



**Les entendeurs de voix :
Évaluation d'un groupe de formation et de soutien¹**

Rapport final

Myreille St-Onge, Ph.D. ¹
Sébastien Lepage, t.s., étudiant à la maîtrise ^{1,2}
Brigitte Soucy, B.Psyc.Éd. ²
Huguette Savard, B.A. (Histoire) ³

Juillet 2008

¹ **École de service social, Université Laval**
² **Le Pavois**
³ **Programme d'encadrement et d'hébergement clinique (Pech)**

¹ Ce rapport est disponible sur le site Web du Pavois : www.lepavois.org sous l'onglet « recherche »

Prologue

Extrait du recueil « Au firmament des poètes, une étoile est arrivée », édité par Paula Caissy, 2008

[Depuis] que j'ai participé à l'atelier « les entendeurs de voix », je remarque que j'entends moins de voix dans ma tête. Cela me permet de mieux comprendre ce que je lis et d'avoir une concentration de meilleure qualité. L'anxiété que je vivais à cause de ce symptôme est réduite, ce qui me facilite la vie. [Ceux] qui croient qu'entendre des voix ce n'est pas possible, se trompent. Peut-être qu'ils n'ont jamais connu des gens avec ce problème ou si vous préférez ce phénomène. C'est vrai que c'est difficile de croire à quelque chose [que l'on a] jamais vécue. Lorsque je vais à l'atelier au Pavois, je parle et je vois des gens qui ont le même symptôme que moi. Cela me fait du bien parce que je me compare aux autres. Mais ce qui m'aide le plus, c'est que le groupe discute et progresse dans la connaissance du phénomène.

Nicolas Leblanc
21 février 2007

Table des matières

Prologue	ii
Table des matières	iii
Remerciements.....	iv
Liste des tableaux et annexes.....	v
1. Introduction.....	1
1.1. Les diverses étapes de réalisation.....	2
2. L'objet d'étude : les voix.....	3
3. Le contexte d'intervention de groupe.....	6
4. La méthodologie.....	9
4.1 Le recrutement des participantes et participants pour le groupe	9
4.1.1 Le recrutement des participantes à la recherche	10
4.2 Les caractéristiques des participantes	10
4.3 La méthodologie de collecte des données.....	11
4.4 Les instruments de collecte des données.....	12
5. La présentation des résultats : description et analyse.....	13
5.1 L'évaluation formative du processus.....	13
5.1.1 Les objectifs.....	14
5.1.2 La structure.....	16
5.1.3 Les normes.....	18
5.1.4 L'animation.....	19
5.1.5 La cohésion.....	20
5.2 L'évaluation sommative des effets.....	21
5.2.1 Les résultats pour la première participante.....	24
5.2.2 Les résultats pour la deuxième participante	26
5.2.3 Les résultats pour la troisième participante	28
5.2.4 Les résultats pour la quatrième participante	30
5.2.5 Les résultats pour la cinquième participante	32
5.2.6 Les résultats pour la sixième participante	34
5.3 L'interprétation des résultats du volet sommatif	36
6. Suggestions et conclusion.....	38
Références bibliographiques.....	42
Épilogue	58

Remerciements

D'entrée de jeu, nous tenons à remercier les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce projet de recherche. Tout d'abord, nos remerciements vont aux participants du projet, pour leur précieuse collaboration à l'ensemble du processus de recherche. Nous sommes conscients que de s'ouvrir sur ce sujet est une grande marque de confiance et nous en leur sommes reconnaissants. L'ouverture, le respect et l'investissement de chaque personne lors des rencontres ont été très appréciés. Grâce à la collaboration de chacun, nous pouvons établir les premières bases de formation et de soutien pour les groupes d'entendeurs de voix québécois.

Nous remercions également MM. Bernard St-Onge et Stéphane Couture pour la traduction, en français, de documents de langue anglaise qui a contribué à enrichir nos connaissances pour la programmation des activités de groupes.

Un merci particulier à M. Steeve Blouin d'avoir partagé généreusement son expérience et sa conception d'un cheminement d'entendeur de voix à celui d'ex-entendeur de voix.

Nous remercions chaleureusement l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale pour son soutien financier qui nous a permis de mener à bien cette recherche.

En terminant, nous remercions la direction et le conseil d'administration du Pavois et de Pech pour leur appui à ce projet novateur.

Liste des tableaux et annexes

Tableau 1		
	Interprétation des résultats à l’IDB	21
Tableau 2		
	Échelle d’évaluation de la topographie des voix	22
Annexe A		
	Facteurs facilitant le rétablissement.....	45
Annexe B		
	Feuillet d’information pour les participants.....	48
Annexe C		
	Formulaire de consentement destiné aux participants.....	51
Annexe D		
	Grille d’observation du groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix.....	53
Annexe E		
	Grille d’appréciation du groupe d’entendeurs de voix.....	56

1. Introduction

Au printemps 2006, le Pavois, un organisme communautaire oeuvrant dans la région de Québec auprès de personnes d'âge adulte ayant un problème de santé mentale, en collaboration avec l'organisme Pech (programme d'encadrement clinique et d'hébergement), ont planifié le développement d'un groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix et ont mis sur pied un comité d'implantation pour sa mise en œuvre. Ce comité était composé de Steeve Blouin, ex-entendeur de voix, Benoît Côté, directeur général de Pech, Huguette Savard, coordonnatrice clinique à Pech, Brigitte Soucy, agente de développement au Pavois et Myreille St-Onge, alors présidente du conseil d'administration du Pavois et professeure à l'École de service social de l'Université Laval. Dès le début, nous avons planifié, de façon parallèle, la conduite d'une recherche évaluative de ce groupe qui serait pilotée par Myreille St-Onge. Dans ce contexte, cette dernière a fait une demande de financement à l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale qui a accordé une subvention au Pavois pour la réalisation de cette recherche.

Nous savions que dans différents pays, surtout en Angleterre, des groupes d'entraide d'entendeurs de voix existent depuis plus de vingt ans. Par l'intermédiaire de la création d'un groupe de personnes qui entendent des voix, nous avons le goût d'explorer l'efficacité des différentes stratégies et approches expérimentées dans ces pays auprès des entendeurs de voix, entre autres par Ron Coleman et Mike Smith (Écosse) et Patricia Deegan² (Lawrence, MA, États-Unis), mais aussi de créer un contexte favorable à l'entraide mutuelle afin de faciliter le processus de rétablissement des participants.

Nous croyons que l'organisation actuelle des services en santé mentale au Québec peut amener ou prédisposer les personnes entendant des voix à demeurer seules et isolées avec

² Patricia Deegan, Ph.D., cofondatrice du *National Empowerment Center*, a créé un programme de formation (*Hearing Voice Curriculum*) sur le phénomène des voix qui s'adresse aux professionnels de la santé mentale, aux décideurs et aux professeurs et étudiants universitaires (voir www.power2u.org). Elle a aussi écrit un guide *Hearing Voices that are Distressing* traduit par Esther Gagnon, ergothérapeute, du Centre hospitalier Robert-Giffard et par Diane Hallé, infirmière, du Centre hospitalier Pierre-Janet, que nous avons utilisé dans le cadre de ce groupe.

leur vécu, à nier leurs voix, à refouler leur expérience, à subir leurs voix comme des symptômes d'une « maladie », à vivre un sentiment d'incompréhension et d'impuissance, à demeurer sans appui et sans aide par rapport à ce phénomène.

Afin de répondre aux besoins des entendeurs de voix, nous avons sélectionné les objectifs suivants pour élaborer notre programmation :

- Se réunir pour échanger librement sur ses voix ou sur d'autres perceptions sensorielles (visuelles, 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 ses voix, leur donner un sens, pour les diminuer, pour les maîtriser ou pour mieux composer avec celles-ci;
- Donner son appui aux membres du groupe;
- S'entraider et s'enrichir mutuellement;
- Développer et valider chez les participants une structure de pensée personnelle au regard de leurs perceptions permettant une plus grande aisance à composer avec les voix ou d'autres perceptions sensorielles;
- S'approprier un pouvoir sur sa vie en prenant, entre autres, un plus grand contrôle sur ses voix et de sa propre façon.

Pour faciliter l'atteinte de ces objectifs, nous avons opté pour l'approche du rétablissement telle que préconisée au Pavois³, approche qui a servi de trame de fond pour l'ensemble des interventions et du contenu de la programmation.

1.1. Les diverses étapes de réalisation

Dans le présent rapport, nous rendons compte des diverses étapes de l'évaluation de ce programme de formation et de soutien pour les entendeurs de voix qui s'est tenu dans les locaux du Pavois durant l'hiver et le printemps 2007, soit du 16 février au 11 mai.

Avant d'élaborer notre programmation, nous avons vérifié la pertinence et la faisabilité de développer un groupe de soutien ainsi que les intérêts des membres du Pavois par

³ Voir le site Internet du Pavois au www.lepavois.org sous l'onglet « Qui sommes-nous? » pour une description complète de l'approche préconisée par cet organisme.

l'intermédiaire d'un sondage. Après la confirmation de l'intérêt des membres, nous avons débuté nos rencontres de planification afin de mettre sur pied un tel groupe à partir d'une documentation spécialisée que nous avons recensée sur le phénomène des voix provenant autant des milieux scientifiques que communautaires. Nous avons également planifié les diverses étapes de l'évaluation du groupe⁴.

Ce projet d'un groupe pour les entendeurs de voix est particulièrement novateur, puisqu'il n'existe à ce jour, à notre connaissance, aucun groupe comparable au Québec. Il fait ressortir la capacité des organismes communautaires de remettre en question, d'analyser de manière continue les problèmes sociaux et les réponses qui sont offertes aux personnes utilisant leurs services. Comme le soulignent Fontaine, Duval, René *et al.* (2005) et Lamoureux (2002), le mouvement communautaire a la capacité d'expérimenter de nouvelles pratiques sociales ayant comme but de réduire la marginalisation des personnes dans le besoin. Ainsi, la pertinence de ce projet expérimental réside dans la nécessité d'évaluer de manière empirique les retombées de la méthode de groupe pour explorer les effets des différentes stratégies et approches expérimentées auprès d'entendeurs de voix et de créer un contexte favorable à l'entraide.

Dans le présent rapport, nous exposons les données et les observations recueillies dans le processus d'évaluation du groupe et il se subdivise en cinq parties. Dans un premier temps, nous faisons brièvement état de la problématique à l'étude. Après avoir expliqué le contexte dans lequel s'est déroulée la démarche de groupe, nous traitons du volet méthodologique. Par la suite, les résultats sont présentés puis analysés. Enfin, les principales suggestions découlant de la présente étude concluent le document.

2. L'objet d'étude : les voix

Dans la population générale, les études épidémiologiques estiment qu'entre 10 et 39% des personnes interrogées ont entendu des voix au moins une fois dans leur vie (Shergill,

⁴ Pour les demandes d'information relatives à l'évaluation du groupe ou relatives à la méthodologie de la recherche, veuillez vous adresser à Myreille St-Onge (Myreille.St-Onge@svs.ulaval.ca).

Murray & McGuire, 1998). Mais les voix sont fréquentes parmi les individus ayant un trouble mental, plus particulièrement chez les personnes atteintes de schizophrénie où, en moyenne, 50% à 80% d'entre elles entendent des voix (Alpert, 1986; Andreasen et Flaum, 1991). Par ailleurs, de 25 à 50% de ces personnes continuent à entendre des voix malgré la prise de médicaments neuroleptiques (Newton, Landau, Smith *et al.*, 2005).

Les hallucinations sont généralement définies comme étant des « expériences perceptuelles en l'absence de stimulation externe [qui apparaissent] à l'état d'éveil et qui ne sont pas sous le contrôle volontaire [de la personne] » (Beck & Rector, 2003, p. 19). Les voix peuvent prendre la forme d'un bruit, d'une musique, d'un seul mot, d'une courte phrase ou d'une conversation (Chadwick, Birchwood & Trower, 2003). La fonction la plus commune des voix est la régulation des activités, prenant la forme de directives, d'évaluations ou de questions (Leudar, Thomas, McNally & Glinski, 1997). Par exemple, il peut s'agir d'énoncés donnant un ordre comme « quitte cet endroit », un commentaire tel que « sois prudent », ou qualifiant l'individu à la seconde ou à la troisième personne, par exemple « tu es intelligente », « il est étrange », etc.

Dans la plupart des cas, les gens rapportent entendre plus d'une voix, et l'une d'elles a habituellement un caractère prédominant (Nayani & David, 1996). La source des voix provient aussi bien de l'extérieur, c'est-à-dire que la personne les entend dans ses oreilles, ou de l'intérieur, soit de la tête ou d'autres parties du corps (Romme, 1998). L'identité des voix peut être différenciée selon qu'elles sont perçues comme étant réelles (membre de leur famille, voisin, etc.) ou irréelles (Dieu, Diable, entité, etc.). En outre, selon Chadwick et Birchwood (1994, 1995), les voix sont généralement perçues comme étant malveillantes (veulent leur faire du tort ou leur nuire, etc.) ou bienveillantes; dans ce cas les personnes croient que les voix servent à les aider, à les protéger. La majorité des personnes entendant des voix expérimentent tous les jours de nombreuses périodes d'audition de voix, et ces épisodes peuvent durer de quelques secondes à plusieurs heures selon les cas (Chadwick *et al.*, 2003). Ces auteurs rapportent avoir constaté dans leur première étude publiée en 1994 que les gens résistent aux voix malveillantes et se conforment aux voix bienveillantes. Pour eux « la résistance englobe des comportements

d'opposition et d'affrontement (disputes, jurons et vociférations manifestes ou voilés, insubordination ou soumission réticente face à une pression extrême, évitement des indices qui déclenchent les voix, distraction) et des affects négatifs (peur, anxiété, colère, dépression) » [Chadwick *et al.*, 2003, p. 46]. L'engagement quant à lui « comprend des comportements de coopération (écoute facultative, disposition à se soumettre, recherche du contact avec les voix, tentative de les faire apparaître) et des affects positifs (joie, réconfort, distraction) [Chadwick *et al.*, 2003, p. 46]. L'indifférence, c'est-à-dire un non-engagement avec les voix se présente rarement en contexte clinique (Chadwick *et al.*, 2003). Les personnes qui conversent ou s'engagent avec leur voix sont significativement moins en détresse que celles qui y résistent. Selon Soppitt et Birchwood (1997) et Chadwick *et al.*, (2003), les individus qui attribuent une nature malveillante à leurs voix, celles qui sont perçues comme négatives ou injurieuses, démontrent généralement un degré plus élevé de dépression. Par ailleurs, Nayani et David (1996) rapportent un degré élevé de détresse chez les personnes qui ont peu de contrôle sur leurs voix, peu de moyens pour composer avec elles et dont les voix sont effrayantes.

