

## **Les entendeurs de voix : portrait de personnes vivant avec cette réalité.**

**Dans le dernier numéro de l'Insolent, nous vous présentions une réalité différente, la vie avec les voix. Nous nous entretenons alors avec Brigitte Soucy, fondatrice du programme « Mieux vivre avec ses voix », qui nous expliquait ce que sont les groupes d'entendeurs de voix et en quoi ces groupes soutiennent et aident les personnes qui vivent ce phénomène. À la fin de l'article, nous proposons de vous soumettre un témoignage recueilli auprès d'une de ces personnes. C'est avec sincérité et altruisme que deux personnes plutôt qu'une se sont prêtées à l'exercice. Dans ce numéro estival, nous tracerons le portrait de Kaecy et Stéphanie, deux personnes au parcours différents qui affrontent le chemin de la vie en compagnie d'une réalité particulière, celle d'entendre des voix.**

### **Kaecy, 25 ans.**

Lorsqu'il fouille dans ses souvenirs Kaecy se rappelle de la première fois où il a entendu une voix, à 17 ans. Ce jour-là, Kaecy avait consommé une substance stimulante, une drogue qu'il nomme amphétamine. Il se met alors à entendre une voix humaine, il cherche d'où vient cette voix, se déplace de pièce en pièce, sort à l'extérieur pour écouter, question de voir si ce qu'il entend vient de là. Comme il ne trouve pas d'explication, il finit par se dire que le « buzz » de la substance ingérée doit être à l'origine de ce qu'il s'explique comme étant une hallucination.

Mais le phénomène continuera à évoluer. Dans les jours et les mois qui suivront, le jeune homme se sentira surveillé, aura l'impression d'être épié, suivi. Il tente alors de rationaliser ce qu'il entend, cherche à savoir pourquoi on voudrait le surveiller, le « persécuter » comme il le dit. Lorsqu'il déménage avec un colocataire, il comprend qu'il est le seul à ressentir le phénomène, à entendre la voix, les bruits de pas, à se sentir ainsi épié. Puis, l'évolution du phénomène se poursuit pour Kaecy, il a maintenant l'impression qu'une personne le suit pas à pas, dans l'appartement d'en haut. Il cherche encore à comprendre, il achète plusieurs gadgets pour l'aider à déterminer d'où vient la voix, d'où viennent les sons, il va même jusqu'à percer des murs tellement il est convaincu qu'il s'y passe quelque chose... Comme il savait à ce moment qu'il était en psychose, il croit que les gens autour de lui « jouent » avec lui et essaient de lui faire peur, de lui faire croire qu'il entend des voix, il cherche toujours une explication.

Puis, Kaecy déménage une seconde fois, il tient à prendre un appartement au dernier étage, il veut ainsi vérifier s'il entendra toujours des pas au-dessus de sa tête, des coups dans les murs. Il les entend encore, il n'arrive toujours pas à s'expliquer rationnellement ce qui se passe. Il commence à penser que peut-être il existe quelque chose que les autres ne peuvent pas voir, à l'instar des mentalistes qui peuvent lire les pensées, et que ces personnes pourraient éventuellement interagir avec lui de cette façon. Il développe des théories dans l'espoir de

raccrocher ces phénomènes à une réalité plus solide, tangible. Sa pire crainte, c'est celle d'avoir peut-être raison, que quelqu'un ou qu'une quelconque technologie puisse réellement lire ses pensées, voir les images de ce qu'il se représente dans sa tête. Il s'efforce de ne pas formuler de pensée ni d'image dans sa tête, « c'est vraiment fatigant mentalement » nous dit-il.

La voix qu'il entend, il peut très clairement la décrire. C'est celle d'une femme dans la trentaine, quarante ans tout au plus. La voix est commentatrice, c'est-à-dire qu'elle commente ce qu'il fait. Elle le nargue en quelque sorte, elle se moque et le surveille. Il nous explique que dans les sons que nous entendons tous au quotidien, le train qui passe, les travaux sur les routes, le bruit de nos propres pas, lui, il perçoit une voix, cette voix qui commente, qui lui dit quelque chose, une phrase, un message. Fatigant mentalement? Oui sûrement.

