu'il serait important de former des groupes homogènes et de plus

- grande taille afin qu'il y ait plus de personnes ayant des caractéristiques similaires et ainsi faciliter l'identification et le sentiment d'appartenance ;
- 3) De plus, dans une prochaine expérience de groupe pour les entendeurs de voix, nous croyons qu'il serait approprié d'échelonner la durée de la programmation du groupe sur une période d'un an afin de suivre le rythme du groupe, d'approfondir les sujets abordés, et de faciliter l'intégration des concepts et des pratiques acquis par les personnes dans leur vie quotidienne;
- 4) Nous souhaitons que, lors d'une prochaine expérience du genre, un suivi individuel par une agente de rétablissement soit planifié pour les participants car il demeure certains sujets que les personnes préfèrent ne pas aborder en groupe. Il importe donc de leur donner l'opportunité de les partager en individuel afin :
- de permettre aux personnes d'exprimer un vécu plus personnel : certaines personnes se sont senties mal à l'aise de s'ouvrir au groupe sur certains sujets personnels ;
 - d'encourager les personnes à poursuivre leur démarche d'appropriation de pouvoir sur leurs voix ;
 - de donner de l'appui aux personnes dans l'exploration et l'investissement à l'intérieur des stratégies d'engagement face aux voix ;
 - de permettre aux personnes d'avoir du soutien dans leur processus de rétablissement. Par exemple : explorer et choisir une ou des activités significatives, entreprendre des démarches pour actualiser les activités significatives ou les rêves, trouver les ressources dans la communauté permettant à la personne de réaliser ses aspirations. En somme, permettre aux personnes d'avoir le soutien nécessaire afin de s'investir dans leur processus unique personnalisé de rétablissement ;
- 5) Dans une prochaine expérience, vérifier la pertinence d'inclure des personnes ayant un degré de détresse élevé et participant à peu ou pas d'activités significatives ou productives dans leur vie. Il pourrait être également intéressant d'ajouter pour ces personnes un programme d'activités tel que celui du Pavois axé

sur la reprise de pouvoir et le rétablissement avant de les intégrer au groupe d'entendeurs de voix ou simultanément à leur intégration ;

- 6) Finalement, nous croyons qu'il serait pertinent de mener une réflexion sur l'aspect de la sensibilisation du public au phénomène des voix et plus particulièrement chez les proches et la famille des personnes participant à ce genre de groupe de formation et de soutien.

Références bibliographiques

- Baker, P. (2000). *Entendre des voix. Guide pratique*. Traduit de l'anglais par le Mouvement Les Sans-Voix, Genève : Transat et Association des Écrivains, Poètes et Cie.
- Beck, A. T., & Rector, N. A. (2003). A cognitive model of hallucinations. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (1), 19-52.
- Boisvert, R., Jr. (2006) *Faut-il supprimer les voix? Là n'est pas la question! Réponse d'un ancien entendeur de voix*. Santé mentale au Québec, vol. XXXI, 1, 229-236.
- Burns, D.D. (1985-2005). *Être bien dans sa peau. Traitement éprouvé cliniquement pour vaincre la dépression, l'anxiété et les troubles de l'humeur*. Traduit de l'américain. Saint-Lambert : Les éditions Héritage, 466 p.
- Chadwick, P., & Birchwood, M. (1995). The omnipotence of voices II: The Beliefs about Voices Questionnaire (BAVQ). *British Journal of Psychiatry*, 166, 773-776.
- Chadwick, P., Birchwood, M., & Trower, P. (2003). *Thérapie cognitive des troubles psychotiques*. Traduit de l'anglais par Chassé, F., Pilon, W., & Morency, P., Mont-Royal : Décarie Éditeur.
- Coleman, R., & Smith, M. (1997). *Working with voices!! From victim to victor*. Merseyside, UK: Handsell Publications.
- Deegan, P. (1995). *Coping with voices. Self help strategies for people who hear voices that are distressing*. The National Empowerment Center, Lawrence, MA.
- Downs, J. (Ed.) (2001). *Starting and supporting hearing voices groups*. Manchester, UK: Hearing Voices Network, 39 p.
- Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M-C., Turcotte, D., (2000). Méthodes de recherche en intervention sociale. Montréal : Gaëtan Morin.
- Provencher, H.L. (2002). L'expérience du rétablissement : perspectives théoriques. *Santé mentale au Québec*, XXVII, 1, 35-64.
- Romme, M., & Escher, A. (1989). Hearing voices. *Schizophrenia Bulletin*, 15, 209-215.
- Turcotte, D., & Lindsay, J. (2001). *L'intervention sociale auprès des groupes*. Montréal : Gaëtan Morin.

