

« Au groupe d'entraide, nous sommes frères d'armes »

Danielle, 73 ans, a été habitée par des voix qui l'ont conduite à l'hôpital. Grâce à un travail sur elle-même et avec l'aide de sa famille, elle est devenue paire-aidante bénévole au sein d'un Groupe d'entraide d'entendeurs de voix.

Je m'appelle Danielle, j'ai 73 ans, mariée, mère de deux enfants et grand-mère. À l'âge de 45 ans, suite au décès de mon frère (dont j'étais très proche), j'ai entendu des voix... Je ne pouvais pas les identifier, elles me parvenaient sous forme de télépathie et me terrifiaient et m'isolaient de la réalité. Je restais des heures prostrée à les écouter sans pouvoir m'en détacher. Après cinq nuits sans sommeil, j'étais extrêmement angoissée, et en grande souffrance. Depuis peu installée en Belgique pour des raisons professionnelles, j'ai été hospitalisée en psychiatrie à Bruxelles. Mon logement se trouvait en pays flamand et je ne pouvais pas communiquer avec mes voisins qui ne parlaient pas français. Mon fils faisait ses études à Paris, ma fille s'était installée avec son compagnon et mon mari voyageait beaucoup. J'étais totalement seule, avec mes peurs et mon chagrin. Ces voix sont arrivées comme pour remplir un vide...

À L'HÔPITAL

À mon admission à l'hôpital, après une prise d'anxiolytique, je me suis sentie soulagée de mes peurs. De par mon éducation j'ai toujours fait confiance et respecter la médecine. Ici, je n'étais plus seule, des médecins allaient me

protéger et chasser ces voix. Hélas! Rien n'a changé, elles étaient de plus en plus envahissantes, je sanglotais nuit et jour, je ne mangeais plus, j'ai perdu 10 kg.

Un traitement a été mis en place, je ne pleurais plus, j'étais engourdie, je ne pouvais plus réfléchir, mais les voix étaient toujours là. Je m'occupais en faisant de la broderie. Un jour ma main droite a planté mes ciseaux dans mon poignet gauche... C'était effrayant, j'avais la sensation d'être « habitée » par une volonté qui n'était pas la mienne. Je suis restée quatre mois à l'hôpital.

À mon retour chez moi, j'étais seule avec ces voix qui m'empêchaient de communiquer avec mon entourage. Puis je suis repartie en France. Je me suis installée à Pertuis (1998) et j'ai pris contact avec un psychiatre, mais je ne me sentais pas en confiance. J'ai décidé de me faire soigner par mon médecin traitant. Je vivais des hauts et des bas...

AU SEIN DE MA FAMILLE

Mon mari étant à la retraite, il était plus disponible pour m'aider à y voir plus clair... Mes enfants ont comme moi une grande sensibilité bien qu'ils ne soient pas entendeurs de voix.

Mon mari, avec l'aide de mon fils, a fait des recherches et a trouvé une « hypothèse familiale ». Elle nous a semblé très rationnelle, et a permis à toute la famille de s'équilibrer. Ce soutien familial a été très important et m'a redonné confiance en moi.

À 56 ans, un grand bonheur est arrivé; ma fille a donné naissance à un petit

garçon... J'étais grand-mère. Ma fille a souffert de « baby-blues » et m'a donc confié très souvent le bébé. Et là : miracle, lorsque j'avais le bébé dans les bras, j'étais envahie d'une vague d'amour qui apaisait mes voix.

VERS LE RÉTABLISSEMENT

J'ai diminué progressivement mes médicaments et retrouvé le goût de vivre, le plaisir de lire, de peindre, de communiquer dans la joie avec mes proches. Mes voix étaient très discrètes, elles ne me parlaient qu'un peu le soir. Puis est arrivé un deuxième petit-enfant. J'étais sauvée, je vivais avec mes voix sans médicaments. Elles étaient moins violentes, je ne luttais plus pour les repousser, j'ai commencé à dialoguer avec elles. Pourquoi étaient-elles là? Que devrais-je comprendre? Le discours était simple : « *Apprends à te connaître, apprend à t'aimer, apprend à t'imposer!* »

Issue d'une famille de militaire depuis quatre générations, j'ai reçu une éducation rigide qui ne faisait pas de place aux états d'âme. Depuis ma naissance je n'avais connu que l'obéissance et il m'a fallu beaucoup de temps, aidé par des lectures psychologiques, philosophiques et spirituelles... J'ai passé par des moments d'agressivité avec mes proches pour enfin comprendre où était mon problème.

En 2012, ma mère est décédée et mes voix sont revenues en force; mais cette fois j'ai lutté et m'en suis sortie seule et sans médicament avec le soutien de mes proches. J'avais toujours à portée de la

Danielle Hélène THÉODEN

Paire-aidante bénévole, Alpes de Haute-Provence.

main mon anxiolytique, et lorsque je ne pouvais plus supporter les voix, j'en prenais. J'avais compris beaucoup de choses et je pouvais lutter sans un traitement lourd qui m'enlevait mes forces. J'ai fait 4 séances d'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) qui m'ont permis d'évacuer plusieurs traumatismes d'enfance ainsi que des deuils. Mon retour à la vie plus sereine et même plus heureuse que jamais s'est opéré en plusieurs étapes. La rencontre avec les entendeurs de voix a été la dernière et la plus valorisante.

