Document generated on 07/11/2025 8:22 p.m.

Santé mentale au Québec

Faut-il supprimer les voix ? Là n'est pas la question ! Réponse d'un ancien entendeur de voix

Roger Boisvert, jr

Volume 31, Number 1, Spring 2006

Éthique

URI: https://id.erudit.org/iderudit/013696ar
DOI: https://doi.org/10.7202/013696ar

See table of contents

Publisher(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (print)
1708-3923 (digital)

Explore this journal

Cite this document

Boisvert, R. (2006). Faut-il supprimer les voix ? Là n'est pas la question ! Réponse d'un ancien entendeur de voix. *Santé mentale au Québec*, *31*(1), 229–232. https://doi.org/10.7202/013696ar

Tous droits réservés © Santé mentale au Québec, 2006

This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/

This article is disseminated and preserved by Érudit.

Érudit is a non-profit inter-university consortium of the Université de Montréal, Université Laval, and the Université du Québec à Montréal. Its mission is to promote and disseminate research.

https://www.erudit.org/en/

Faut-il supprimer les voix ? Là n'est pas la question ! Réponse d'un ancien entendeur de voix

Roger Boisvert jr*

Rares ceux qui sont à la hauteur de leur folie

C'est à la suite de la prise de neuroleptiques que j'ai pour la première fois fait l'expérience d'hallucinations auditives. D'autres facteurs — entre autres une crise psychotique qui m'avait mené à l'hôpital — étaient sûrement pour quelque chose. Ma trajectoire de vie est parsemée d'expériences de troubles mentaux variés. Diagnostics : schizophrénie (j'ai eu toutes les formes connues ainsi que la plupart des symptômes listés en incluant des hallucinations pour toutes les facultés sensorielles…). J'ai aussi expérimenté des périodes récurrentes de dépression, que j'ai fini par régler moi-même pour de bon (mais ça c'est une autre question de débat…).

Je suis quelqu'un qui a exploré tous les recoins de la folie — qui a pu traverser la maladie plusieurs fois sans en être trop démoli. Mais revenons à ces premiers épisodes, où les voix sont apparues… J'étais alors dans la mi-vingtaine — et je ne savais trop ce qui m'arrivait. Les premières années, j'étais dérouté par leur discours — que ces voix soient malveillantes ou bienveillantes… Je me suis même partiellement laissé mener par elles (dans un texte intitulé « Les moineaux mènent au ciel » que j'avais rédigé il y a plusieurs années, paru dans *L'Entonnoir*, j'illustre ce phénomène). Mais il y a toujours eu une étincelle d'intelligence en moi qui était comme une réticence à me laisser prendre en otage par toutes ces manifestations, comme si une partie était intouchée par la folie.

---

* L'auteur, Roger Boisvert jr, est impliqué au sein de l'organisme Action Autonomie, un groupe de défense des droits ayant une vie associative très intéressante et le groupe « Là J'Men mèle » qui privilégie l'expression créatrice et le théâtre comme approches pour contrer l'isolement et favorsier la participation citoyenne.

De nature très curieux, poussé à vouloir comprendre comment elles fonctionnent, quels sont les mécanismes perceptuels en jeu, quels sont ses déclencheurs et ce qui entretient leur manifestations, je me plonge dans l'étude de ces phénomènes. Ayant toujours eu divers projets — études, travail, implication communautaire et sociale — je trouve des façons de composer avec pour continuer à mener ma vie de façon décente.

Après un long parcours, j'en arrive à comprendre que les voix sont en fait mes propres pensées qui se font entendre en dehors de moi — qui se reflètent — qui réverbèrent — Les voix sont ni bonnes — ni mauvaises — elles se font parfois menaçantes — parfois bien rassurantes et même agréables ! J'en arrive à comprendre comment en atténuer les effets, les impacts et même à les réintégrer ! J'en arrive à comprendre comment elles deviennent omniprésentes et envahissent mon micro-univers — elles occupent toute la place, et c'est là que *co-apparaît* un sentiment de claustrophobie ! La plupart du temps, c'est ce sentiment qui peut désarçonner la personne qui entend des voix — ce qui peut interférer avec son bon jugement.

Par des lectures, des interrogations, des échanges avec d'autres personnes qui comme moi entendent des voix, je découvre divers moyens pour en atténuer l'emprise — pour les dissiper. J'apprends vite que l'isolement social est un facteur aggravant — qu'il faut absolument briser. D'où l'importance des groupes d'entraide et autres groupes communautaires pour favoriser le bien-être socio-affectif et contrer le désoeuvrement — l'importance d'avoir un environnement qui soit chaleureux, accueillant, hospitalier… Et s'il arrive que l'hôpital s'avère nécessaire — il n'est pas contre-indiqué, à mon avis, en autant bien sûr que le personnel et ce milieu soient accueillants et chaleureux.