Annexe A
GUIDE D'ENTREVUE POUR LA RECHERCHE ÉVALUATIVE

Objectif de la recherche : évaluer les effets de l'atelier pour les participants. Elle vise l'évaluation des changements qui ont lieu chez les participants en rapport avec les activités reliées aux ateliers auxquels ils participent. Elle s'intéresse aux connaissances, aux habiletés ou au mieux-être développés suite à la participation à l'atelier.

I- Les caractéristiques sociodémographiques des participants (voir formulaire complété lors de la première rencontre). Vérifier l'information collectée en lien avec l'activité de la personne.

- 1- Contexte de vie : stage, travail, loisir, bénévolat
- 2- Hébergement : famille, chambre, appartement
- 3- Source de revenu : salaire, sécurité du revenu, chômage, autres
- 4- Si sans activité, parler d'une journée ou semaine type

II- Les attentes des participants

- 5- Qu'est-ce qui vous a motivé à participer aux ateliers d'entendeurs de voix ?
- 6- Aviez-vous des attentes particulières en venant au groupe ? Lesquelles ? Ont-elles été satisfaites ?
- 7- En quoi le groupe vous a-t-il permis de répondre à vos attentes ?

III- Les changements qui ont eu lieu : acquisition des connaissances ; développement d'habiletés ; développement d'un mieux-être

Les voix

a) Explications du phénomène des voix :

8-Avant votre participation aux ateliers, qu'est-ce que vous aviez comme information pour expliquer le fait que vous entendez des voix ?

Votre participation aux ateliers vous a-t-elle permis de retenir de l'information différente de ce que vous aviez déjà pour comprendre pourquoi vous entendez des voix ?

Avez-vous fait des lectures sur le fait d'entendre des voix ? (Citez quelques exemples).

Quelle information a été la plus utile pour vous, pour expliquer le phénomène des voix ?

9- Est-ce que les ateliers ont suscité votre curiosité pour faire des recherches afin d'approfondir vos connaissances, pour avoir de l'information supplémentaire sur

le fait d'entendre des voix : par exemple consulter Internet, consulter les livres à la bibliothèque, etc. ?

10- Avez-vous effectué des démarches extérieures au groupe pour mieux comprendre ou mieux composer avec vos voix ? Lesquelles ?

b) Profil des voix :

11- Nombres d'années que vous entendez des voix.

12- Quel genre de voix entendez-vous ? Quel est leur nombre ? Donnez quelques exemples.

13- Comment travaillez-vous les voix ? (gérer, composer)

c) Croyances liées aux voix :

14- Avant de commencer les ateliers, quels types de croyances aviez-vous concernant vos voix (psychiatrique, télépathique, paranormale, spirituelle, psychologiques, etc.) ?

15- Suite à votre participation aux ateliers, avez-vous observé des changements quant à vos croyances ou sont-elles demeurées les mêmes ? Avez-vous approfondi vos croyances ? Expliquez.

16- Avez-vous lu au sujet des types de croyances (psychiatrique, télépathique, paranormale, spirituelle, psychologiques, etc.) reliées au fait d'entendre des voix ? Avez-vous effectué des recherches sur Internet ?

Les stratégies et les techniques pour mieux composer avec les voix

17- Avant votre participation aux ateliers, au fil de ces années où vous entendiez des voix, qu'avez-vous tenté de faire pour mieux composer, diminuer ou éliminer ces voix ?

18- Pendant les ateliers, certaines stratégies ou techniques ont été présentées pour composer avec les voix. Avez-vous retenu certaines de ces stratégies ou techniques ? Si oui lesquelles ?

19- Suite à votre participation aux ateliers, avez-vous expérimenté ou pratiqué une ou plusieurs de ces stratégies ou techniques pour mieux composer, diminuer ou éliminer vos voix ? (Expliquer) Ces stratégies sont-elles efficaces ?