En outre, des personnes expérimentant ce phénomène réussissent à fonctionner de façon productive dans la communauté et certaines n'ont jamais reçu de diagnostic psychiatrique ou n'ont jamais été hospitalisées en psychiatrie (St-Onge, Provencher & Ouellet, 2005). Honig, Romme *et al.* (1998) qui ont comparé trois groupes de personnes entendant des voix (un groupe ayant un diagnostic de schizophrénie, un autre de troubles dissociatifs et le dernier n'ayant aucun diagnostic psychiatrique), ont fait ressortir des différences significatives entre ces groupes : les personnes qui n'avaient pas de diagnostic psychiatrique entendaient des voix à prédominance positive qu'elles avaient le sentiment de contrôler (100% du groupe sans diagnostic) et avec lesquelles elles s'engageaient ; ces voix ne leur causaient aucun problème dans la vie quotidienne contrairement aux deux autres groupes qui avaient plus tendance à y résister. Fait intéressant à souligner, les personnes sans diagnostic entendaient des voix depuis plus longtemps, elles avaient en général débuté avant l'âge de 12 ans ; peut-être ont-elles su s'y adapter car il est sûrement plus facile à un jeune âge de les considérer comme étant normales.

Enfin, Baker (2000) souligne que le phénomène des voix est méconnu de la population en général, des familles et des intervenants, ce qui fait en sorte que les entendeurs de voix se heurtent parfois à des préjugés médico-sociaux. En somme, les voix peuvent conduire à de l'isolement social, étant donné que ces personnes éprouvent une grande gêne à parler de leurs expériences perceptuelles et qu'elles se sentent seules ou isolées à vivre un tel phénomène (Romme & Escher, 1989).

3. Le contexte d'intervention de groupe

Le groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix est, non seulement, un groupe de soutien qui offre un lieu d'échange aux personnes qui vivent une situation de même nature pour favoriser l'établissement d'un système d'appuis, mais également un programme qui vise l'éducation, où le rôle des animatrices consiste à donner de l'information, des outils, des exercices qui orientent la personne vers la reprise du pouvoir d'agir sur ses voix et sa vie. Ce groupe est fondé sur la notion d'aide mutuelle, en ce sens qu'il « s'appuie sur l'idée que les membres peuvent à la fois s'aider eux-mêmes et aider les autres en partageant des idées, des suggestions, des solutions, des sentiments et des informations, en comparant des attitudes et des expériences, et en entretenant leurs relations » (Turcotte & Lindsay, 2001, p. 8). Ainsi, pour atteindre simultanément ces visées de soutien et d'éducation, les séances de groupe sont divisées en deux parties, soit une première où les membres échangent librement et ouvertement de leurs expériences comme entendeurs de voix (discussions sur leurs moyens de composer avec leurs voix, expression de leurs sentiments face aux voix, de leur cheminement quant à leur reprise de pouvoir face à leur voix, etc.) et une seconde partie où les animatrices présentent un contenu spécifique sur le phénomène des voix (différentes stratégies pour mieux composer avec les voix, pour les diminuer ou les éliminer; journal des voix et des périodes silencieuses; témoignages de personnes ayant transcendé cette expérience; approche liée à la signification et au sens, etc.).

Quant à la structure, il s'agit d'un groupe fermé puisqu'il est composé de façon définitive par les membres présents lors des premières rencontres, et que la durée de vie du groupe

est fixée dès le départ (Turcotte & Lindsay, 2001), c'est-à-dire douze rencontres de deux heures à raison d'une séance par semaine. Nous avons choisi un groupe fermé afin de favoriser une plus grande cohésion du groupe et de mieux maîtriser l'ensemble des éléments reliés à l'exploration d'un nouveau programme.

En outre, l'animation du programme est assumée conjointement par deux professionnelles comptant plus d'une vingtaine d'années d'expérience dans le domaine de la relation d'aide, Mme Brigitte Soucy provenant du Pavois, qui a élaboré le programme⁵, et Mme Huguette Savard de l'organisme Pech. Tout au long du projet, elles ont adapté conjointement le contenu de la programmation au rythme et aux besoins du groupe. En plus, de maîtriser les techniques d'animation de groupe favorisant le respect, l'empathie, la communication, etc., elles ont aussi fait preuve d'une grande ouverture à accueillir l'ensemble du vécu des participants.

Enfin, ce qui caractérise aussi ce groupe de formation et de soutien est l'approche privilégiée par les animatrices soit celle du rétablissement. Elles croient fortement au potentiel des personnes à se créer une vie heureuse et épanouie avec ou sans symptômes. De façon générale, le rétablissement est un processus singulier qui met en relief la subjectivité de l'expérience des personnes (Spaniol, Wewiorski, Gagne & Anthony, 2002; Young & Ensing, 1999), et il consiste en la transcendance des symptômes et des limites fonctionnelles qui conduit les individus à renouveler leur sens à l'existence, à exercer des rôles sociaux significatifs et à améliorer leur bien-être et leur qualité de vie (Provencher, 2002; St-Onge *et al.*, 2005).

De façon plus spécifique, les animatrices ont opté pour le modèle de rétablissement développé par Brigitte Soucy et Mireille Bourque du Pavois dans le cadre du programme « Vivre son rétablissement » offert au Pavois depuis quelques années. L'animation de ce groupe est donc balisée par les facteurs de rétablissement de ce programme (**voir l'annexe A**).

⁵ Pour toute demande d'information ou toute question relative à ce programme, veuillez vous adresser à Brigitte Soucy (b.soucy@lepavois.org).

À propos de la planification de la démarche de groupe, nous nous sommes inspirés, entre autres, des stratégies pour composer avec ses voix élaborées par Patricia Deegan, des documents de Julie Downs (2001), de Paul Baker (2000) et de la méthode de Coleman et Smith (1997) qui ont élaboré un programme intitulé CHANGE pour *CHoice and AlterNatives for Growth and Experience* qui a comme prémisse : « d’offrir une structure conceptuelle qui accepte l’expérience d’entendre des voix comme réelles et qui amène la personne à développer des stratégies d’adaptation positives dans une optique de reprendre du pouvoir sur ses voix et sa vie ». Ce programme comprend cinq étapes : « la compréhension des voix, leur contextualisation, leur organisation, l’acceptation du phénomène et l’adaptation aux voix ». D’abord, l’étape de la *compréhension* consiste à analyser les réponses émotionnelles aux voix et à écrire une description de leur première expérience des voix. Quant à la *contextualisation*, il s’agit d’écrire son histoire de vie de manière à « contextualiser » et à intégrer l’expérience des voix dans la vie des personnes. Pour ce qui est de *l’organisation*, étape cruciale du processus, elle prend forme en une liste de contrôle (par exemple, un journal [quotidien des voix]) que les personnes expérimentant des voix peuvent utiliser pour noter tous les moments où les voix sont entendues et le temps passé à entendre des voix. Les auteurs suggèrent d’accorder une importance particulière au contenu des voix, à la réponse émotionnelle, au contexte [des voix] et aux pensées en cours au moment de [l’audition des voix]. Pour ce qui est de *l’acceptation*, on incite les personnes qui entendent des voix à organiser et à intégrer leur expérience à travers un cadre de référence [médical, psychologique, spirituel, psychologique, télépathique, etc.] qui sert à expliquer et à comprendre les voix. L’étape finale est celle de *l’adaptation aux voix*; cela renvoie, entre autres, à établir un profil des voix et à commencer à relier ces voix à sa propre histoire de vie » (St-Onge *et al.*, 2005, p. 142-143). Enfin, cela invite la personne à s’appuyer sur son propre système de croyances afin d’expérimenter différentes stratégies positives d’adaptation dans une optique de reprendre du pouvoir sur ses voix et sa vie.

En terminant, la programmation regroupe des contenus et des activités variés que nous résumons sommairement : le processus d’adaptation aux voix selon trois phases

identifiées par Romme & Escher (1989)⁶, un répertoire de stratégies d'adaptation aux voix (préventives, actives, passives et dissuasives), une approche liée au sens et à la signification des voix, un témoignage d'un ex-entendeur de voix (Steeve Blouin), une présentation d'une chercheuse qui se spécialise dans ce domaine (Myreille St-Onge), diverses activités de réflexion et d'introspection sur le phénomène des voix (rédaction d'un journal quotidien des voix et des périodes silencieuses, témoignages écrits de personnes...), etc.

4. La méthodologie

Notre étude est basée sur un devis mixte (qualitatif et quantitatif) dont l'objectif consiste à évaluer le groupe selon deux angles principaux. D'une part, elle vise une évaluation formative du processus, c'est-à-dire évaluer la mise en place, l'exécution ou le déroulement du programme. D'autre part, il s'agit d'une évaluation sommative pré-atelier, mi-atelier et post-atelier s'intéressant à ses effets pour les participants.

4.1. Le recrutement des participantes et participants pour le groupe

Le recrutement des participants pour le groupe s'est effectué de la façon suivante. Au Pavois, une lettre d'invitation a été envoyée à tous les membres de cet organisme. À Pech, des invitations verbales de la part des intervenants ont été faites aux personnes qui avaient fait part à ceux-ci qu'elles entendaient des voix. Treize personnes du Pavois (aucune de Pech) se sont montrées intéressées et une des deux animatrices a rencontré chacune d'entre elles individuellement pour les informer des objectifs du groupe et du contenu de la programmation. De ce nombre, 5 personnes se sont désistées (une personne a été hospitalisée, une autre ne voulait pas faire partie d'un groupe associé à une recherche, trois autres personnes sentant une certaine vulnérabilité à participer à un tel

⁶ Ces auteurs décrivent trois phases importantes par rapport au rétablissement de ces personnes à la suite d'entrevues en profondeur avec vingt personnes sélectionnées à partir d'un large échantillon (N = 150) qui composent bien avec leur voix : la phase de stupéfaction liée à la survenue soudaine de ces voix, une phase d'organisation qui consiste en un processus de sélection et de communication avec les voix et enfin, une phase de stabilisation où les personnes apprennent une façon plus stable et continue de composer avec leurs voix (Romme et Escher, 1989).

groupe ont choisi de ne pas y participer). Nous avons donc procédé à l'inscription de huit personnes.

4.1.1. Le recrutement des participantes⁷ à la recherche

Pour expliquer les objectifs de la recherche et inviter les membres à y participer, une rencontre de groupe, animée par l'équipe de recherche, a été réalisée au Pavois avec les personnes inscrites au groupe de formation et de soutien, où l'objet de la recherche fut expliqué. Par la suite, les personnes ayant manifesté leur intérêt pour la recherche ont été rencontrées individuellement afin qu'elles prennent connaissance du feuillet d'information destiné aux participants à la recherche et pour la signature d'un consentement écrit selon les règles d'éthique usuelles (**voir les Annexes B et C**). L'échantillon final de notre étude est constitué de six personnes ayant participé au groupe de soutien⁸, c'est-à-dire cinq femmes et un homme; deux personnes ont abandonné la démarche de groupe à la suite de la seconde séance, l'une ayant un nouvel horaire d'emploi rendant la continuité de sa participation impossible et l'autre vivant une période émotive difficile.

4.2 Les caractéristiques des participantes

En ce qui a trait aux caractéristiques des participantes, elles sont âgées entre 30 et 53 ans et l'âge moyen du groupe est de 42 ans. Cinq répondantes sont célibataires et l'une d'elles est séparée. Une seule des participantes a des enfants. Elles demeurent seules, majoritairement dans des immeubles à logement. Quatre participantes gagnent moins de 10 000 \$ annuellement et deux ont un revenu se situant entre 10 000 \$ et 19 999 \$. En outre, deux participantes ont obtenu un diplôme d'études secondaires, trois ont terminé des études collégiales et une a poursuivi des études universitaires. Pour ce qui est de leur occupation principale, trois participent à un programme d'intégration au travail, une est aux études, une a des loisirs et une autre se dit engagée dans le domaine de la santé

⁷ Étant donné que la majorité des participants sont des femmes, le féminin est utilisé pour la suite du rapport.

⁸ Une personne n'a pas accepté de participer au volet de la recherche bien qu'elle ait participé au groupe.

mentale. Enfin, la totalité de l'échantillon a un diagnostic psychiatrique et prend une médication psychotrope⁹. La durée de l'audition des voix chez les personnes varie entre environ 3 et 30 ans. La plupart des participantes ont affirmé connaître l'identité des voix, et la majorité leur attribue une identité réelle (ex. une amie, un membre de la famille, un thérapeute, etc.). Aucune des participantes à l'étude n'avait participé auparavant à une intervention de groupe concernant le phénomène des voix.

4.3 La méthodologie de collecte des données

Deux méthodes ont été privilégiées pour la collecte des données, c'est-à-dire l'entrevue individuelle à l'aide de questions fermées et l'observation périphérique, c'est-à-dire une observation sans participation au groupe, du déroulement des rencontres.

Pour l'entrevue individuelle, trois questionnaires ont été administrés à la totalité de l'échantillon dont le but visait à colliger des informations sur les effets du groupe pour les participantes. Elles ont rempli les questionnaires à trois moments en présence de l'un des auteurs, Sébastien Lepage, soit une semaine précédant l'implantation de l'intervention de groupe (mesure 1), à la septième séance de groupe (mesure 2) et trois semaines suivant la fin du groupe (mesure 3). Au premier moment de mesure, les participantes étaient également invitées à répondre à un questionnaire d'ordre sociodémographique. Pour ce faire, la procédure adoptée pour tous les questionnaires consistait à lire à haute voix aux participantes chacune des questions et catégories de réponses et elles encerclaient la réponse qui correspondait le mieux à leur situation. Pour la deuxième méthode de collecte, l'assistant de recherche a assisté à chacune des rencontres de groupe pour effectuer de l'observation périphérique, c'est-à-dire que des observations ont été effectuées en marge du groupe dans l'optique de consigner des informations sur le déroulement de l'atelier, son mode de fonctionnement, la nature des interactions entre les membres du groupe, etc.

⁹ Une seule personne ne connaît pas son diagnostic, pour les autres il s'agit d'un trouble bipolaire ou d'un trouble du spectre de la schizophrénie.

4.4 Les instruments de collecte des données

Pour mesurer les effets de la participation au groupe chez les répondants, les données ont été recueillies à l'aide de trois questionnaires validés. D'abord, *l'Inventaire de dépression de Beck* (1978, dans Burns, 1985-2005). Il se présente sous la forme d'un questionnaire à choix de réponses de type Likert sur une échelle en quatre points qui comporte 21 questions (exemple : 0 Je ne me sens pas triste. 1 Je me sens triste. 2 Je me sens perpétuellement triste et je n'arrive pas à m'en sortir. 3 Je suis si triste ou si découragé(e) que je ne peux plus le supporter).

Ensuite, le *Questionnaire sur les croyances portant sur les voix* (Chadwick & Birchwood, 1995, Chadwick *et al.*, 2003) aborde les différentes croyances associées aux voix à partir de 30 énoncés. Nous avons adapté cet instrument sur une échelle de type Likert en quatre points de 0 « jamais » à 3 « toujours »¹⁰. Cet instrument comporte trois sous-échelles reflétant les croyances : la malveillance (6 énoncés; ex. : « Ma voix me punit pour quelque chose que j'ai fait »); la bienveillance (6 énoncés; ex. : « Ma voix désire m'aider ») et l'omnipotence (1 énoncé; ex. : « Ma voix bénéficie d'un grand pouvoir »); elle comporte également deux autres sous-échelles reflétant la résistance ou l'engagement qui mesurent les relations émotionnelles et comportementales par rapport aux voix (Chadwick *et al.*, 2000); l'engagement émotionnel (4 énoncés; ex. : « Ma voix me fait me sentir calme »); l'engagement comportemental (4 énoncés; ex. : « J'obéis de plein gré à ce que ma voix me dit de faire »); la résistance émotionnelle (5 énoncés; ex. : « Ma voix me rend anxieux ») et enfin la résistance comportementale (4 énoncés; ex. : « Je lui dis de me fiché la paix »).