L'erreur de la psychiatrie pure et dure a été de vouloir supprimer à tout prix les voix ; ou encore de les voir comme une maladie en soi, un cancer à vaincre ! La personne se sent alors invalidée, et son dérapage risque de s'accentuer. À cet égard, je suis d'accord que *tenter de supprimer les voix conduit à en renforcer les symptômes de détresse*. La médication comme telle peut être à certains moments aidante, à certains autres nuisible et en d'autres carrément désastreuse. Une voie médiane est donc recommandée, c'est-à-dire, une bonne gestion de la médication pour prévenir l'invalidation des habiletés de la personne et un milieu de vie favorisant le rétablissement de cette dernière.

Et à mon avis, c'est bien en dehors du champ psychiatrique proprement dit qu'il faut explorer des avenues de guérison… des interventions

qui feront en sorte que les entendeurs de voix en arrivent à ce que j'appelle — *une resynchronisation du corps et de l'esprit*. Il faut en fait s'amener à se réapproprier ce qui fait partie de nous — ces pensées, ces voix, ces délires font partie intégrante de nous — mais pour toutes sortes de raisons — psychiques, physiologiques, psychosociales ou événementielles — ces voix se détachent de nous et se projettent à l'extérieur — en dehors de nous. Il faut donc mettre en place tout ce qui va privilégier la *resynchronisation du corps et de l'esprit. On peut aussi explorer comment certaines personnes ont réussi à s'en faire des « alliées » sans consulter les services psychiatriques.*

Comme le rappellent les auteurs de l'argument, *il faut avoir recours à des approches intégrées incluant aussi bien les dimensions personnelles qu'environnementales pour favoriser une meilleure participation sociale aux personnes entendant des voix*. Il faut davantage miser sur les forces et les potentiels de la personne, réveiller son intelligence et son amitié envers elle-même. Personne n'est complètement fou… tout le temps… La folie n'occupe pas toute la place 24/7. Il y a toujours des brèches permettant de communiquer avec la personne. Il faut travailler à la fois sur l'environnement intérieur et l'environnement extérieur de la personne en combinant espace et chaleur. Les groupes d'entraide pour personnes vivant des troubles mentaux sont sans aucun doute, une ressource essentielle — En Europe, il existe des groupes d'hallucinés, il n'est pas impensable de faire la même chose ici (je serais curieux de voir comment ces groupes fonctionnent). Actuellement, nous avons déjà des groupes favorisant différentes avenues.

Moi je prône *la thérapie de la vie courante*, tout ce qui va favoriser une meilleure estime de soi, tout ce qui va amener la personne à se *« minder » sur le moment présent*, à devenir plus ami avec ses voix. J'ai constaté au cours des années que les activités sportives ainsi que toutes les formes d'expression créatrices, le développement d'une vie sociale et affective sont accessibles et efficaces pour dissiper les voix. Certaines pratiques de méditation du genre shamatha-vipashyana sont aussi très bénéfiques. Les plus simples et celles qui sont aussi connues dans certains milieux médicaux, telles que le Bodyscan et la méditation marchée contribuent d'une façon effective à la synchronisation corps-esprit qui permet de se réapproprier les voix.

Il faut créer un climat intérieur serein, propice à pouvoir mener une vie décente et enrichissante qui nous permet d'être nous-même, une aspiration légitime et fondamentale de toutes personnes !

Il ne faut pas selon moi trop s'attarder au contenu des voix — cela peut avoir un effet pervers — et c'est encore une certaine erreur — on

est porté en psychiatrie et dans certaines psychothérapies, à vouloir tout décoder, tout cataloguer, ce qui conduit souvent à la construction de théories qui voilent ce qui se passe réellement. En d'autres circonstances, on ne s'attarde pas au contenu de toutes nos pensées — pourquoi accorder autant d'importance aux voix. Cela étant dit, il faut selon moi, miser sur les forces et les potentiels de la personne comme le proposent Anthony et al. (2002). Les actions sociales, qu'elles soient des activités de défense de droits, d'entraide ou d'apprentissage de diverses disciplines constituent un environnement permettant le développement de la personne. Et comme Farkas et Vallée, (1996), il faut réaffirmer l'idée selon laquelle *le besoin d'avoir quelqu'un qui croit en la personne et la soutient est universel et serait un élément commun à tous les rétablissements*.

Aujourd'hui, je n'entends plus de voix. Elles se sont dissipées… et malgré leur complexité, elles étaient en fait transitoires. Enfin, la question soulevée par mesdames St-Onge et Provencher — Faut-il supprimer les voix ? — n'est peut être en fait pas la bonne à poser ! Il faudrait plutôt se demander « Comment mener une vie décente malgré les hallucinations auditives ? »

Références

ANTHONY, W., COHEN, M., FARKAS, M., GAGNE, C., 2002, *Psychiatric Rehabilitation*, 2nd ed., Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University.

BOISVERT, R., *Les moineaux mènent au ciel*, L'Entonnoir.

FARKAS, M.,VALLÉE, C., 1996, De la réappropriation au pouvoir d'agir : la dimension discrète d'une réelle réadaptation, *Santé mentale au Québec*, XXI, 2, 21-32.