Kaegy nous explique qu'il a grandement cheminé à travers tout cela, que sa recherche d'explications l'a poussé à développer des stratégies pour vivre avec le phénomène. Par exemple, il remplit sa vie de sons, de musique, de télévision. Il arrive aujourd'hui à ignorer au maximum la voix, la sensation d'être surveillé et qu'on lit dans ses pensées. Il connaissait les ressources qui pouvait l'aider, mais sa timidité et ses craintes l'empêchaient de franchir ce pas, d'aller chercher de l'aide supplémentaire.

À quelque part dans son cheminement Kaegy a commencé un suivi psychiatrique, il prend aussi des médicaments « pour endormir mes pensées » dit-il. Dans le suivi dont il bénéficie alors, on lui demande souvent de trouver des solutions. On lui demande de se questionner sur son projet de vie, ce qu'il veut faire, comment il le fera, etc. Il dit que ce type de suivi est correct mais, les solutions, il les cherche depuis bien longtemps déjà et il n'a pas de réponse. Il sent qu'il aurait besoin d'être aiguillé davantage pour trouver sa voie.

C'est à l'été 2016 que la police de la ville de Québec lui ouvrira sans le savoir les portes de l'organisme le Pavois. En effet, voulant faire une blague à un ami qui a peur des policiers, il appelle au poste pour ensuite tendre le téléphone à son ami en lui disant que quelqu'un veut lui parler. L'ami en question raccroche immédiatement. Bien entendu, il n'est pas sans conséquence de « niaiser » les policiers. Il reçoit une amende par la poste quelques semaines plus tard. N'étant pas dans la capacité de payer la somme due, il écope d'heures de travaux compensatoires. Kaegy demande alors à faire ses heures dans un organisme qui sera sensible à sa situation. C'est de cette façon qu'il atterri au Pavois. Les personnes et intervenants qu'il y côtoie sont en effet sensible à sa situation et lui parle alors des services offerts par l'organisme et du groupe « Mieux vivre avec ses voix ».

Au Pavois, il nous explique qu'il bénéficie d'un suivi avec un travailleur social et un conseiller d'orientation pour l'établissement de son projet de vie. Ce qu'il apprécie le plus, c'est que les intervenants cherchent des solutions avec lui, lui en présentent de nouvelles, l'encouragent à travers ses projets et soulignent ses progrès. C'est lui-même qui le dit en parlant de son avenir personnel et professionnel : « il n'y a rien qui peut m'empêcher de faire ce que je veux faire, je suis capable de tout faire si je veux! ».

Au groupe d'entendeurs de voix, il s'est senti à l'aise et respecté. Il ne croyait pas rester pour les deux heures que durent une rencontre, mais il l'a fait, et le répète presque chaque semaine. Lorsque nous le questionnons à savoir ce que le groupe lui apporte il explique être enfin rassuré.

Rassuré de maintenant savoir que le phénomène d'entendre des voix existe en lui-même. Que plusieurs personnes entendent des voix et que c'est un phénomène humain avant tout. Si le phénomène existe cela signifie pour Kaecy « qu'il n'y a pas de caméra ou de technologie qui nous surveillent de la façon dont je me sens surveillé ». Il a un endroit pour en parler sans être jugé et partager des stratégies de « gestion des voix ». Pour sa part, Kaecy dit ne pas se sentir prêt à confronter ou parler à sa voix. Il préfère l'ignorer, ne pas lui donner de pouvoir, il a encore des craintes. L'important c'est qu'il se sent beaucoup mieux dans sa peau aujourd'hui et que sa réalité est beaucoup moins difficile à aborder quotidiennement.

Est-ce qu'il se pose encore des questions à savoir si les voix viennent de l'extérieur ou au contraire de lui-même? Il termine son témoignage en m'expliquant qu'au groupe, ils ne se prononcent pas sur la provenance des voix, ils ne savent pas « vous savez, si on dit qu'on a exploré moins de 15 % de tous les océans jusqu'à aujourd'hui, alors pour ce qui est des phénomènes que vivent les entendeurs de voix... ».