Le troisième questionnaire, *l'Échelle d'évaluation de la topographie des voix* (Hustig & Hafner, 1990 dans Chadwick *et al.*, 2003), comprend une cote d'intensité pour mesurer quatre dimensions spécifiques, soit la fréquence, l'audibilité, la clarté et l'affectivité des

¹⁰ Initialement, les auteurs demandaient de répondre « oui » ou « non » aux énoncés de l'échelle. Dans leur révision de cette échelle, Chadwick, Lees & Birchwood (2000) reconnaissent que ce type de réponse dichotomique représente une faiblesse de leur instrument et ont recours dorénavant, dans leur version adaptée, à une échelle de type Likert comme nous l'avons fait pour cette recherche.

voix selon le degré de stress et le degré de contrainte que les gens perçoivent. Les propriétés psychométriques de ces trois questionnaires ont été vérifiées, nous pouvons donc présumer de la validité et de la fiabilité de ces instruments (Creswell, 2003).

En outre, des grilles d'observation furent développées par l'équipe de recherche pour colliger les données observées par l'assistant de recherche durant les rencontres de groupe (**voir l'annexe D**). En somme, toutes les données ont été recueillies à l'aide des mêmes instruments de mesure, à partir du même observateur et dans le même environnement (Rivard & Bouchard, 1998). L'élaboration de ces grilles est centrée sur l'évaluation du processus du groupe de formation et de soutien¹¹, c'est-à-dire sur les objectifs, la structure, les normes, l'animation et la cohésion du groupe (exemple : Est-ce que les objectifs sont clairs, précis et atteignables? Les objectifs sont-ils orientés vers les besoins des participants? Comment les activités se décident-elles? Comment se planifient-elles? L'établissement des bases de fonctionnement du groupe : contrat initial, code de vie, normes formelles ou informelles; les moyens utilisés par les animatrices pour faire prendre conscience aux membres de leurs forces et de leurs compétences, etc.).

5. La présentation des résultats : description et analyse

Cette section, consacrée à la présentation des résultats obtenus, comporte une description et une analyse des résultats de l'évaluation du processus de groupe, d'une part, l'évaluation des effets du programme pour les participantes, d'autre part, et se conclut en exposant les principales suggestions découlant de la présente étude.

5.1 L'évaluation formative du processus

L'évaluation du processus de groupe est un élément important à prendre en compte lors de l'analyse du déroulement d'une intervention de groupe. Ainsi, se préoccuper du processus nous ramène à examiner le fonctionnement interne du groupe, et parmi les

¹¹ Tel que stipulé dans le formulaire de consentement que vous trouverez à l'annexe C, les rencontres devaient initialement être observées par deux assistants de recherche, Sébastien Lepage et Steeve Blouin à partir de grilles distinctes. Mais seulement deux rencontres ont été observées par ce dernier; donc nous ne rapportons pas les résultats de cet aspect évaluatif des rencontres.

nombreux paramètres expliquant ce fonctionnement, notre étude s'intéresse à cinq aspects particuliers du processus de groupe, c'est-à-dire les objectifs, la structure, les normes, l'animation et la cohésion du groupe.

5.1.1 Les objectifs

Un premier aspect pris en considération quant à l'analyse du processus de groupe consiste aux *objectifs* du groupe d'entendeurs de voix. Nous avons reproduit le tableau suivant afin de rappeler au lectorat les divers objectifs poursuivis :

OBJECTIFS	
1	Se réunir pour échanger librement sur ses voix ou sur d'autres perceptions sensorielles (visuelles, tactiles, olfactives, gustatives)
2	Découvrir d'autres explications au phénomène des voix que celles liées aux symptômes psychiatriques
3	S'informer sur les recherches et les expériences portant sur les entendeurs de voix d'autres pays
4	Connaître et explorer différentes techniques et approches pour mieux connaître ses voix, leur donner un sens, pour les diminuer, pour les maîtriser ou pour mieux composer avec celles-ci
5	Donner son appui aux membres du groupe
6	S'entraider et s'enrichir mutuellement
7	Développer et valider chez les participants une structure de pensée personnelle au regard de leurs perceptions permettant une plus grande aisance à composer avec les voix ou d'autres perceptions sensorielles
8	S'approprier un pouvoir sur sa vie en prenant, entre autres, un plus grand contrôle sur ses voix à sa propre façon

La détermination des buts poursuivis par le groupe constitue une opération importante, puisqu'elle permet d'orienter les animateurs et les membres vers des objectifs communs qu'ils tenteront d'atteindre à travers la démarche de groupe (Leclerc, 1999). Ainsi, la clarification des buts et du contenu proposé en termes concrets a été réalisée par les animatrices lors de la première rencontre et a fait l'objet d'un suivi régulier au cours du programme nécessitant des évaluations régulières et des ajustements à la programmation initiale. Essentiellement, nous pensons que les objectifs gagneraient à être davantage opérationnels, c'est-à-dire qu'ils comportent dans leur énoncé des résultats bien précis, observables et mesurables (Johnson & Johnson, 1997) pour assurer une meilleure évaluation ou vérification empirique qu'ils soient remplis (principalement pour les

objectifs 7 et 8). Cependant, nous observons que les objectifs concordent généralement avec les besoins individuels et collectifs des membres et qu'ils guident ces derniers dans leur cheminement.

D'abord, la démarche de groupe est orientée avec l'objectif premier de permettre aux membres de se réunir pour échanger librement sur les voix (objectif 1). Nous observons que ce lieu de partage offre aux participantes une liberté d'expression qui les aide à communiquer ouvertement leur vécu d'entendeurs de voix, permet l'expression des émotions, des sujets personnels ou tabous, et favorise les échanges sociaux au sein du groupe, permettant alors d'alléger les sentiments de solitude, d'isolement ou de marginalité reliés au phénomène. D'ailleurs des auteurs consultés soutiennent entre autres que « c'est surtout la communication qui aide les personnes concernées à accepter le phénomène des voix, elles reprennent confiance [et] se sentent moins isolées » (Baker, 2000, p. 32). Le fait d'échanger librement sur leurs expériences communes et de découvrir qu'ils ne sont plus seuls à vivre pareil phénomène facilite le développement d'un sentiment d'appartenance et la capacité des membres à s'entraider les uns les autres. Il permet également de découvrir des témoignages de personnes qui entendent des voix et qui composent bien avec ce phénomène, ce qui peut normaliser l'expérience des membres du groupe.

Nous observons aussi chez les participantes des indicateurs comportementaux quant à la poursuite d'objectifs de groupe, tels que s'entraider et s'enrichir mutuellement ou donner son appui aux membres du groupe (objectifs 5 et 6), soit par la manifestation de messages spontanés de considération mutuelle, le partage d'informations et de suggestions entre elles, les encouragements qu'elles se prodiguent, etc.

Ensuite, au regard de l'analyse des **objectifs 2, 3 et 4**, nous constatons que les principaux moyens utilisés pour atteindre ces visées reposent notamment sur une documentation pertinente validée par des références d'auteurs, de groupes d'entendeurs de voix internationaux portant sur les stratégies d'adaptation, des témoignages écrits, des exercices sur l'exploration des voix et des périodes silencieuses, sur le rétablissement,

etc., remise à chacune des 12 rencontres aux participantes. Le témoignage d'un ex-entendeur de voix ainsi que la présentation de résultats de recherche de différents pays portant sur les voix réalisée par la première auteure sont deux autres moyens utilisés pour répondre à ces objectifs.

L'atteinte de ces objectifs fut également facilitée par le savoir d'expérience des participantes elles-mêmes, c'est-à-dire que l'atelier est un lieu d'apprentissage privilégié pour améliorer les connaissances ou les habiletés à partir des expériences personnelles des membres du groupe. Par exemple, la reproduction de stratégies pour diminuer ou mieux composer avec les voix à partir des expérimentations réalisées par les autres participantes.

Les animatrices observent quant à elles que les participantes se mettent en action pour prendre du pouvoir sur leurs voix : elles essaient des stratégies nouvelles. Ainsi, ces dernières ne perçoivent plus leur voix uniquement comme un symptôme sur lequel elles n'ont aucun pouvoir. Elles ont observé au fil des rencontres différentes situations décrites par les participantes :

- des activités neutralisant leur voix;
- des stratégies qui leur permettent de mieux composer avec leur voix;
- des stratégies d'adaptation personnalisées selon leur contexte et leurs intérêts;
- les émotions négatives reliées aux voix s'atténuent;
- elles choisissent entre suivre les conseils ou les ordres de leurs voix et leurs propres idées.

5.1.2 La structure

Un autre aspect consiste à l'analyse de la *structure* du groupe. Les trois dimensions évaluées relativement à la structure sont la taille du groupe, ainsi que le rythme des rencontres et leur durée. Tout d'abord, nous observons que le nombre d'individus participant à l'atelier, soit la présence de sept membres, semble adapté aux buts du

groupe. En effet, compte tenu de la nature du phénomène et du dévoilement sur le plan personnel des membres, mais également d'un désir de favoriser les interactions et la proximité des rapports entre les participantes, la formation d'un petit groupe est tout à fait désignée. Nous considérons que contrairement à un groupe plus nombreux, un groupe restreint permet de créer davantage un espace sécuritaire sur les plans physique et émotif pour les membres car chacun peut s'exprimer fréquemment ceci favorisant les interactions. Bref, nous observons qu'un groupe de cette taille permet aux membres de développer un cadre d'intimité pour une plus grande cohésion du groupe et semble adapté aux objectifs de soutien. Bien que les animatrices oeuvraient avec une nouvelle approche, elles se sentaient à l'aise d'expérimenter tant les exercices que la programmation avec un petit groupe.

Deuxièmement, le *rythme du groupe* correspond au nombre de rencontres et à leur fréquence et conformément à ce qui été mentionné plus haut, l'atelier comprend douze rencontres qui sont tenues hebdomadairement. Le rythme du groupe nous apparaît adéquat, pour une première expérimentation, puisqu'il permet aux animatrices de bien remplir leur rôle et d'explorer la pertinence de l'ensemble des contenus préparés. De surcroît, le rythme du groupe semble offrir aux membres la possibilité de se réunir de façon suffisamment régulière pour nouer des liens et faciliter leur sentiment d'appartenance au groupe. D'ailleurs, bien que la participation au groupe soit volontaire, le taux d'assiduité des membres se situe environ à 86%, nous observons alors une participation assidue des membres aux diverses sessions de groupe. Notons cependant qu'il serait pertinent d'assurer la continuité du soutien social au-delà de la douzième séance de groupe. Nous y reviendrons plus loin.

Pour ce qui est de la *durée* des rencontres de groupe, soit deux heures par session, nous tenons à souligner que le temps est perçu par les animatrices et les participantes comme un élément crucial, et lorsque nous en manquons, il devient un facteur défavorable à l'atteinte des objectifs de l'intervention de groupe. Nous pensons conséquemment qu'il serait approprié d'accroître la durée des séances de groupe, d'au plus une trentaine de minutes par exemple, afin de limiter les inconvénients liés aux contraintes temporelles.

Soulignons également que comme groupe expérimental, une durée de 12 rencontres nous apparaît raisonnable.

5.1.3 Les normes

Un troisième paramètre étudié correspond aux *normes* établies au sein du groupe. Heap (1994) définit les normes comme étant « les attitudes, les valeurs et les formes de comportement qui sont approuvées et acceptées dans le groupe » (p. 127). Ainsi, des normes ont été clairement énoncées par les animatrices dès la première rencontre de groupe et ces normes ont fait l'unanimité auprès des membres quant à la pertinence de leur application (par exemple, la reconnaissance de la valeur de chaque personne au sein du groupe, la liberté de chacun de s'exprimer ou non, l'engagement à la confidentialité, le respect des opinions de chaque personne, la mise en valeur de l'expertise des participants, demander la parole, etc.). Nous observons au fur et à mesure de l'évolution du groupe l'émergence de normes informelles, c'est-à-dire des normes implicites qui ne sont pas clairement énoncées ou écrites, mais qui émergent à travers le processus de groupe (Turcotte & Lindsay, 2001), telles que le respect des personnes et des différences, qui se traduisent notamment par un respect des divergences sur le sens que les participantes attribuent à leurs voix. En fait, l'adhésion à des normes contribue à sécuriser les membres concernant ce qui peut se produire dans le groupe (Turcotte & Lindsay, 2001). Northen (1988) souligne quant à elle que le groupe doit représenter un cadre sécuritaire dans lequel les participants peuvent améliorer leurs connaissances et expérimenter de nouveaux comportements. D'ailleurs, les animatrices ont eu occasionnellement à gérer des situations émotives délicates mais aucun incident critique n'a été observé lors du déroulement des sessions de groupe qui aurait pu se traduire par des situations problématiques ou conflictuelles, la mise à l'écart ou le rejet d'un membre, etc. Au contraire, nous avons remarqué que les situations délicates ont servi à la croissance du groupe ou à la mise en valeur de la richesse (qualités, forces, intérêts) d'une personne au sein du groupe. En somme, l'édification d'un mode de fonctionnement souple et adapté aux besoins des membres à partir de diverses normes communes, nous apparaît comme

un facteur ayant contribué à l'instauration d'un environnement sécuritaire dans lequel s'est développé un climat sain, de confiance et d'enrichissement mutuel.

5.1.4 L'animation

L'*animation* est le quatrième aspect pris en compte dans l'évaluation. Plus précisément, nous utiliserons le terme coanimation, puisque comme il a été écrit précédemment, deux intervenantes ont assumé conjointement la responsabilité de l'animation de groupe. Globalement, nous constatons chez les coanimatrices un travail de collaboration et de coopération avant, pendant et après les rencontres, ainsi qu'une complémentarité dans les rôles ou fonctions qu'elles assument en contexte de groupe, assurant alors une cohérence dans leur pratique d'une animation conjointe. De plus, elles partagent les mêmes valeurs et s'inscrivent dans une même orientation théorique en ce qui a trait à l'approche privilégiée, c'est-à-dire celle du rétablissement. Globalement, elles mettent l'accent sur **l'espoir** de mieux vivre avec ses voix, l'espoir qu'elles diminuent ou n'interfèrent plus dans la réalisation de ce qui a de la valeur pour les participantes. Elles valorisent **l'amour de soi** pour profiter de différentes occasions pour mettre en valeur les qualités, les compétences, les intérêts, les expériences positives, la richesse des expériences plus difficiles, l'unicité de chaque personne. Elles amènent particulièrement les personnes à **développer leur pouvoir d'agir** sur leurs voix et leur vie : la personne peut choisir d'être proactive par rapport à ses voix et sa vie par différents moyens, stratégies et attitudes en réalisant ce qui a de l'importance pour elle. Elles touchent également à la **redéfinition de soi et d'un sens** positif aux voix afin d'effectuer une relecture positive de l'expérience. **Le développement de pensées, de paroles et d'actions positives** favorisant une ambiance positive et des interactions saines facilitant ainsi la création de liens significatifs entre les participantes.

