

« Je ne voulais plus de

Cathy, maltraitée par son père, s'est mise à entendre la voix de son bourreau à l'adolescence. Elle témoigne de son chemin de rétablissement.

« Je m'appelle Cathy. Récemment, j'ai accepté de participer au groupe de formation Écoute et dialogue avec les entendeurs de voix (EDEN) (voir articles p. 52 et p. 60) à Marseille, dont m'avait parlé la psychiatre Aurélie Tinland. Ce groupe était animé par Alice et Julien dans le cadre du Centre de formation au rétablissement (CoFoR) (1). J'entendais une voix très puissante et négative dans ma tête depuis longtemps et je ne peux pas dire que la démarche a été facile, au contraire. La difficulté a d'abord consisté à accepter d'où venait cette voix. Je vais être honnête, comme il s'agit d'un témoignage... J'ai subi de nombreux sévices quand j'étais enfant et pour éviter de sombrer dans la folie, j'ai créé la voix de mon père, le principal responsable de mes souffrances, qui s'est mise à m'habiter. Cela m'a permis de me protéger mentalement pour ne pas plonger toute petite dans une sorte de délire total.

Mes parents m'enfermaient souvent dans une chambre, dans le noir, ce qui m'a permis (malgré la détresse) de développer un imaginaire incroyable, parce que, dans ce lieu, je n'avais pas de contact avec qui que ce soit. Mon père me mettait régulièrement des coups sur la tête, mais je n'avais pas encore cette voix. Elle est venue après un fait qui s'est produit, dont je n'ai pas parlé au groupe... Un jour, je me suis défendue et j'ai dû le menacer de faire quelque chose moi-même, de le taper, ou de le tuer ! À partir de cet événement, petit à petit, ma voix est apparue, au seuil

de l'adolescence, certainement parce que je sentais mon potentiel de défense mais aussi ma propre violence. Cette voix surgissait principalement dans les transports en commun, alors j'évitais de les prendre, car elle me disait par exemple de me jeter sur les rails...

À mon arrivée dans le groupe EDEN, je n'avais pas conscience de ce "montage" dans mon esprit. C'est ce collectif (avec Alice et Julien) qui m'a accompagnée tout au long de ce travail. Grâce à lui, j'ai pu comprendre ce qui m'arrivait.

Je savais en revanche que cette voix qui me donnait des injonctions (me tuer, me faire du mal), arrivait dans certains moments et qu'elle entraînait des hospitalisations. Participer à ce groupe a donc représenté une opportunité salvatrice pour moi.

« LA VOIX COMBLE UN VIDE »

J'ai perdu toute ma famille et mon père est mort de façon très violente (il a eu des remords je pense...). Il s'est donné la mort il y a 15 ans. Or, pour que cette voix parte, il fallait que j'accepte que mon père ne soit plus là, parce que, même s'il était mon bourreau, il existait entre nous un lien d'affection, d'amour... L'enfant s'identifie à son agresseur, car il ne connaît que cela. J'ai donc vécu une séance de pleurs, de douleur incroyable au sein du groupe EDEN, soutenue par Alice qui m'a prise dans ses bras et m'a offert une petite peluche... Ces moments m'ont procuré une émotion intense, mais m'ont aussi permis d'accepter que mon père ne vive plus (en moi, par cette voix qui était une façon de le garder), et d'accepter ainsi une nouvelle solitude, parce que cette voix comblait aussi un vide. Même malveillante, elle nous tient compagnie.

J'ai donc été soutenue tout au long de cette formation par le groupe, qui m'a beaucoup

portée. À un moment, j'ai failli être hospitalisée tellement ça a été éprouvant de constater que cette voix était celle de ce père maltraitant que j'aimais malgré tout. C'est dur à accepter. Depuis, j'effectue ce travail de deuil, douloureux mais libérateur...

« PARDONNER AU BOURREAU »

Plusieurs séances m'ont permis de laisser de côté mon père et d'accepter finalement qu'il parte. Il y a d'abord eu un travail au cours duquel on l'a laissé parler, en toute confiance dans le groupe. Quand je disais à des amis que je participais à un groupe avec des entendeurs de voix, ils se moquaient de moi, mais je me suis dit : "Tant pis pour eux !". Ce que je sais, c'est que je ne vais plus aux urgences psychiatriques depuis que je participe au groupe EDEN. Avant, j'y étais admise une à deux fois par mois parce que ma voix n'était plus supportable. On m'assommait alors avec des traitements... EDEN, à ce moment-là, n'existait pas encore à Marseille.

Au cours des sessions de groupe, on nous a proposés un jour de regarder le dessin animé *Le Bossu de Notre-Dame*, que j'ai bien aimé, parce que j'ai gardé une âme d'enfant. J'ai compris que les gargouilles représentaient les voix du héros, ce qui ne m'a pas épouventé. Après tout, si quelqu'un comme W. Disney arrive à traduire ainsi ma maladie, ce n'est pas mal ! (voir article p. 60).

