



**Mieux vivre avec les voix :
Groupe de formation et de soutien**

Ces groupes de formation et de soutien pour les entendeurs de voix ont été créés par Le Pavois en 2007, en collaboration avec PECH, l'Université Laval et un ex-entendeur de voix afin de répondre à certains besoins non comblés par le réseau de la santé mentale.

Nous constatons, en effet, que la personne qui entend des voix :

- Demeure seule et isolée avec son vécu;
- Nie ses voix;
- Refoule son expérience;
- Subit ses voix comme des symptômes de la maladie;
- Vit un sentiment d'incompréhension et d'impuissance face au phénomène des voix;
- Demeure sans appui et sans aide.

LES OBJECTIFS :

À la suite de l'identification de ces besoins non comblés, nous avons élaboré les objectifs de notre programme. Il s'agit de permettre aux personnes de...

- Se réunir pour échanger librement sur leurs voix ou sur d'autres perceptions sensorielles (visions, tactiles, olfactives, gustatives);
- Découvrir d'autres explications au phénomène des voix que celles liées aux symptômes psychiatriques;
- S'informer sur les recherches et les expériences portant sur les entendeurs de voix d'autres pays;

- Connaître et explorer différentes techniques et approches pour mieux connaître leurs voix, leurs donner un sens, pour les diminuer, pour les maîtriser ou pour mieux composer avec celles-ci;
- Se donner de l'appui, s'entraider et s'enrichir mutuellement;
- Développer et valider une structure de pensée personnelle au regard de leurs perceptions permettant une plus grande aisance à composer avec leurs voix ou leurs autres perceptions sensorielles;
- S'appropriier du pouvoir sur leur vie en prenant, entre autres, un plus grand contrôle sur leurs voix, et ce, à leur propre façon.

LE CONTENU :

Afin de bien répondre à ces objectifs, nous avons développé un programme inspiré des travaux de Rome et Esher (1993), Baker (2000), Coleman & Smith (1997), Deegan (1993) et Downs (2001) incluant les aspects suivants :

- des données sur la prévalence du phénomène;
- des informations d'ordre général et des résultats de recherche portant sur le phénomène des voix;
- l'exploration de leurs voix et de périodes silencieuses par l'intermédiaire de différents exercices;
- un répertoire de stratégies pour mieux composer avec leurs voix, les diminuer ou les éliminer;
- la présentation de témoignages écrits et verbaux de personnes avec ou sans diagnostic psychiatrique qui composent bien avec leur voix;
- l'approche liée au sens de l'expérience et à la signification des voix;
- les différentes étapes d'adaptation au phénomène des voix;
- les principes facilitant le travail avec les voix;
- un DVD intitulé « Vivre avec les voix » ainsi qu'une formation intitulée « Mieux vivre avec les voix » réalisée par Le Pavois.

Notons qu'afin de sensibiliser les personnes en rétablissement, les intervenants, les décideurs et les proches au vécu des personnes expérimentant le phénomène des voix, nous avons réalisé un DVD d'une quinzaine de minutes par lequel nous avons l'opportunité de découvrir 8 personnes qui ont participé à l'un ou l'autre des groupes d'entendeurs de voix et qui témoignent de leur vécu, ainsi qu'une formation de sensibilisation.

RECHERCHES :

Deux recherches ont été réalisées auprès de groupes d'entendeurs de voix en collaboration avec PECH et l'Université Laval : « Les entendeurs de voix : Évaluation d'un groupe de formation et de soutien » et « Les entendeurs de voix : Évaluation d'un groupe de formation et de soutien, Volet 2 ». Vous pouvez consulter les rapports de recherche sur ce site web :

www.lepavois.org/recherches.htm

INSCRIPTION, INFORMATION, FORMATION :

Personne responsable du service : Brigitte Soucy, B. Psyc-Éd., agente de développement.

COORDONNÉES :

b.soucy@lepavois.org

www.lepavois.org

3005, 4e avenue
Québec (Québec)
Canada G1J 3G6

Téléphone : 418-627-9779
Télécopieur : 418-627-2157