Les animatrices ont souligné également la pertinence et l'importance, pour les premières expérimentations, d'animer ce groupe d'entendeurs de voix en coanimation. Cette forme d'animation permet d'échanger sur leurs questionnements, leurs satisfactions ou leurs insatisfactions, leurs observations et d'apporter des ajustements au programme et à

l'animation le cas échéant. Notons aussi que les animatrices abordaient un sujet nouveau et tabou qui va à l'encontre de ce que les réseaux de la santé mentale et de l'éducation préconisent habituellement. Elles ont donc formulé certaines appréhensions, tout comme leurs collègues et partenaires, quant aux résultats pour les participantes. Partager la responsabilité et les orientations du projet en coanimation fut rassurant en ce sens. Le fait de travailler en collaboration avec des chercheurs a aussi été enrichissant pour les animatrices.

5.1.5 La cohésion

En ce qui a trait au dernier élément considéré quant à l'évaluation formative, il s'agit de la *cohésion* du groupe. Elle est examinée ici sous l'angle du développement des relations interpersonnelles entre les membres ou des liens qui les unissent, de l'attrait pour les membres d'appartenir à un groupe (Leclerc, 1999). Lors de la première rencontre, nous observons dans le groupe que les interactions sont plutôt restreintes, que les membres discutent du phénomène en des termes généraux ou descriptifs, qu'il existe un certain malaise ou un mouvement d'évitement lorsque des contenus difficiles sur le plan émotif sont abordés. Toutefois, lors des rencontres subséquentes, les personnes se révèlent et nous assistons rapidement à l'émergence d'interactions fréquentes et soutenues. Nous attribuons cette ouverture rapide au besoin des participantes de verbaliser ouvertement et librement sur ce phénomène. De plus, les membres semblent en confiance pour verbaliser ce qu'ils pensent et à l'aise d'exprimer leurs émotions et leur vécu sans crainte d'être jugés. Ainsi, un climat de tolérance et d'acceptation mutuelles règne au sein du groupe, les relations interpersonnelles sont harmonieuses et positives, et elles se caractérisent par l'intérêt pour les autres, une écoute empathique et la transparence. En outre, l'ambiance dans laquelle se déroulent les séances est agréable et détendue, et les membres et les animatrices utilisent fréquemment l'humour (par exemple, des analogies cocasses sur les voix), ce qui permet notamment de relativiser certaines situations. Pour conclure, la satisfaction générale pour l'ensemble des participants par rapport aux divers aspects de l'atelier évaluée à l'aide d'une grille d'appréciation à la suite du groupe se situe à une moyenne de 89,4% (les résultats à cette échelle varient entre 53 et 66 sur un total de 68)

[voir l'annexe E]. La partie où les participantes ont montré moins de satisfaction a trait à leur implication personnelle. À la question « Nommez ce que vous avez retenu de plus important », on note une certaine forme de démystification du phénomène, qu'il est plus répandu qu'elles ne le croyaient et qu'on pouvait vivre une vie meilleure en apprenant à « organiser » les voix.

5.2 L'évaluation sommative des effets

Dans les prochaines lignes, nous décrivons les résultats, sous forme de graphiques, des réponses des répondantes à chacune des échelles utilisées, aux trois moments de mesure, pour évaluer les effets de leur participation à l'atelier de formation et de soutien. Mais avant, nous expliquons l'interprétation des diverses échelles. Pour *l'Inventaire de dépression de Beck* (IDB), il se présente sous forme d'échelle de type Likert de 0 à 3 qui comporte 21 énoncés ; le score total peut donc varier de 0 à 63 où 0 représente l'absence de dépression. Le tableau 1 présente l'interprétation des résultats à l'IDB. Le tableau 2 présente quant à lui la signification de *l'Échelle d'évaluation de la topographie des voix*.

Tableau 1
Interprétation des résultats à l'IDB

<i>Total obtenu</i>	<i>Degrés de dépression</i>
0-10	Hauts et bas considérés comme normaux
11-16	Troubles bénins de l'humeur
17-20	Cas limite de dépression clinique
21-30	Dépression
31-40	Dépression grave
Plus de 40	Dépression extrême

Source : Burns (1985-2005, p. 42)

Tableau 2
Échelle d'évaluation de la topographie des voix
(Hustig & Hafner, 1990 dans Chadwick *et al.*, 2003)

Au cours des derniers jours, ma voix a été (si vous avez plus d'une voix, répondez au questionnaire pour la voix dominante).

Légende : (de la gauche vers la droite dans les graphiques)

 : Fréquence


5. Très active (se manifeste à toutes les heures); 4. Relativement active (se manifeste plusieurs fois par jour mais pas à toutes les heures); 3. Moyennement active (se manifeste une fois par jour); 2. Relativement peu active (se manifeste plusieurs fois cette semaine mais pas à tous les jours); 1. Inactive (ne se manifeste pas du tout ces temps-ci).

 : Audibilité

5. Très forte; 4. Relativement forte; 3. Moyenne; 2. Relativement silencieuse; 1. Très silencieuse.

 : Clarté

5. Très claire; 4. Relativement claire; 3. Moyenne; 2. Relativement chuchotée; 1. Extrêmement chuchotée.

 : Affectivité (deux facteurs évalués)

5. Très stressante; 4. Relativement stressante; 3. Moyenne; 2. Relativement réconfortante; 1. Très réconfortante.

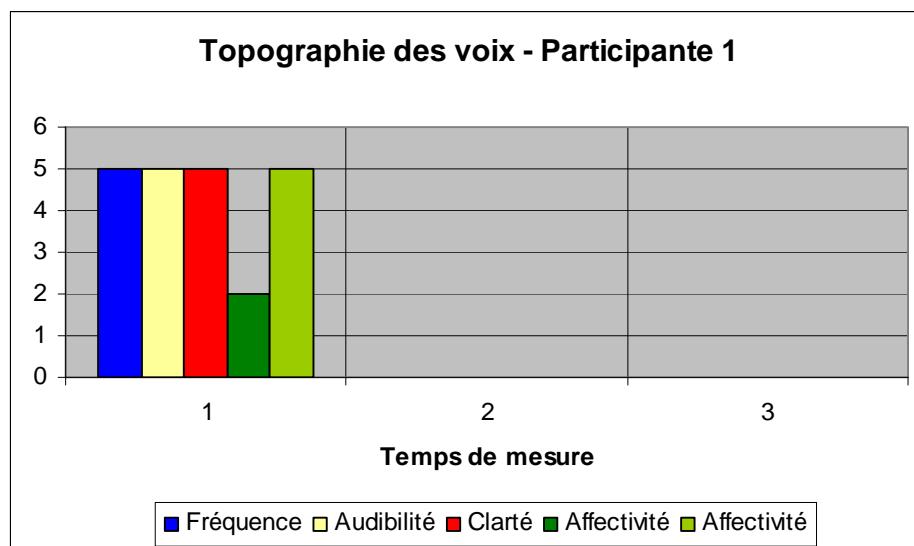
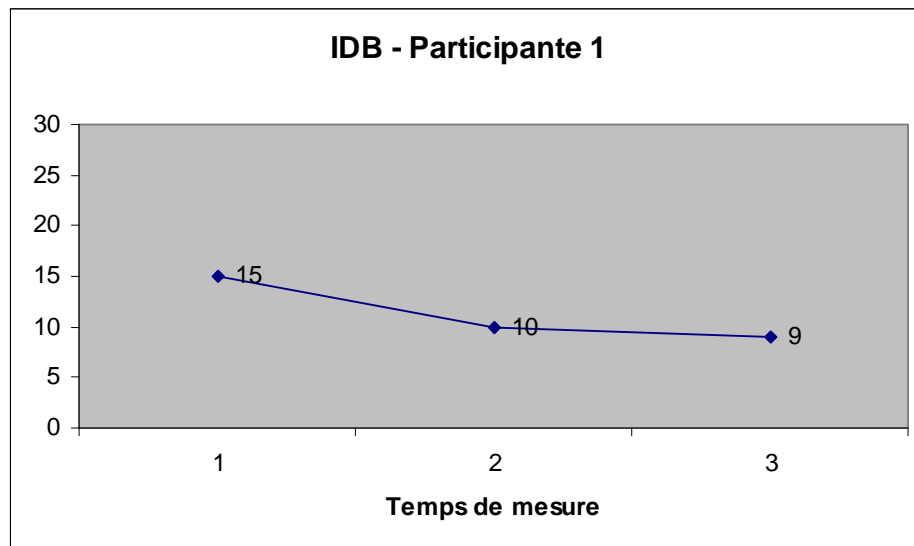
 : Affectivité

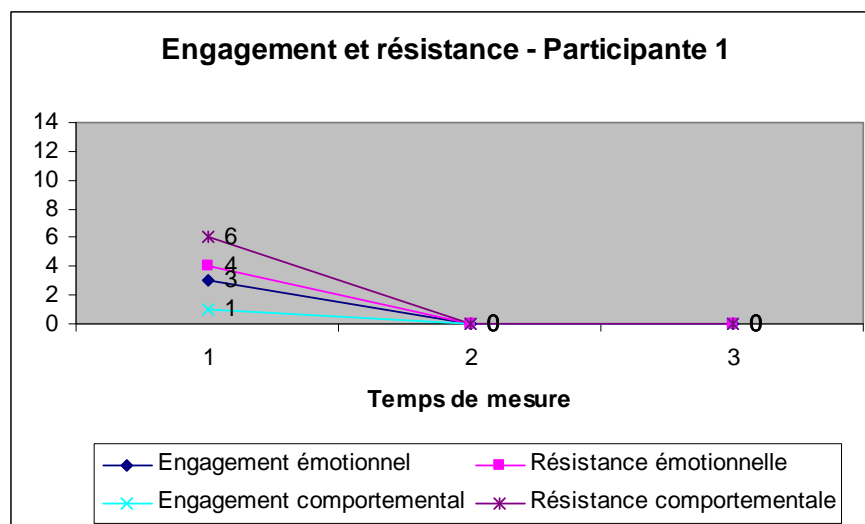
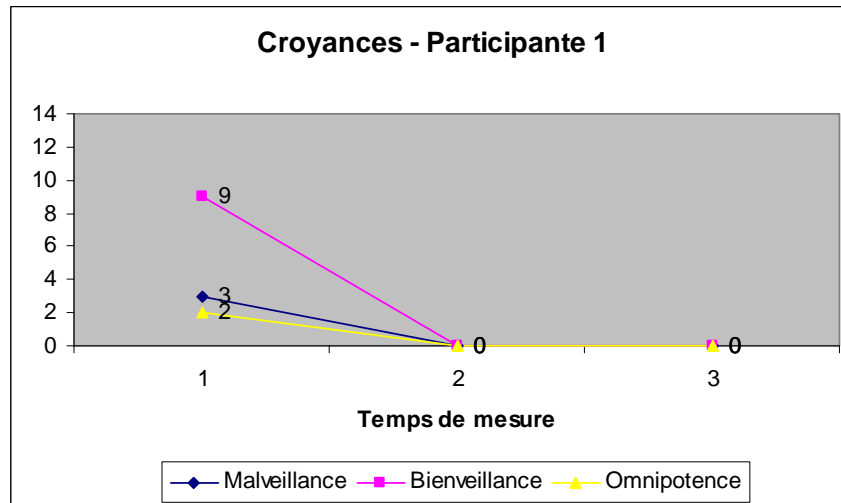
1. Très facile à ignorer; 2. Légèrement gênante; 3. Moyennement gênante; 4. Très gênante; 5. Très contraignante.

Quant à l'échelle sur les croyances, les facteurs « malveillance » et « bienveillance » ayant 6 énoncés chacun, les scores peuvent varier de 0 à 18 où un score élevé représente une adhésion plus forte à ce type de croyances. Le facteur d'omnipotence peut varier quant à lui de 0 (ne croit jamais que sa voix bénéficie d'un grand pouvoir) à 3 (y croit toujours). Pour ce qui est de l'engagement émotionnel et comportemental et de la résistance comportementale par rapport à ses voix, le score peut varier de 0 à 12. Enfin, en ce qui a trait à la résistance émotionnelle, le score peut varier de 0 à 15. Plus le score est élevé à ces trois sous-échelles, plus la personne adhère à ce type de relations avec ses voix.

Nous avons choisi de présenter les résultats de la mesure des effets de la participation pour chaque participante et, par la suite de faire une interprétation globale quant à ces résultats. Enfin, nous élaborons des suggestions pour la poursuite éventuelle de ce type de groupe de formation et de soutien.