Kaecy Dussault et Isabelle Gingras

### **Stéphanie, 37 ans.**

C'est à l'âge de 21 ans, tout juste après avoir donné naissance à son premier enfant, qu'un psychiatre expliquera à Stéphanie qu'elle souffre d'une pathologie mentale. À travers l'établissement du diagnostic, elle comprend alors que les phénomènes qu'elle vit depuis plusieurs années seraient peut-être des hallucinations, des créations de son état mental. Avec cette prise de conscience, elle commence à situer davantage le début des phénomènes, elle croit qu'ils remontent à ses douze ans.

À l'époque, elle n'était pas en mesure de savoir ce qu'il se passait, elle ne connaissait rien du phénomène des voix ni des symptômes de certaines maladies, elle ne pouvait s'expliquer ce qu'elle vivait. Dans sa tête de petite fille de 12 ans, elle croyait que des esprits la tourmentaient, c'était la seule explication plausible du haut de ses connaissances d'enfant. C'est que les phénomènes qu'elle vit depuis son enfance « ressemblent à s'y méprendre avec les histoires de manifestation d'esprit », nous explique-t-elle. Dans son cas, les hallucinations sont auditives, tactiles, olfactives et visuelles. En plus d'entendre des voix qui lui semblent véritablement provenir de l'extérieur « c'est ça qu'ils ne comprennent pas, ils nous disent que c'est dans notre tête, mais on ne les entend pas ou on ne les voit pas dans notre tête, ils sont à l'extérieur », elle voit certains visages passer dans son champ de vision, des voix et des visages qu'elle ne connaît pas, qui lui font peur, le diable qui lui parle, le seigneur qui est fâché contre elle. Elle nous dit qu'il s'agit d'un ensemble de sensations, d'impressions que ce sont des images translucides, des formes qu'elle perçoit, « c'est vraiment très difficile à expliquer ».

Aujourd'hui, elle tente de trouver un sens à tous ces phénomènes. Elle nous raconte avoir subi plusieurs traumatismes au cours de son enfance; une séparation qu'elle ne pardonne pas à ses parents, surtout à sa mère, un milieu familial inadéquat, une enfance et une adolescence sans cesse chamboulées par des placements dans des maisons d'accueil, des personnes en position

d'autorité qui lui ont fait violence... Elle croit que les situations et les personnes qui lui ont fait du mal sont en quelque sorte restées dans sa tête, que ses hallucinations seraient comme des manifestations des traumatismes qu'elle a vécus. Explication qui se tient, mais qui n'est pas nécessairement prise en compte dans la psychiatrie actuelle selon elle. Elle aimerait que les psychiatres prennent le temps de comprendre les hallucinations, qu'ils en discutent en tant que phénomène humain, qu'ils la voient elle et les autres sur un même pied d'égalité. « Je comprends que c'est leur travail de trouver le bobo et prescrire des pilules, mais j'aimerais qu'ils jugent moins et écoute plus, en tout cas, moi c'est ce que je pense. ».

Stéphanie a eu deux enfants, qui ont été placés et ensuite adoptés. Ses enfants, même si elle n'a plus de contact avec eux sont sa raison de vivre, sa fierté. Ses souvenirs sont mélangés quand elle repense à cette période où elle a perdu ses enfants. Elle est consciente qu'elle n'avait peut-être pas toutes les compétences parentales nécessaires mais elle déplore le fait qu'elle n'ait plus aucun contact, que personne n'ait pris la peine de la soutenir à travers le placement de ses enfants. La soutenir afin qu'elle puisse conserver des liens, améliorer ses capacités parentales, bien comprendre le processus d'adoption qui avait lieu à ce moment pour enfin pouvoir prendre des décisions éclairées. Nous pouvons comprendre que le plus grand rôle de sa vie lui a été retiré, c'est certainement une déchirure immense pour une personne. « Ce que je souhaite, c'est une meilleure sensibilisation des intervenants, je comprends qu'ils font les choses pour le bien de l'enfant, c'est ce que je veux moi aussi là, mais ça ils ne l'ont pas compris. Je me sens coupable parce que je ne sais pas s'ils sont bien là où ils sont. J'espère qu'ils ne subissent pas les mêmes choses que moi. » Elle s'est même présentée à l'Assemblée Nationale afin de suggérer certaines manières d'intervenir avec des parents qui souffrent de problèmes de santé mentale, malheureusement elle craint ne pas avoir été comprise...