Une fois qu'on n'a plus sa voix, on ressent une sorte de distance avec soi-même et même une sorte d'esprit de dérision qui nous fait relativiser les choses. Alice et Julien ont fait un travail de soutien fantastique, ils ont su entendre ma souffrance et m'ont aidé à comprendre d'où elle venait. Je ne me suis jamais sentie seule auprès d'eux. Ma voix a commencé à partir dès les dernières séances, quand on a évoqué le fait

Cathy HERNANDEZ

Participante à EDEN Marseille.

cette voix diabolique »

de «pardonner au bourreau». Ce bourreau auquel j'étais attachée... Plus tard, on a réalisé un exercice de dialogue avec les voix. On était deux ou trois participants assis sur des chaises et on a laissé parler directement nos voix respectives. La mienne m'a fait peur, mais Alice l'a écoutée jusqu'au bout (alors que je m'en sentais incapable, parce qu'elle symbolisait une part de moi-même que je ne voulais pas voir). La voix a prononcé des mots très durs... Quand elle parle de cette façon, je ne peux m'empêcher de pleurer, d'avoir de la peine, mais je réalise en même temps qu'il n'est plus possible de continuer ainsi. On est en quelque sorte confronté à ses limites. Je me suis alors dit qu'on était fait de parts d'ombre et de lumière et que l'ombre faisait aussi partie de ma personnalité. Arrivée à ce stade, je ne voulais plus de cette voix !

Grâce à des jeux de rôle, j'ai chassé la voix devenue presque diabolique. Le groupe s'est mis à sa place au moment où les faits se sont produits et on a exprimé clairement ce qu'on aurait voulu dire à l'agresseur, juste avant que cela arrive. Cette expérience a été très forte pour moi... Ensuite, on a fait des exercices d'ancrage tous ensemble et puis la «douche sèche», en effectuant des frottements doux sur son corps pour se nettoyer et retrouver un peu d'amour-propre. Le fait d'affronter ma voix ainsi n'était pas du courage pour moi, mais une obligation. Je n'avais pas le choix. Sinon je serais passée d'hospitalisation en hospitalisation et je ne voulais pas en arriver là !

« LA VOIX N'EST JAMAIS REVENUE »

Après la disparition de ma voix, j'ai connu une phase douloureuse où je me suis sentie seule. Il a alors fallu que j'apprenne à m'aider moi-même (parce que le petit avantage quand on entend une voix, c'est qu'on ne se voit pas comme on est). À ce stade, j'ai donc pu accéder à une partie de moi que je ne connaissais pas. Il en reste encore, mais depuis, je suis un peu plus sereine. Puis, toujours avec le soutien du groupe, j'ai entrepris de pardonner à mon père. Quand on a la foi comme moi, ça aide peut-être un peu. Se dire qu'il était une âme qu'il fallait laisser partir tranquille m'a beaucoup aidé.



© Aurélie Sarraon.

J'ai aussi accepté parce que j'ai compris qu'il avait sa propre histoire. Depuis je suis plus apaisée de ne plus l'avoir avec moi et de savoir que là où il est, il est en paix. Ça m'a libérée, et lui aussi, certainement... Depuis je n'entends plus la voix. Elle a cessé. Pourtant, j'ai vécu de nombreux chocs émotionnels, mais elle n'est jamais revenue. J'en sens les prémices lorsque je connais des moments de décompensation (que je gère en marchant beaucoup ou en faisant du ménage intensif!) mais elle ne revient pas. Aujourd'hui, alors que j'ai fait partir cette voix, je suis devenue plus crédible parce que je m'apprécie enfin. On me fait confiance et je sens que le regard des autres est plus valorisant. Après ce long chemin, j'ai déménagé et acheté un petit logement que j'essaie de rendre coquet pour m'y sentir bien.

J'ai aussi intégré Esper pro (2) qui me propose d'être pair-aidante dans une structure hospitalière... Beaucoup de choses se débloquent depuis que j'ai accepté de quitter cette voix. Il est donc possible,

malgré une pathologie psychiatrique lourde (je suis schizo-affective) d'avoir une vie plus riche. Je voudrais sincèrement que toutes les personnes qui ont créé EDEN se disent qu'il y a des êtres humains qui les remercient, parce que le dispositif permet un épanouissement, et de vivre son chemin différemment. »

1— Alice Wesser et Julien Grard sont respectivement médiatrice de santé-pair et anthropologue au Centre de Formation au Rétablissement (CoFoR). Situé à Marseille, cet organisme propose une formation gratuite pour les personnes majeures concernées par des difficultés psychiques.

Il s'agit aussi d'un projet de recherche participatif et expérimental, porté par l'association Solidarité Réhabilitation. Enfin, le CoFoR est un centre de ressources en ligne, autour du rétablissement, en lien avec les formations.

2— Esper pro est une association de pair-aidants professionnels basée à Marseille. Depuis plus de 12 ans, elle soutient et impulse l'implantation de la pair-aidance et du rétablissement dans toute la région PACA.