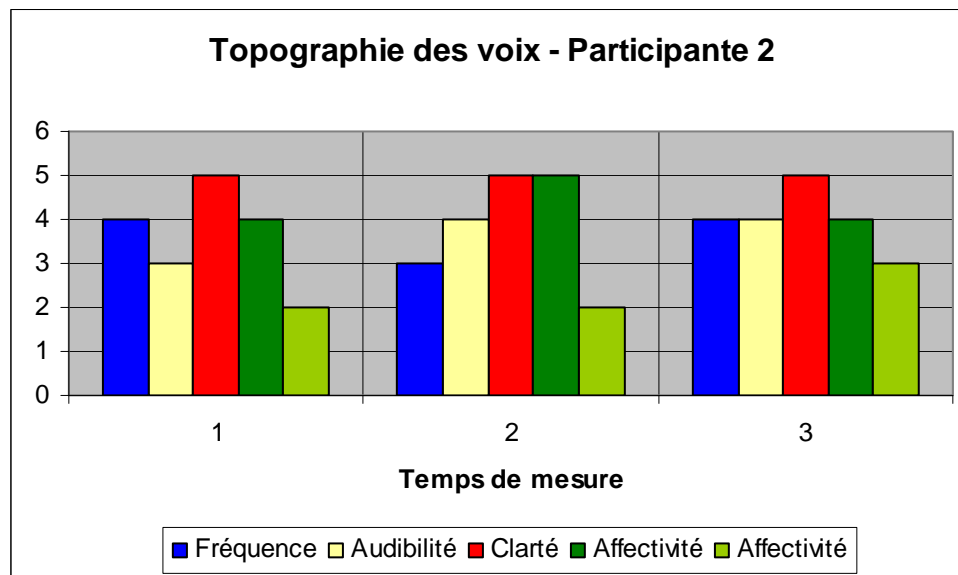
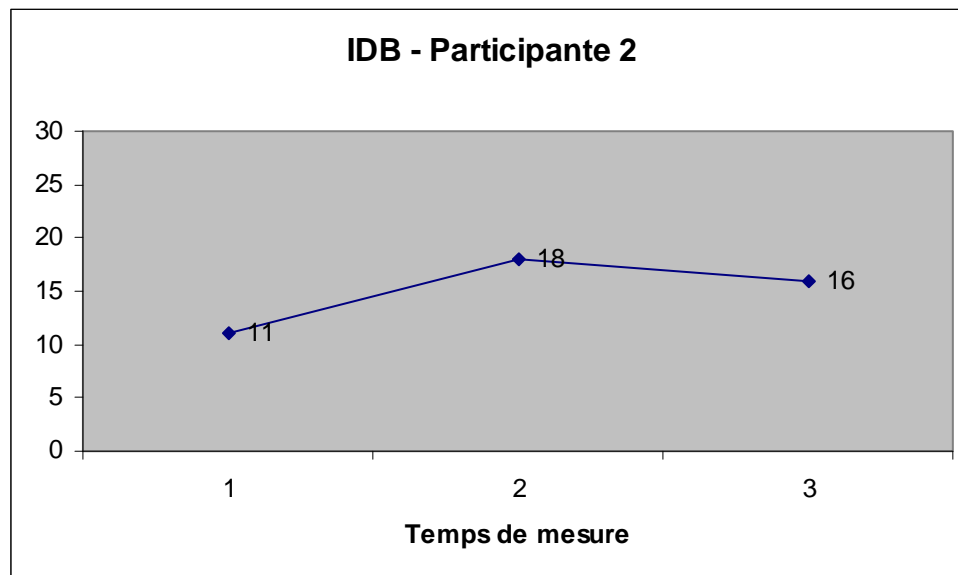
5.2.1 Les résultats pour la première participante



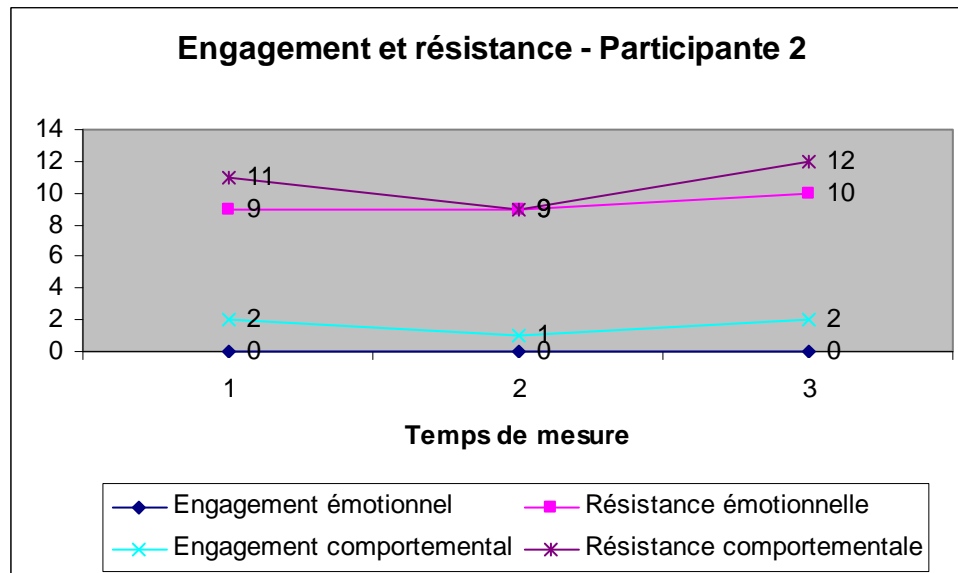
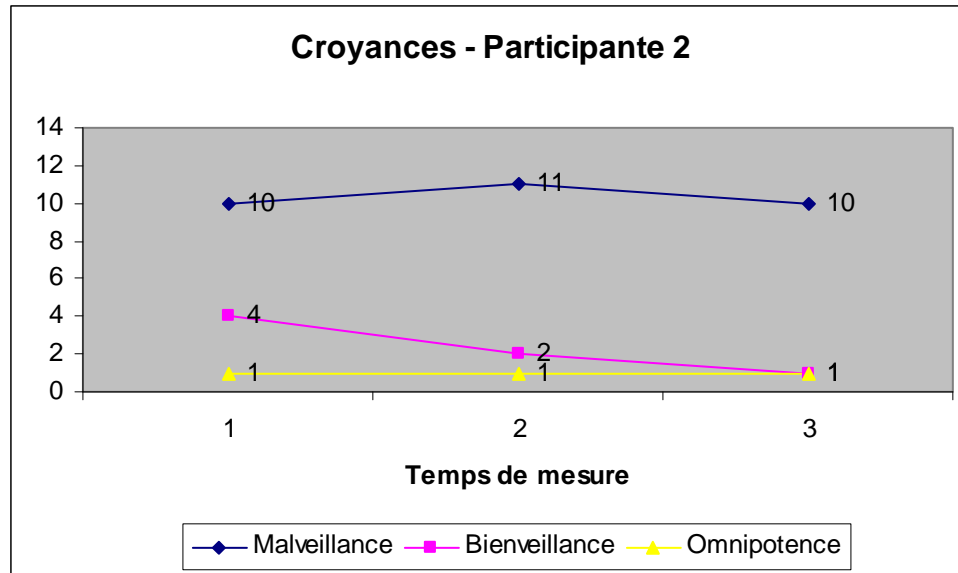


On peut constater que pour la première participante, au deuxième moment de mesure, elle n'entendait plus de voix et qu'elle est passée de « troubles bénins de l'humeur » au début du groupe à des « hauts et des bas considérés comme normaux » à l'IDB trois semaines suivant la fin du groupe. Par rapport à ses voix, cette participante adhère plutôt à des croyances bienveillantes mais a une tendance à y résister tant sur le plan émotionnel que comportemental. Quant à la voix dominante qu'elle entendait, elle était très active, très forte, très claire, relativement réconfortante et très contraignante.

5.2.2 Les résultats pour la deuxième participante

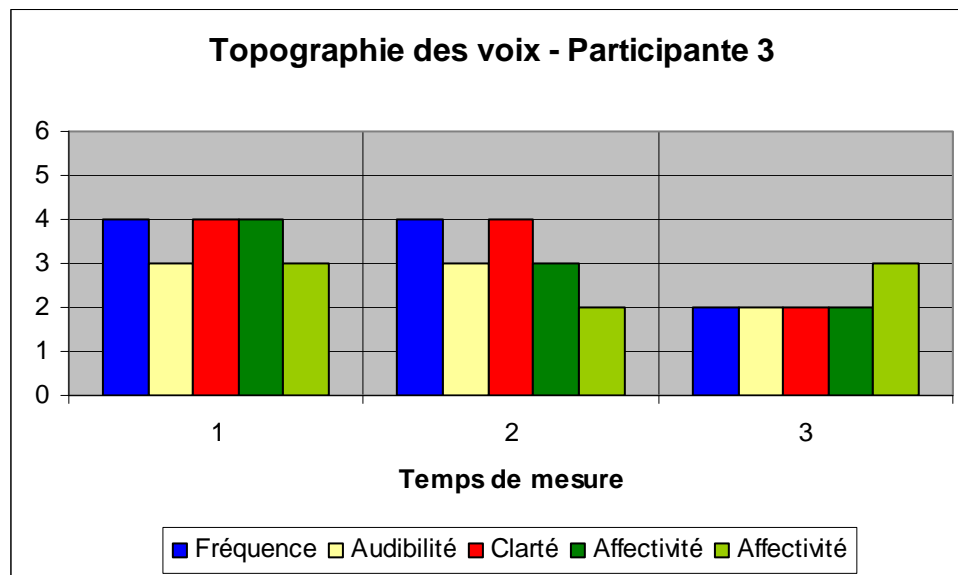
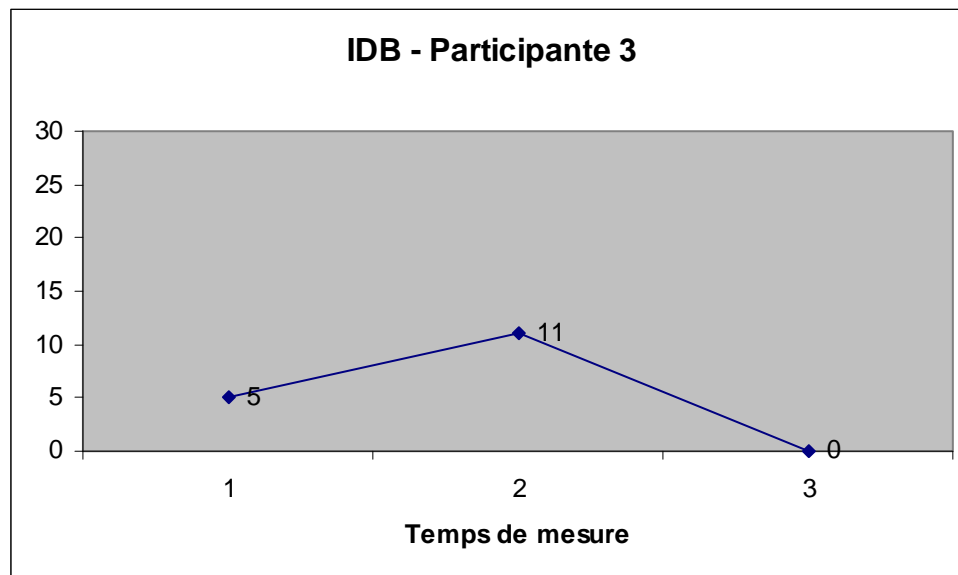


La deuxième participante quant à elle voit son degré de dépression passer de « bénin » à un « cas limite de dépression clinique » au deuxième moment de mesure pour, à la fin du groupe, revenir à un degré plus bénin de troubles de l'humeur. On peut constater par ailleurs qu'au deuxième moment de mesure, sa voix dominante est moins active mais plus forte et plus stressante. Au troisième moment de mesure, la voix dominante est plus difficile à ignorer qu'aux deux autres moments.

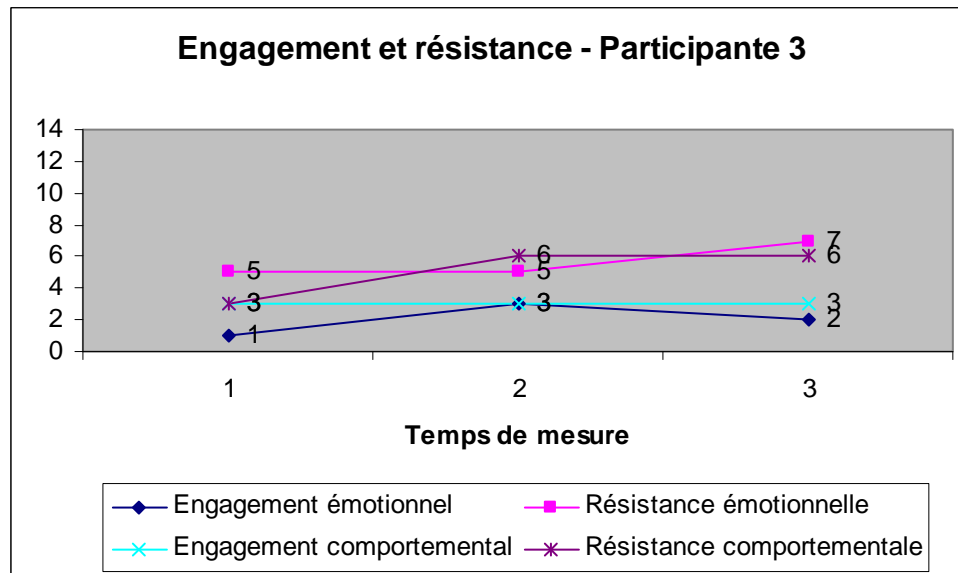
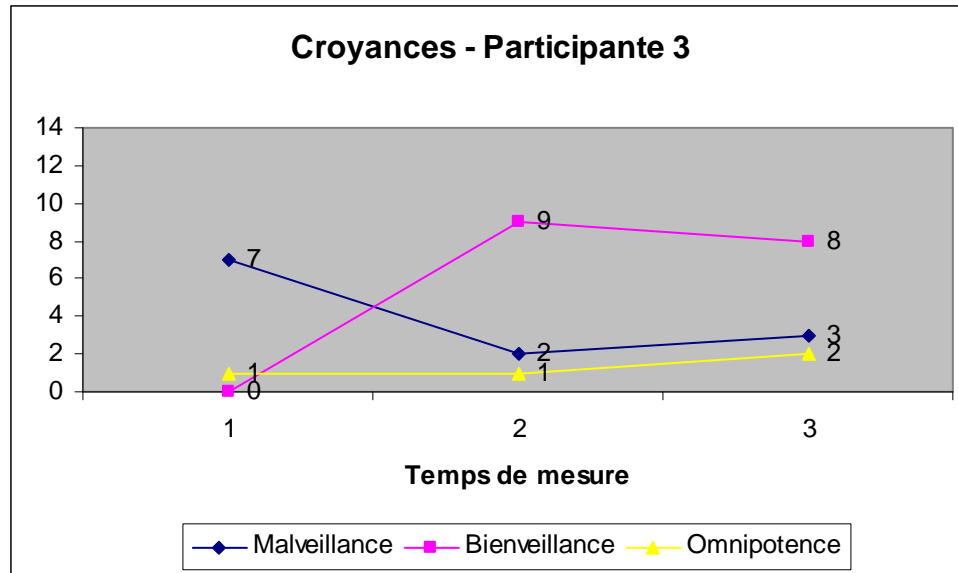


On constate pour cette deuxième participante que les croyances par rapport à ses voix sont surtout de nature malveillante et qu'elle a une assez forte tendance à y résister autant sur le plan émotionnel que comportemental.