Dans son cheminement, Stéphanie a finalement été référée au Pavois où elle a un suivi en intégration sociale et où elle fréquente le groupe « Mieux vivre avec ses voix ». Elle croit que si elle avait eu le soutien qu'elle a actuellement au Pavois au moment où elle a eu ses enfants, elle aurait certainement encore des contacts avec eux. Au groupe, elle a pu enfin parlé ouvertement de ce qu'elle vivait avec ses voix et ses visions. Elle sent qu'elle les gère maintenant alors qu'avant elle ne faisait que les subir et tentait en vain de les ignorer. Le groupe d'entendeurs de voix lui apporte une meilleure compréhension de sa réalité, l'aide à travailler sur et avec les voix et les visions. Elle tente d'interagir avec ses voix, par exemple, elle leur donne des rendez-vous afin qu'elles ne surviennent pas n'importe quand. Elle fait aussi des tests, elle fait interagir des voix entre elles, pour que les voix plus positives demandent aux négatives de partir. Elle sent que ça fonctionne, certaines voix et visions plus noires ne reviennent plus, « on dirait que c'est ce qu'elles veulent, que je les fasse communiquer, après elles s'apaisent on dirait ». Le groupe agit en soutien et aussi en guide « Quand tu n'es pas guidé ou que tu n'as pas l'occasion d'y réfléchir, les voix sont cacophoniques, on veut juste les enterrer, pis ça marche pas ça! ». Elle nous explique que c'est comme de la gestion de conflit. Les voix expriment quelque chose, il faut prendre le temps de comprendre ce qu'elles expriment et ensuite trouver avec elles comment on peut les apaiser, diminuer le conflit existant jusqu'à ce que ce soit réparé. Dans le cas de Stéphanie, la médication n'arrive pas à diminuer le phénomène, elle agit sur d'autres symptômes désagréables mais pas sur ses voix. Elle considère que toutes les personnes vivant ce phénomène devraient être référées dans des groupes tels que « Mieux vivre avec ses voix ». Elle

espère tout de même qu'un médicament « miracle » soit découvert même si elle doute que cela puisse exister.

Le Pavois la soutient également en ce qui a trait à ses projets de vie. Actuellement, Stéphanie réalise un stage à la réception de l'organisme, elle a même découvert que l'accueil et le service à la clientèle est plutôt passionnant pour elle. Elle nous dit se mettre en action de plus en plus, elle se sent plus utile, appréciée, reconnue. Elle a dépassé sa peur du jugement, elle apprend tranquillement à accepter sa situation « je ne l'ai pas choisi, mais je dois vivre avec, avancer, faire quelque chose avec moi, pour moi ». Parce qu'au fond, « c'est quoi être normale? C'est vivre pleinement sa vie, alors je suis normale, de plus en plus normale... »

Stéphanie Lamonde et Isabelle Gingras

L'Insolent

Printemps-été 2017

Vol. 27, No 1

p. 6-9.



**AUTO – PSY (RÉGION DE QUÉBEC)**

Groupe d'action communautaire autonome de promotion  
et de défense individuelle et collective des droits en santé mentale

[www.auto-psy.com](http://www.auto-psy.com)

418-529-1556

Fondatrice du programme : « Mieux vivre avec les voix » et du Réseau d'entendeurs de voix québécois : Brigitte Soucy : 418 627-9779 poste 213

<http://www.lepavois.org/services/mieux-vivre-avec-les-voix/>

Vous trouverez les coordonnées de plusieurs autres groupes d'entendeurs de voix à travers la province au site Internet suivant :

REVQuébécois : <http://www.revquebecois.org/> Responsable Sandrine Rousseau (AQRP)