20- Suite à votre participation aux ateliers, avez-vous développé des stratégies ou des moyens pour mieux composer avec vos voix ? Si oui, lesquelles ? Sont-elles efficaces ?

21- Durant les semaines d'ateliers, combien de temps par semaine investissiez-vous à travailler sur vos voix ou à essayer des stratégies ?

22- Si vous n'avez pas investi beaucoup de temps, qu'est-ce qui aurait pu vous aider à investir davantage de temps pour travailler sur vos voix ?

23- Auriez-vous eu besoin d'un plus grand appui pour vous encourager, motiver ou aider à appliquer des stratégies ? Ou à réaliser les exercices axés sur le sens des voix ? Expliquer

24- Avez-vous l'impression que l'on vous a encouragé à travailler votre pouvoir d'agir sur vos voix ? Expliquez :

Le mieux-être

25- Durant les ateliers, on a présenté la réflexion de Ron Coleman, un entendeur de voix, qui croit aux capacités de chaque personne à reprendre du pouvoir dans chacun des aspects de sa vie ; Patricia Deegan, auteure que nous avons présentée également, traite aussi de l'importance de reprendre du pouvoir sur sa vie et sur ses voix. Suite à votre participation aux ateliers pensez-vous avoir pris du pouvoir sur vos voix ?

La dynamique de groupe ; l'entraide.

26- Que pensez-vous en général, de votre expérience dans le groupe des entendeurs de voix ?

27- Quelle évaluation faites-vous de ce groupe : à savoir est-ce que les objectifs du groupe ont été atteints ? (voir les objectifs de l'atelier, volet 1, section 1)

28- À l'intérieur du groupe, vous sentiez-vous à l'aise de vous exprimer librement et ouvertement sur votre vécu ? Pourquoi ?

29- D'après vous, auriez-vous eu besoin d'ouvrir davantage sur vos voix et votre vécu pour un plus grand bien-être ?

30- Le groupe vous a-t-il permis de vous exprimer avec d'autres personnes qui ont un vécu similaire ? Qu'est-ce que cela vous a apporté ? Maintenant, y a-t-il de nouvelles personnes dans votre entourage avec lesquelles vous vous sentez à l'aise pour en parler plus ouvertement ?

31- Est-ce que le partage d'information entre les membres du groupe et les intervenantes vous a permis d'acquérir de nouvelles connaissances sur le phénomène des voix? Si oui lesquelles ? Avez-vous gardé des acquis ?

32- Que vous a apporté le groupe d'entendeurs de voix ?

33- En général, quelle évaluation faites-vous du groupe d'entendeurs de voix ? (êtes-vous satisfait ou non de votre participation dans le groupe ?) Sur une grille de 1 (pas du tout satisfait) à 10 (extrêmement satisfait), où vous situez-vous ?

Pas du tout Satisfait		Moyennement Satisfait				Extrêmement Satisfait			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

34- Avez-vous des propositions à faire concernant ce qui peut être amélioré ou changé dans le groupe des entendeurs de voix pour le bonifier ?

35- Qu'est-ce qui devrait absolument être conservé ?

Annexe B
FEUILLET D'INFORMATION
POUR LES PARTICIPANTS

TITRE DU PROJET

Réalisation d'une recherche évaluative dans le cadre d'un atelier de formation et d'animation pour les entendeurs de voix.

RESPONSABLES DE LA RECHERCHE

Chercheure : Myreille St-Onge, Ph.D., professeure à l'École de service social de l'Université Laval.

Agente de développement du Pavois pour l'atelier de formation et d'animation : Brigitte Soucy, B. Ps. Éd.

Assistanat de recherche : Sébastien Lepage, travailleur social et Bernadette Ngo Nkouth, professionnelle de recherche.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX ET NATURE DE L'ÉTUDE

La présente recherche est réalisée grâce à un fonds de soutien octroyé par l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale.

Cette étude a comme objectif d'évaluer les effets de l'atelier pour les participants. Elle vise l'évaluation des changements qui ont eu lieu chez les participants en rapport avec les activités reliées aux ateliers auxquels ils participent. Elle s'intéresse aux connaissances, aux habiletés ou au mieux-être développés à la suite de la participation à l'atelier.