5.2.3 Les résultats pour la troisième participante

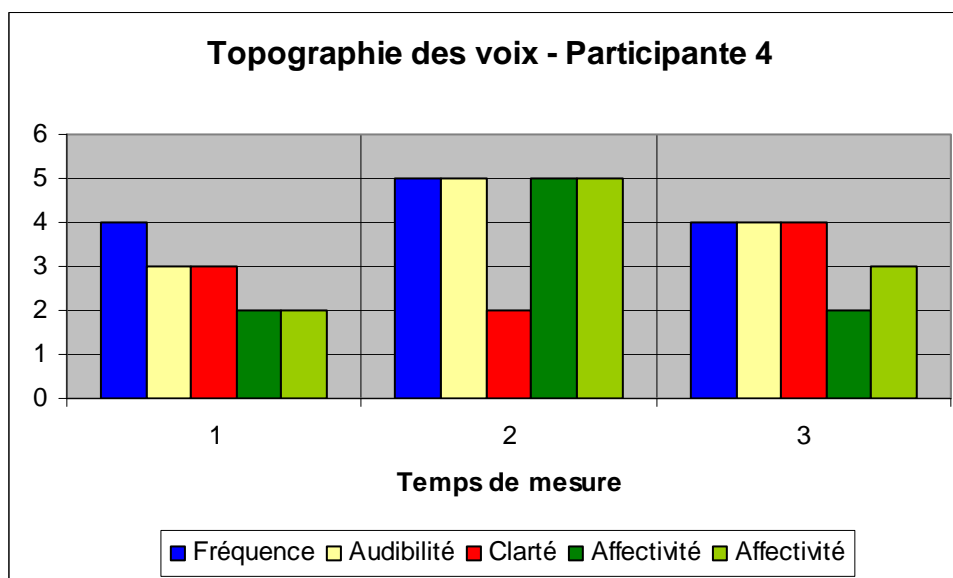
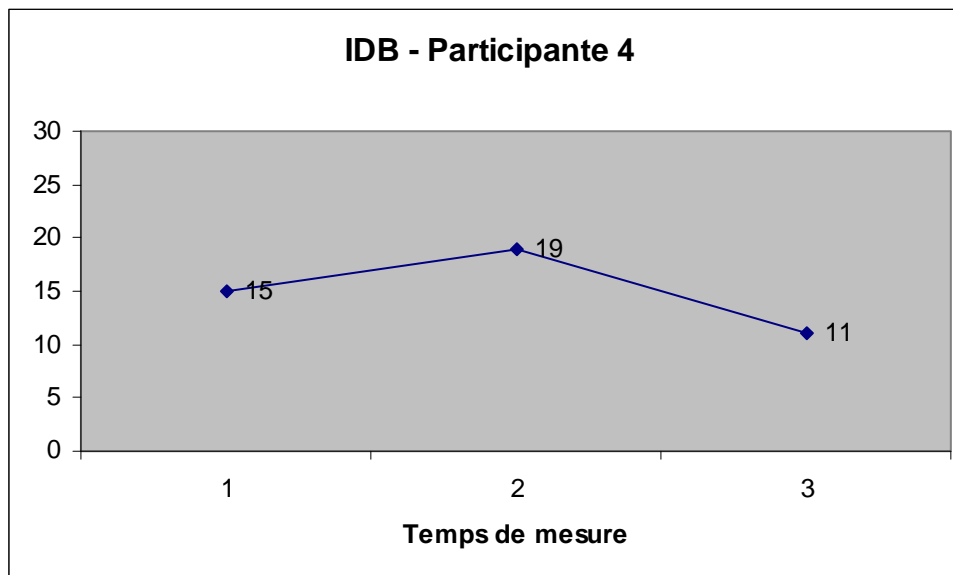


Cette troisième participante présente des degrés de dépression très faibles sauf au deuxième moment de mesure, qui sont quand même considérés bénins. À la fin du groupe, elle ne présente aucun degré de dépression. Quant à la topographie, on peut constater une diminution autant de la fréquence, de l'audibilité, de la clarté que de l'aspect stressant de sa voix dominante à la fin du groupe, mais elle est revenue moyennement gênante comme avant le début du groupe.

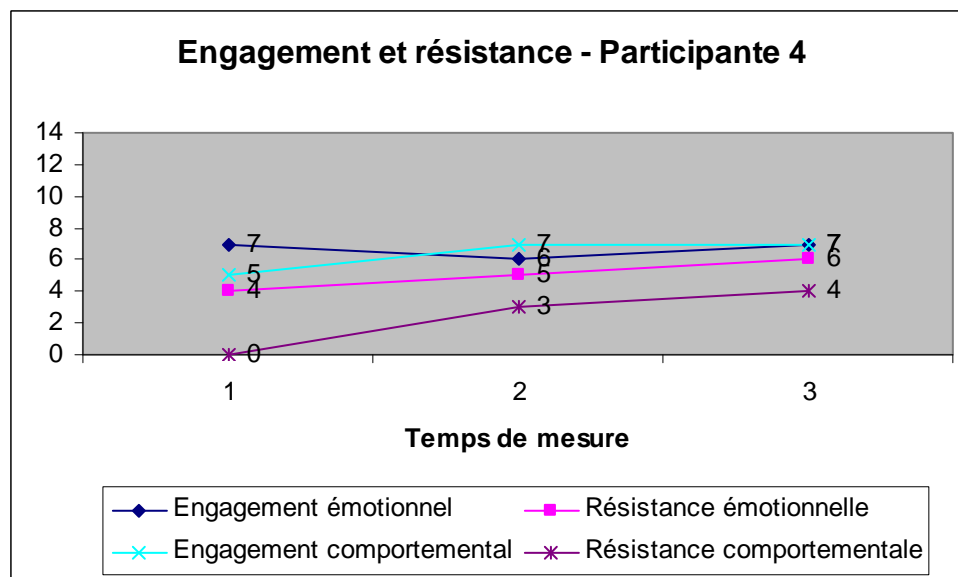
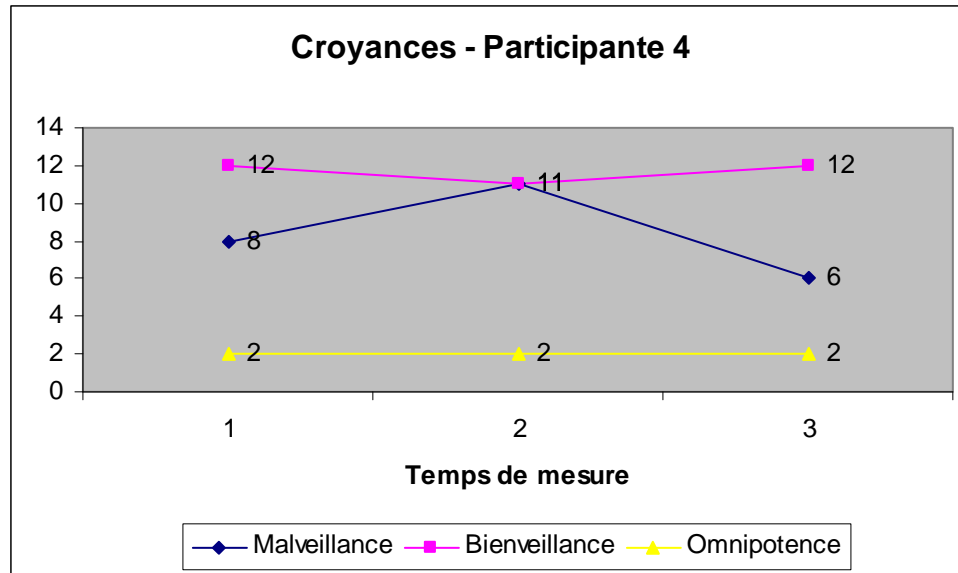


Il est intéressant de constater, pour cette troisième participante, qu'elle est passée à des croyances de nature malveillante de ses voix à une nature bienveillante à la fin du groupe. En effet, avant le commencement du groupe de formation et de soutien, elle n'attribuait aucune nature bienveillante à ses voix. Par contre le sentiment d'omnipotence a augmenté au troisième moment de mesure, et est important. Elle a également tendance à résister à ses voix tant sur le plan émotionnel que comportemental.

5.2.4 Les résultats pour la quatrième participante

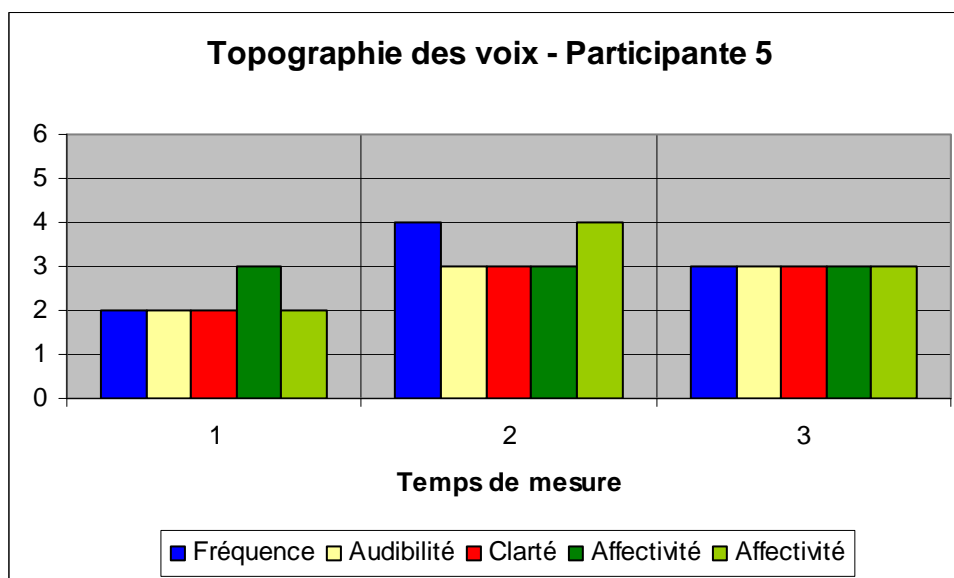
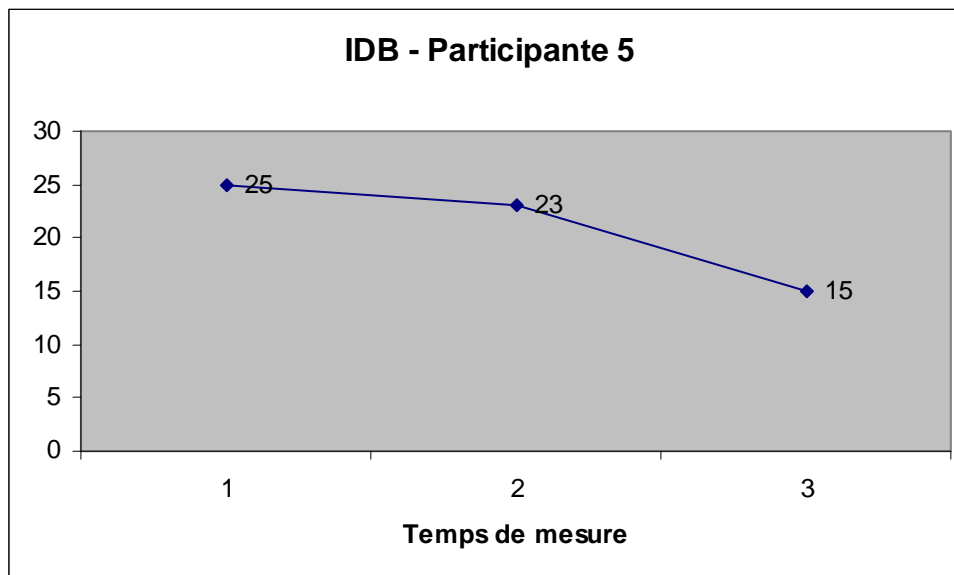


Le schème de l'augmentation de la dépression au deuxième moment apparaît aussi pour la quatrième participante mais à un degré plus élevé. On constate également à ce moment une augmentation marquée de la force de sa voix dominante tout en devenant relativement chuchotée alors qu'elle devient très stressante et très contraignante sur le plan affectif; la majorité de ces aspects diminue à la fin du groupe, alors que sa voix dominante devient plus claire.

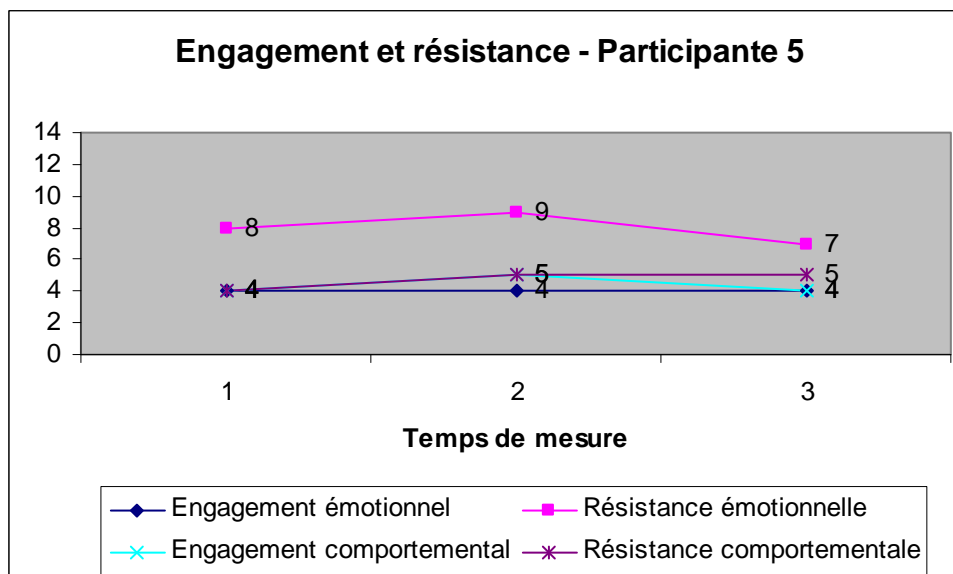
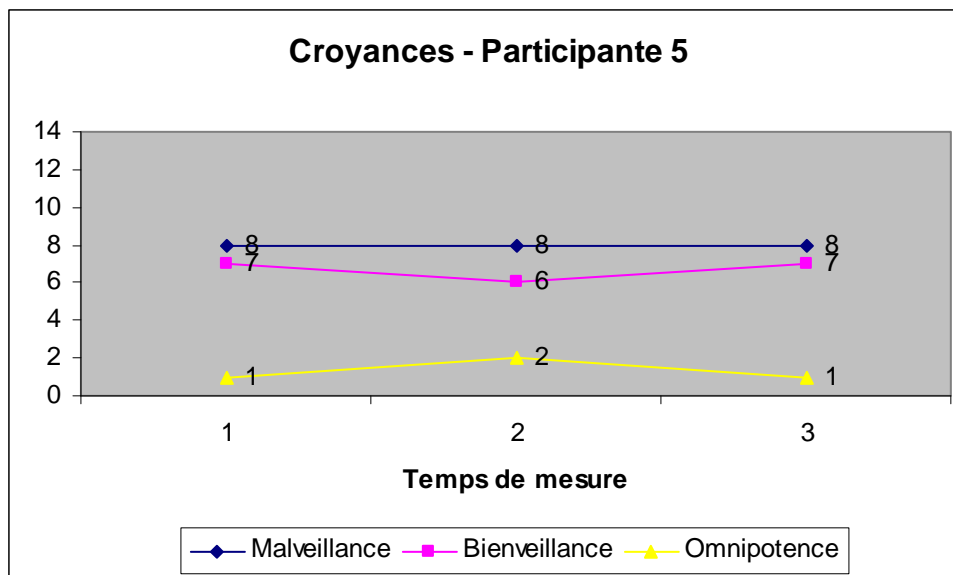


On constate chez cette participante que ses voix sont à la fois malveillantes, bienveillantes et omnipotentes au deuxième moment de mesure mais le caractère bienveillant de ses voix prédomine à la fin du groupe alors que l'omnipotence demeure constante et importante. De la même manière on remarque une tendance à la fois à y résister à et s'y engager sauf au tout début où l'on ne constate aucune résistance comportementale par rapport à ses voix. Il est possible que cette participante s'engage avec ses voix bienveillantes et résiste à celles qu'elles considèrent malveillantes.