UNE MÊME « LANGUE »

En 2015, j'ai rejoint le groupe d'entraide des entendeurs de voix. Cette rencontre a libéré plus de 20 ans de souffrance et d'isolement, je ne savais pas que d'autres personnes vivaient le même phénomène que moi. Je ne pouvais plus parler... Ce fut des cris, des sanglots libérateurs.

les soignants sur le problème. Suite au souhait des participants, j'ai très vite pris la direction du groupe. Sans médicament, n'étant plus en souffrance, j'avais plus d'énergie et de volonté pour m'exprimer. Deux fois par mois, nous nous rencontrons de 10 à 12 heures au sein du GEM (Groupe d'entraide mutuelle). Les entendeurs de voix viennent de villes et de résidences différentes (hôpital, foyer, privé). Le groupe se compose de 5 à 6 personnes en moyenne. Chacun est libre de venir ou pas, sans contrainte. Les médicaments absorbés le matin sont parfois lourds d'effets secondaires. J'invite les participants à prendre une boisson chaude, je leur prépare des gâteaux (c'est mon côté maman). Pendant deux heures nous échangeons nos impressions. Chacun est libre de parler ou simplement d'écouter. Je les sollicite tour à tour en respectant un temps de parole en fonction du nombre de participants. Les sujets

sommes tous très attentifs et respectueux du vécu de chacun, en résonance avec notre propre histoire. L'apport du pair est irremplaçable pour les participants au groupe. Tout ce qu'ils évoquent résonne avec ce qu'il a vécu.

LE PAIR INSPIRE CONFIANCE ET ESPOIR

Les soignants qui veulent nous aider nous suggèrent des explications pour nous rassurer, mais ce n'est pas cohérent avec ce que nous ressentons, et c'est insupportable pour nous. J'ai vécu cette situation, j'avais l'impression de hurler et qu'aucun son ne sortait de ma gorge. Pour comprendre il faut l'avoir vécu. Même pour nous, il est difficile de mettre des mots sur notre souffrance. Tous les entendeurs de voix que j'ai rencontrés étaient des êtres sensibles, maltraités par la vie. Dans un groupe, chaque entendeur de voix trouve sa place, son expérience



Le groupe d'entraide est un autre monde, nous parlons une « langue » que nous sommes les seuls à comprendre... »

J'avais trouvé ma famille... Épouse de diplomate j'ai beaucoup voyagé et accompagné mon mari ; cette vie superficielle, même si je ne l'ai pas mal vécue, ne correspond pas à ma personnalité. La rencontre avec les entendeurs de voix était très loin de ce vécu. Ce partage très humain m'a profondément touché, et j'ai très vite trouvé ma place. Le partage avec le groupe a été une révélation et a agi comme une véritable thérapie.

Très vite, j'ai pris la direction du groupe comme paire-aidante bénévole. Quelle est la différence avec un groupe de parole animé par un soignant qui n'a pas vécu l'expérience des voix ?

Le groupe d'entraide est un autre monde, nous parlons une « langue » que nous sommes les seuls à comprendre... Nous pouvons exposer (sans crainte d'être jugé) tout ce que nous vivons, et qui peut paraître fou à ceux qui ne l'ont pas vécu. Nous partageons des expériences que nous ne communiquons pas aux soignants, car elles seraient traduites en pathologie et en traitements lourds. Le discours des voix est lié à l'histoire de chacun, être à l'écoute permet d'identifier l'origine de la souffrance, et de travailler avec

s'imposent en fonction de ce qu'ils ont vécu depuis notre dernière rencontre. Les participants ne sont jamais pressés de se séparer, il n'y a jamais eu d'abandon en court de séance, et nous communiquons même hors séance par téléphone.

Mon âge, mon vécu « d'entenduse de voix », mais aussi ma vie d'épouse de diplomate m'ont appris à communiquer facilement. J'aborde les événements simplement sans tabous, ce qui suscite la confiance... surtout lorsqu'il s'agit de problèmes de sexualité, très perturbée par le traitement. Les participants ne veulent pas en parler avec les soignants, ils me font confiance et il m'est arrivé de faire le lien (à leur demande) avec un soignant pour éviter un arrêt brusque du traitement.

Dans un groupe chacun arrive avec son histoire, ses croyances (souvent religieuses). À la base c'est toujours le bien et le mal, certains le traduisent par Dieu et le Diable, d'autres communiquent avec leurs défunts. Ces voix sont manipulatoires, culpabilisantes, et très souvent effrayantes. Dans un groupe on ose en parler et aller très loin dans des explications qui touchent notre intimité. Nous

est enrichissante pour tous, chacun a sa façon d'aborder le problème, et partage ses astuces pour gérer cet envahissement. Il redevient un être humain à part entière, et plus seulement un malade mental.

Le but du groupe est aussi d'aider à créer une relation de confiance avec les soignants.

Ma vie d'aujourd'hui (très apaisée), et ma façon d'aborder le problème leur inspire confiance et espoir. Ils me traduisent leur gratitude par des mots très forts, ce qui est pour moi une très grande motivation.

Mon partage avec les entendeurs de voix donne un nouveau sens à ma vie, toutes ces souffrances n'ont pas été inutiles. Ces voix ne sont pas là par hasard, il y a quelque chose à comprendre, chacun à son histoire souvent douloureuse, et c'est là qu'il faut chercher l'explication, même si cela semble inexplicable. Il règne au sein du groupe une grande confiance, un profond respect des croyances de chacun et comme dit Pierre, un membre du groupe : « *Nous sommes des frères d'armes* » unis dans un même combat.