DÉROULEMENT DE LA PARTICIPATION

L'activité de recherche à laquelle on vous demande de participer consiste à trois rencontres individuelles avec M. Sébastien Lepage où on vous demandera de répondre aux courts questionnaires suivants : *Caractéristiques sociodémographiques et questions générales* (à remplir uniquement à la première rencontre), *Questionnaire sur les croyances portant sur les voix* (Chadwick & Birchwood, 1995), *Échelle d'évaluation de la topographie des voix* (Hustig & Hafner, 1990), *Inventaire de la dépression de Beck* (Beck et al., 1961). Les trois moments prévus pour ces rencontres sont avant le début de l'atelier, vers la septième séance de l'atelier et cinq semaines suivant la fin de l'atelier. Ces trois rencontres devraient durer environ une demi-heure chacune.

De plus, lorsque le projet sera terminé, votre participation sera sollicitée à nouveau pour une entrevue individuelle où l'on vous demandera de parler de votre expérience relative à cet atelier de formation et d'animation. Cette entrevue semi-dirigée devrait durer environ une heure à une heure trente, et elle sera enregistrée sur magnétophone.

AVANTAGES, RISQUES OU INCONVÉNIENTS LIÉS À LA PARTICIPATION

L'avantage de participer à cette recherche est de contribuer à l'amélioration des connaissances sur le phénomène des voix. Votre participation à l'étude devrait permettre de créer un contexte favorable à l'entraide mutuelle pour les entendeurs de voix.

Il est possible d'identifier des inconvénients liés à la participation à cette étude. D'abord, elle requiert du temps afin de remplir les questionnaires et de répondre aux questions qui vous seront formulées. Ensuite, le fait de parler de certains éléments liés à l'expérience d'entendre des voix peut faire resurgir des sentiments forts ou des émotions difficiles. Si cela se produit, n'hésitez pas à en parler avec la personne qui mène l'entrevue. Celle-ci pourra vous indiquer le nom d'une personne-ressource au PAVOIS qui sera en mesure de vous aider, au besoin.

PARTICIPATION VOLONTAIRE ET DROIT DE RETRAIT

Votre collaboration à cette recherche est volontaire. Vous êtes tout à fait libre d'accepter ou de refuser de participer à cette recherche. Vous pouvez vous retirer de l'étude en tout temps, et ce, sans avoir à justifier votre décision et sans préjudice pour les services que vous recevez dans le cadre de cet atelier de formation et d'animation. Tous les renseignements personnels vous concernant seront alors détruits.

COMPENSATION FINANCIÈRE

Il y a une compensation financière reliée à votre participation à cette étude, c'est-à-dire un premier montant de vingt-cinq dollars (25,00\$) versé au début de la recherche (première entrevue) et un second montant de vingt-cinq dollars (25,00\$) versé à la fin de la recherche (dernière entrevue). De plus, des billets d'autobus vous seront remis afin de compenser les dépenses encourues pour le transport.

CONFIDENTIALITÉ ET UTILISATION DES RÉSULTATS

Toutes les informations personnelles obtenues dans cette recherche seront traitées de façon strictement confidentielle et votre anonymat sera préservé. Ainsi, votre nom n'apparaîtra en aucun moment sur les documents ; il sera remplacé par un code numérique. La liste des numéros et des noms correspondants sera conservée dans une filière verrouillée. Seuls les membres de l'équipe de recherche auront accès aux

renseignements recueillis. Les données seront conservées dans un classeur sous clé pendant deux ans, après quoi les fichiers seront détruits.

En ce qui a trait à l'enregistrement sur magnétophone de votre témoignage verbal lors de la dernière rencontre individuelle, son accès sera limité aux membres de l'équipe de recherche. Cet enregistrement sera conservé dans un classeur sous clé et effacé lorsque la recherche sera terminée. Aucune donnée personnelle ne sera transmise lors de la diffusion des résultats.

RÉSULTATS DE RECHERCHE

Un résumé des résultats de recherche sera accessible à la fin du projet. Si vous souhaitez le recevoir, veuillez cocher OUI à l'endroit indiqué sur le formulaire de consentement.

COORDONNÉES DE LA CHERCHEURE

Pour toute information supplémentaire dont vous auriez besoin ou pour nous formuler un commentaire concernant cette recherche, vous pouvez communiquer avec la responsable de cette recherche.