5.2.5 Les résultats pour la cinquième participante

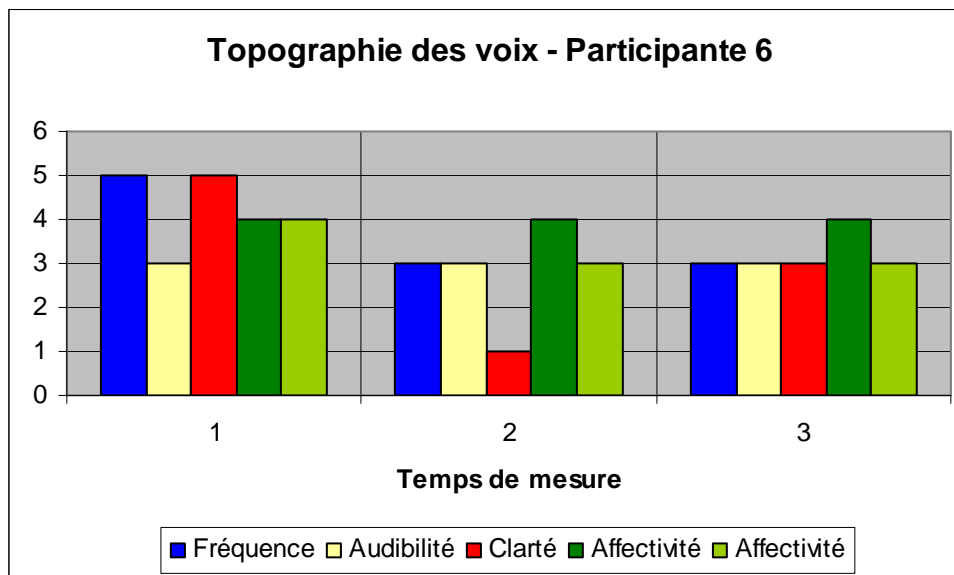
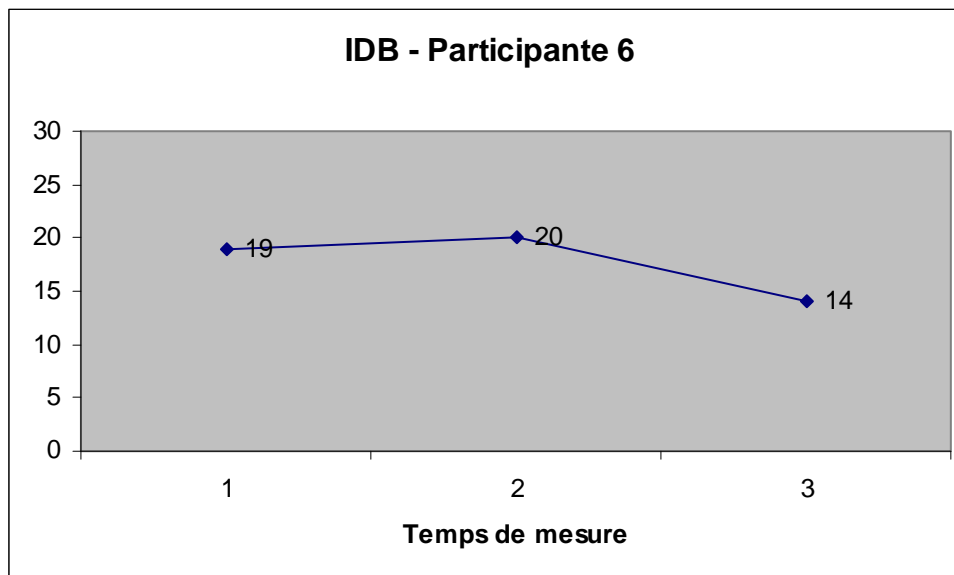


Avant le début du groupe, cette participante présente un degré de dépression élevé qui s'est maintenu, mais est descendu sous le seuil critique à la fin du groupe. On remarque par ailleurs une augmentation assez marquée de la fréquence ainsi que de l'aspect contraignant de la voix dominante au deuxième moment de mesure.



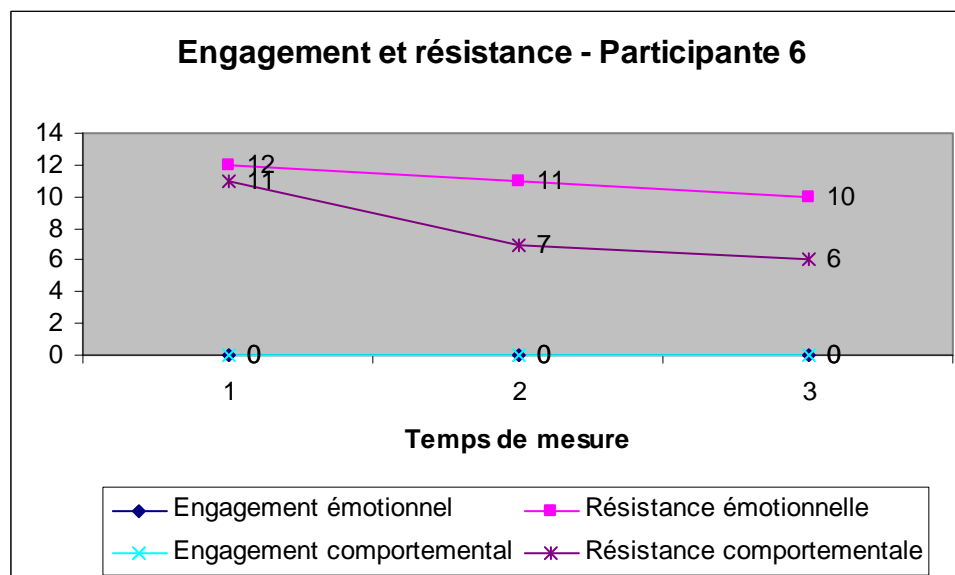
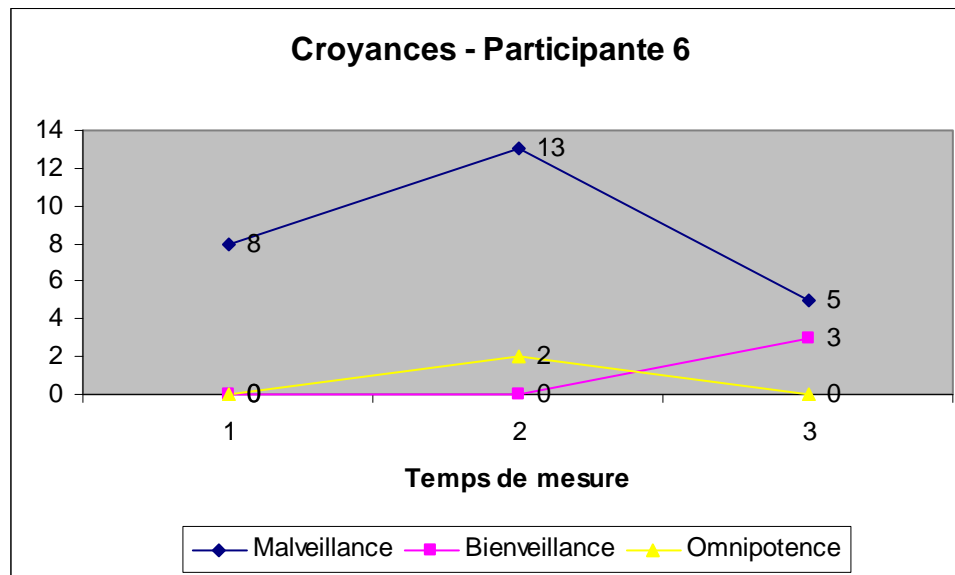
Chez cette participante, le schéma des croyances est relativement stable, c'est-à-dire qu'elle a tendance à adhérer autant à des croyances de nature malveillante que bienveillante et d'omnipotence qui se maintiennent dans le temps. On constate également une tendance relativement marquée à résister à ses voix sur le plan émotionnel et moins marquée à s'y engager émotionnellement.

5.2.6 Les résultats pour la sixième participante



Comme pour la cinquième participante, celle-ci présente des degrés assez élevés de dépression avant le début du groupe et après la septième semaine. On constate par ailleurs que la fréquence de sa voix dominante a diminué de même qu'elle est passée d'une très grande clarté à un chuchotement extrême au deuxième temps de mesure. Aucune différence n'est remarquée quant à l'audibilité de la voix qui est demeurée

moyennement forte tout au long du groupe ainsi que le fait qu'elle soit considérée relativement stressante.



On remarque chez cette participante qu'elle n'attribue aucune nature bienveillante à ses voix avant le début du groupe ainsi qu'au milieu, mais un caractère relativement malveillant qui s'est accentué pour diminuer de façon importante à la fin du groupe alors qu'elle a commencé à attribuer une nature bienveillante à ses voix. Mais l'on constate également qu'elle n'est pas engagée dans une relation avec ses voix mais plutôt qu'elle

présente une résistance assez marquée au plan émotionnel et comportemental; ce dernier aspect tendant à diminuer à la fin du groupe.

5.3 L'interprétation des résultats du volet sommatif

Globalement, à l'instar des chercheurs britanniques s'étant intéressés au phénomène des voix, l'on observe chez les participantes à l'étude des liens entre des degrés élevés de dépression et l'attribution d'une nature malveillante à leurs voix. Il est important de souligner par ailleurs que toutes les participantes aux rencontres de groupe, à l'exclusion d'une seule dont les voix sont disparues lors du deuxième moment de mesure, ont vu leur degré de dépression augmenter par rapport à ce qu'il était avant de débiter ces rencontres de groupe. Mais fait intéressant, ce degré de dépression, à la fin des rencontres, a diminué à un seuil considéré comme bénin ou normal pour l'ensemble des participantes.

Il semble de plus exister chez les participantes un lien entre l'attribution d'une nature malveillante et des stratégies de résistance par rapport à leurs voix comme le suggèrent les écrits des chercheurs que nous avons consultés. En effet, comme l'illustrent les graphiques précédents, les participantes ont toutes plus tendance à résister à leurs voix qu'à s'engager avec elles. Mais il est sûrement plus facile d'établir une relation d'engagement avec ses voix lorsqu'on les perçoit comme étant bienveillantes. Il faut avoir à l'esprit également que traditionnellement on enseigne dans le système de santé et de services sociaux à utiliser des stratégies de résistance, de distraction ou d'évitement par rapport aux voix comme de ne pas s'en occuper, de mettre des bouchons dans ses oreilles, etc. À notre avis, il est rare que l'on conseille aux personnes d'établir une relation d'engagement avec celles-ci ; relation qui pourrait contribuer, comme plusieurs recherches l'ont démontré, à un sentiment de mieux-être et de contrôle par rapport à ses voix. Dans le groupe, on n'a pas placé l'emphase sur l'enseignement de stratégies d'engagement avec les voix, mais plutôt sur le partage de stratégies générales (d'engagement et de résistance) utilisées par les participantes qu'elles jugeaient efficaces, ou enseignées par l'intermédiaire des guides et documents sur lesquels on s'appuyait pour l'animation.

Pour ce qui est de l'attribution d'un sentiment d'omnipotence ou de pouvoir sur les voix, on peut observer que chez la majorité des participantes, elles attribuent un pouvoir assez élevé à leurs voix, lequel demeure constant tout au long des rencontres de groupe. Selon Chadwick et Birchwood (1995), le pouvoir est une caractéristique endémique de la construction des voix chez les personnes qui en entendent, c'est-à-dire que ces voix soient malveillantes, bienveillantes ou neutres, les personnes ont tendance à leur attribuer un caractère de toute-puissance. Ceci est probablement relié d'une part, au fait qu'entendre des voix est un phénomène extraordinaire et, d'autre part, qu'il est extrêmement difficile de ne pas attribuer une telle nature de pouvoir à des voix qui sont fortes, fréquentes et considérées comme stressantes comme c'est le cas chez les participantes à l'étude.

Comme l'ont constaté Birchwood, Meaden, Trower *et al.* (2000), on note chez les participantes une association possible entre une augmentation de l'audibilité de leurs voix, et une augmentation de leur degré de dépression au deuxième moment de mesure. Premièrement, il est important de s'attarder au fait que pour la majorité des participantes leurs voix sont devenues plus présentes après le début des rencontres de groupe ce qui a probablement contribué à faire augmenter leur détresse. On peut interpréter ce phénomène par le fait que les rencontres les ont fait focaliser davantage sur la forme et le contenu de leurs voix et ainsi les ont rendu encore plus conscientes du phénomène. Par ailleurs, comme le relèvent Chadwick *et al.* (2003), il n'est pas rare, lors d'une thérapie par exemple, que les voix des personnes augmentent et que certaines leur disent des choses comme : « ne l'écoute pas, elle ne sait pas ce qu'elle dit », ou encore pire « si tu l'écoutes, il va t'arriver des choses graves... », etc. Donc les voix les mettraient à l'épreuve d'écouter des conseils qui iraient à l'encontre de la relation qu'elles ont avec elles et qui parfois, comme on l'a noté plus haut, les dominent. Il faut avoir à l'esprit qu'il peut prendre un certain temps avant que les personnes établissent un autre type de rapport avec leurs voix et qu'elles s'engagent avec elles dans une relation où elles ont davantage le contrôle sur leur contenu et par ricochet, sur les effets qu'elles peuvent provoquer.

Marius Romme et Sandra Escher, de l'Université Limburg à Maastricht aux Pays-Bas ont contribué à l'émergence d'un réseau international d'entendeurs de voix, l'*Intervoice*, avec la contribution de personnes qui ont pu, avec l'aide de personnes qui vivaient le même phénomène qu'elles, apprendre « à contrôler leurs voix au lieu de se faire contrôler par elles » pour reprendre l'expression de Ron Coleman, un entendeur de voix, contributeur de l'émergence de ce réseau. En Angleterre, on a répertorié quelque 150 groupes d'entraide pour ces personnes qui offrent des « voies » de possibilités et de créativité.

Le groupe que nous avons formé n'avait nullement comme objectif d'éradiquer les voix des personnes. Le groupe n'avait pas non plus une visée clinique. Nous visions à ce que les personnes y participant puissent échanger entre elles sur des stratégies qu'elles jugeaient plus efficaces les unes par rapport aux autres. Nous visions aussi des partages d'informations, d'exercices, de résultats de recherches qui permettent aux personnes d'élargir leurs paramètres de compréhension du phénomène des voix. Nous visions ultimement que les personnes apprennent à bien composer avec les voix pour qu'elles puissent s'y adapter et vivre normalement avec ou sans elles. C'est dans cette perspective que nous élaborons dans les prochains paragraphes une série de suggestions pour la tenue de telles rencontres dans l'avenir, et éventuellement pour l'établissement d'un groupe d'entraide pour les personnes entendant des voix qui les dérangent.

Spécifions avant quelques limites de notre étude : le nombre peu élevé de participantes à la recherche et le fait qu'elles proviennent du même organisme restreignent la généralisation des résultats obtenus. De plus, la réactivité aux instruments de mesure (le fait d'être observé, d'avoir à répondre à des questionnaires, etc.) peut avoir influencé les attitudes ou les réponses des participantes. En somme, il faut interpréter les résultats avec prudence.

6. Suggestions et conclusion

En guise de conclusion, et dans la foulée des résultats de la présente étude, diverses suggestions sont émises visant à favoriser un plus grand bienfait relié à la participation à ces rencontres de groupe.