Mme Myreille St-Onge, au 656-2131, poste 3195

REMERCIEMENTS

Votre collaboration est précieuse pour nous permettre de réaliser cette étude et nous vous remercions d'y participer.

Annexe C
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT
DESTINÉ AU PARTICIPANT(E)

TITRE DU PROJET

Réalisation d'une recherche évaluative dans le cadre d'un atelier de formation et d'animation pour les entendeurs de voix.

Responsables de la recherche : Myreille St-Onge, Brigitte Soucy, Sébastien Lepage et Bernadette Ngo Nkouth.

- 1) J'ai été informé(e) de la nature et du but de ce projet de recherche, ainsi que de son déroulement.
- 2) J'ai été informé(e) des avantages, risques et inconvénients associés à ma participation.
- 3) Je sais que je peux recevoir le soutien d'un(e) intervenant(e) du PAVOIS si j'en ai besoin.
- 4) Je sais que ma participation à cette recherche est volontaire et que je peux me retirer en tout temps, et ce, sans préjudice et sans avoir à justifier ma décision.
- 5) J'ai les coordonnées téléphoniques d'une personne responsable de la recherche afin d'obtenir des informations supplémentaires ou pour formuler des commentaires.
- 6) Je sais qu'une rétribution est rattachée à ma participation.
- 7) J'accepte que mon témoignage verbal soit enregistré sur magnétophone lors de la dernière entrevue individuelle, et gardé sous clé en lieu sûr. Cet enregistrement sera effacé une fois la recherche terminée.
- 8) Je sais que les données de cette étude seront traitées en toute confidentialité et qu'elles seront utilisées qu'à des fins scientifiques par les responsables de la recherche identifiés ci-haut.
- 9) J'accepte que les résultats de recherche soient publiés sous forme de rapport de recherche, d'articles ou d'ouvrages.

- 10) Je m'engage à ne révéler aucun contenu personnel exprimé par les participants au cours de l'atelier.
- 11) J'ai pu poser toutes les questions voulues concernant ce projet et j'ai obtenu des réponses satisfaisantes.
- 12) J'ai un exemplaire du feuillet d'information et du formulaire de consentement.
- 13) J'ai lu le présent formulaire et je consens volontairement et librement à participer à cette recherche.

Signatures :

Je soussigné(e) _____ consens à participer au projet de recherche intitulé : «Réalisation d'une recherche évaluative dans le cadre d'un atelier de formation et d'animation pour les entendeurs de voix». J'ai pris connaissance du formulaire et je comprends le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients du projet de recherche. Je suis satisfait(e) des explications, des précisions et des réponses que l'assistant de recherche m'a fournies, le cas échéant, quant à ma participation à ce projet de recherche.

_____ Date : _____
Signature du participant, de la participante

Je désire recevoir un court résumé des résultats de la recherche : oui non

Si oui, l'adresse à laquelle je souhaite recevoir le résumé des résultats est la suivante :

J'ai expliqué le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients du projet de recherche au participant. J'ai répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées et j'ai vérifié la compréhension du participant.

_____ Date : _____
Signature de l'assistant de recherche

Couverture de Mireille Bourque :
« Dans la tourmente, elles portent la lumière »

Depuis son tout jeune âge, Mireille Bourque accorde une place importante à la créativité. Artiste autodidacte, le dessin a d'abord été un moyen d'entrer en communication avec son monde intérieur puis avec les gens. Mireille a longtemps travaillé comme ergothérapeute avant d'étudier en création littéraire. Les mots et les images sont autant de liens tissés entre les gens qu'une réflexion sur la place que chacun occupe dans une communauté.

Impliquée à la fois dans le monde des arts et celui de la santé mentale, Mireille utilise son talent créateur dans l'exploration de nouveaux médiums mais également pour découvrir de nouvelles pistes dans sa démarche de rétablissement et pour mieux accompagner les personnes avec lesquelles elle travaille. Elle a développé et animé plusieurs ateliers en lien avec la santé mentale. Elle a aussi participé au documentaire «Le diable au corps» qui a pris l'affiche dans des cinémas de Québec et Montréal en 2007. C'est une femme, non seulement aux talents multiples, mais également d'une grande humanité!