1) Nous souhaitons que ce groupe s'échelonne éventuellement sur un an afin de permettre aux personnes d'intégrer avec plus d'aisance les stratégies d'adaptation dans leur quotidien et d'acquérir un plus grand contrôle sur leurs voix.

2) Nous croyons qu'il serait important d'accroître le nombre de rencontres pour que les personnes puissent exprimer leurs expériences plus en profondeur; par exemple, certaines personnes ont nommé le besoin de parler de leur psychose ou du traumatisme qu'elles ont vécu. Nous avons observé que les exercices proposés à la maison n'ont pas toujours été réalisés, parfois les animatrices n'avaient pas le temps d'accorder un suivi aux exercices qui auraient pourtant stimulé les personnes à les faire et à approfondir leurs réflexions. Nous croyons que réaliser les exercices et partager leur réalisation dans le cadre des rencontres serait profitable pour l'ensemble des participants et participantes. Par ailleurs, à la lumière des résultats de la présente recherche, nous pensons qu'il serait préférable de mettre une plus grande emphase sur le partage de stratégies d'engagement avec les voix.

3) Un approfondissement des concepts reliés au rétablissement dans leur application dans la vie quotidienne faciliterait aussi un plus grand pouvoir d'agir sur leur voix; nous recommandons donc que les participants et participantes aient suivi la formation « Vivre son rétablissement » ou la suivent en même temps que celle du groupe de formation et de soutien pour les entendeurs de voix.

4) À notre avis, il faut éviter l'interruption de ce réseau de soutien lors de la cessation de des rencontres de groupe, et offrir aux personnes la possibilité de maintenir les liens développés dans le cadre de la démarche de groupe. Par exemple, les membres qui le désirent pourraient joindre un groupe d'entraide à la suite de leur participation à l'atelier. Ce groupe d'entraide serait autorégulé, c'est-à-dire que son fonctionnement serait assumé par ses membres, sans qu'un professionnel ne participe nécessairement au groupe, mais ce dernier jouerait davantage un rôle de personne-ressource au besoin. Autrement dit, le groupe d'entraide serait un prolongement des rencontres de groupe, et il satisferait probablement un besoin des membres de continuer à se réunir afin de maintenir à plus long terme cette dynamique d'aide mutuelle et de répondre à des besoins quotidiens ou

ponctuels. Notons également que la formation de ce groupe d'entraide serait facilitée lorsque les participants auraient acquis une plus grande aisance à composer avec leurs voix et développé un pouvoir d'agir sur celles-ci afin qu'elles ne soient plus perçues comme une entrave importante ou majeure à se réaliser.

À la suite de l'expérience d'une des auteures s'étant engagée, en collaboration avec deux intervenantes, à la mise sur pied d'un groupe d'entraide portant sur le rétablissement, groupe qui existe depuis plus d'un an et qui fonctionne de façon autonome, nous recommandons un processus d'implantation similaire qui se résume ainsi : 1) permettre aux personnes de participer au groupe de formation et de soutien suffisamment longtemps pour expérimenter diverses stratégies d'adaptation et pour intégrer positivement le phénomène de voix à l'intérieur de leur expérience; 2) inclure graduellement de un à trois participants au sein du groupe de formation et de soutien, à titre de coanimateurs ou coanimatrices pendant quelques semaines ou mois en donnant une rétroaction et de l'appui de la part des intervenantes après chaque rencontre; 3) appuyer les personnes dans le démarrage de leur propre groupe d'entraide et leur offrir, au besoin, de l'appui. Ce processus permettrait aux futurs animateurs ou animatrices du groupe d'entraide de maîtriser des techniques d'animation favorisant l'ouverture, l'engagement des participants, le respect, l'application d'un code de vie véhiculant des valeurs d'harmonie au sein du groupe et des techniques pour recentrer le groupe sur des objectifs communs.

5) Nous recommandons à l'intérieur de la programmation l'ajout de témoignages de personnes qui composent bien avec leurs voix et qui accomplissent des réalisations qu'elles considèrent significatives.

En somme, mentionnons que le programme que nous avons décrit en est à ses premiers balbutiements et dans ce sens la démarche évaluative de recherche que nous avons faite de façon parallèle est exploratoire. Il est absolument nécessaire de continuer à évaluer les effets de la participation à un tel type de groupe dans le but de pouvoir ajuster notre programmation en conséquence, mais surtout de contribuer à aider les personnes ayant à

composer avec des voix qui leur occasionnent de la détresse à mieux composer avec celles-ci pour qu'elles puissent participer de façon active à la vie citoyenne.

Références bibliographiques

- Alpert, A. (1986). Language process and hallucination phenomenology. *Behavioral and Brain Sciences*, 9, 618-519.
- Andreasen, N.C., & Flaum, M. (1991). Schizophrenia: The characteristic symptoms. *Schizophrenia Bulletin*, 49, 17-27.
- Baker, P. (2000). *Entendre des voix. Guide pratique*. Traduit de l'anglais par le Mouvement Les Sans-Voix, Genève : Transat et Association des Écrivains, Poètes et Cie.
- Beck, A. T., & Rector, N. A. (2003). A cognitive model of hallucinations. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (1), 19-52.
- Birchwood, M., Meaden, Trower, P., Gilbert, P., & Plaistow, J. (2000). The power and omnipotence of voices: Subordination and entrapment by voices and significant others. *Psychological Medicine*, 30, 337-344.
- Burns, D.D. (1985-2005). *Être bien dans sa peau. Traitement éprouvé cliniquement pour vaincre la dépression, l'anxiété et les troubles de l'humeur*. Traduit de l'américain. Saint-Lambert : Les éditions Héritage, 466 p.
- Chadwick, P., & Birchwood, M. (1994). The omnipotence of voices: A cognitive approach to auditory hallucinations. *British Journal of Psychiatry*, 164, 190-201.
- Chadwick, P., & Birchwood, M. (1995). The omnipotence of voices II: The Beliefs about Voices Questionnaire (BAVQ). *British Journal of Psychiatry*, 166, 773-776.
- Chadwick, P., Birchwood, M., & Trower, P. (2003). *Thérapie cognitive des troubles psychotiques*. Traduit de l'anglais par Chassé, F., Pilon, W., & Morency, P., Mont-Royal : Décarie Éditeur.
- Chadwick, P., Lees, S., & Birchwood, M. (2000). The revised Beliefs about Voices Questionnaire (BAVQ-R). *British Journal of Psychiatry*, 177, 229-232.
- Coleman, R., & Smith, M. (1997). *Working with voices!! From victim to victor*. Merseyside, UK: Handsell Publications.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed approaches*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Deegan, P. (1995). *Coping with voices. Self help strategies for people who hear voices that are distressing*. The National Empowerment Center, Lawrence, MA.

- Downs, J. (Ed.) (2001). *Starting and supporting hearing voices groups*. Manchester, UK: Hearing Voices Network, 39 p.
- Fontaine, A., Duval, M., René, J.-F., Fournier, D., & Garon, S. P. (2005). *La transformation des pratiques des organismes communautaires dans le contexte de la réorganisation du réseau de la santé et des services sociaux*. Boucherville : Gaétan Morin éditeur.
- Heap, K. (1994). *La pratique du travail social avec les groupes*. Paris : ESF.
- Honig, A., Romme, M., Ensink, B. J., Escher, S., Pennings, M., & Devries, M. W. (1998). Auditory hallucinations: A comparison between patients and nonpatients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 186, 646-651.
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (1997). *Joining together: Group theory and group skills*. Needham Height, Minn.: Allyn and Bacon.
- Lamoureux, H. (2002). *La pratique de l'action communautaire*. Sillery : Presses de l'Université du Québec.
- Leclerc, C. (1999). *Comprendre et construire les groupes*. Québec : Presses de l'Université Laval, coll. Chronique sociale.
- Leudar, I., Thomas, P., McNally, D., & Glinski, A. (1997). What voices can do with words: Pragmatics of verbal hallucinations. *Psychological Medicine*, 27, 885-898.
- Nayani, T. H., & David, A. S. (1996). The auditory hallucination: A phenomenological survey. *Psychological Medicine*, 26, 177-189.
- Newton, E., Landau, S., Smith, P., Monks, P., Shergill, S., & Wykes, T. (2005). Early psychological intervention for auditory hallucinations: An exploratory study of young people's voices groups. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193, 58-61.
- Northen, H. (1988). *Social work with groups*. New York: Columbia University Press.
- Provencher, H.L. (2002). L'expérience du rétablissement : perspectives théoriques. *Santé mentale au Québec*, XXVII, 1, 35-64.
- Rivard, V., & Bouchard, S. (1998). Les protocoles à cas unique. Dans S. Bouchard & C. Cyr (Eds.), *Recherche psychosociale. Pour harmoniser recherche et pratique* (p. 195-230). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Romme, M. (1998). Listening to the voice hearers. *Journal of Psychosocial Nursing*, 36 (9), 40-44.

- Romme, M., & Escher, A. (1989). Hearing voices. *Schizophrenia Bulletin*, 15, 209-215.
- Shergill, S. S., Murray, R. M., & McGuire, P. K. (1998). Auditory hallucinations: A review of psychological treatments. *Schizophrenia Research*, 32, (3), 137-150.
- Soppitt, R. W., & Birchwood, M. (1997). Depression, beliefs, voice content and topography: A cross-sectional study of schizophrenic patients with auditory verbal hallucinations. *Journal of Mental Health*, 6, 525-532.
- Soucy, B. & Bourque, M. *Vivre son rétablissement*. Soumis pour publication, Le Pavois Éditeur.
- Spaniol, L., Wewiorski, N. J., Gagne, C., & Anthony, W. A. (2002). The process of recovery from schizophrenia. *International Review of Psychiatry*, 14, 327-336
- St-Onge, M., Provencher, H., & Ouellet, C. (2005). Entendre des voix : nouvelles voies ouvrant sur la pratique et la recherche. *Santé mentale au Québec*, XXX, 1, 125-150.
- Turcotte, D., & Lindsay, J. (2001). *L'intervention sociale auprès des groupes*. Montréal : Gaëtan Morin.
- Young, S.L., & Ensing, D.S. (1999). Exploring recovery from the perspective of people with psychiatric disabilities. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 22, 219-231



Annexe A

Les principaux facteurs facilitant le rétablissement (Soucy et Bourque)

1. L'espoir

- ☺ Me permettre de rêver (prendre contact avec mes désirs et mes rêves);
- ☺ Croire en mes capacités de rétablissement;
- ☺ Avoir une spiritualité qui me permet de croire en une force intérieure ou supérieure, Dieu ou autre;
- ☺ L'espoir crée la motivation;
- ☺ Développer ma confiance en moi, aux autres, en la vie;
- ☺ Rêver d'un futur qui me fait vibrer;
- ☺ Avoir des personnes qui croient en moi; il peut s'agir de différentes personnes pour différents aspects de ma vie;
- ☺ Connaître des modèles positifs (personnes qui se sont rétablies). Savoir que d'autres personnes y sont arrivées;
- ☺ Espérer que ma vie peut être satisfaisante et que je peux être heureux.

2. Se faire plaisir

- ☺ Réaliser des activités et des rencontres pour me faire plaisir;
- ☺ Utiliser mes cinq sens pour profiter de la vie (goûter, entendre, voir, toucher, sentir);
- ☺ M'investir à réaliser mes rêves, mes désirs, mes plaisirs;
- ☺ Me gâter quotidiennement et consciemment;
- ☺ Choisir de me faire plaisir.

3. Amour de soi

- ☺ Reconnaître ma valeur comme personne. Me considérer comme la personne la plus précieuse (respect de moi, de mon rythme, de mes capacités);
- ☺ Reconnaître et actualiser mes compétences, qualités, connaissances, intérêts;
- ☺ Apprécier mon cheminement, mes réalisations et me féliciter;
- ☺ Faire ressortir le positif en moi;
- ☺ Me permettre d'être et prendre ma place de personne à part entière;
- ☺ Être bon et tolérant envers moi;

- ☺ Apprécier positivement mes différences en comparaison à la société et en profiter (temps, rythme, mode de vie, valeurs);
- ☺ S'autodéterminer dans l'actualisation de ses rêves et à l'intérieur de son processus de rétablissement.

4. Appropriation du pouvoir

- ☺ M'informer;
- ☺ Choisir;
- ☺ Comparer pour faire de bons choix en fonction de moi. Faire des choix conscients pour réaliser mes rêves, mes intérêts;
- ☺ Persévérer dans mes choix, mes décisions;
- ☺ Agir sur ma vie pour la rendre à mon goût;
- ☺ Agir pour réaliser ce qui me fait vibrer;
- ☺ Prendre le temps de décortiquer mes rêves en étapes;
- ☺ Identifier et développer les compétences, les qualités, le budget, etc. nécessaires à l'actualisation de mon rêve;
- ☺ Me créer une vie satisfaisante au plan social, économique, affectif, professionnel, physique;
- ☺ Oser vivre ma vie;
- ☺ M'investir dans mon bonheur, le créer.

5. Redéfinition de soi

- ☺ Faire un bilan : revoir ma vie, mes expériences, leurs contextes;
- ☺ Donner un sens au problème de santé mentale;
- ☺ Changer la manière de percevoir ma vie;
- ☺ Prendre le temps de me percevoir autrement;
- ☺ Découverte d'un nouveau moi (valeurs, priorités, me choisir);
- ☺ Donner un sens à ma vie;
- ☺ Réussir dans la vie ou réussir ma vie.

6. Développer des pensées, des paroles, des actions positives, ainsi que les émotions positives qui les accompagnent

- ☺ M'entourer de personnes positives qui mettent en valeur ma beauté personnelle;
- ☺ Accroître mon discours et mes actions positives;
- ☺ Consacrer du temps au positif : qualités des personnes qui m'entourent, beauté de la nature, évolution de la société;
- ☺ Actualiser mes forces, mon potentiel;
- ☺ Me projeter dans mes rêves avec les émotions positives que ça suscite;
- ☺ Me rappeler des souvenirs heureux avec leurs émotions positives.

7. Entraide

- ☺ Partager avec d'autres personnes mon vécu, mes trucs;
- ☺ Solidarité;
- ☺ Devenir un modèle d'espoir pour une autre personne.

8. Découvrir et appliquer mes stratégies d'adaptation

- ☺ Médication;
- ☺ Relaxation;
- ☺ Thérapie;
- ☺ Habitudes de vie saine;
- ☺ Etc.

Annexe B FEUILLET D'INFORMATION POUR LES PARTICIPANTS

TITRE DU PROJET

Réalisation d'une recherche évaluative dans le cadre d'un atelier de formation et d'animation pour les entendeurs de voix.

RESPONSABLES DE LA RECHERCHE

Chercheure : Myreille St-Onge, Ph.D., professeure à l'École de service social de l'Université Laval et présidente du conseil d'administration du Pavois.

Agente de développement du Pavois pour l'atelier de formation et d'animation : Brigitte Soucy, B. Psys. Éd.

Assistanat de recherche : Sébastien Lepage, travailleur social, étudiant à la maîtrise en service social et Steeve Blouin, ex-entendeur de voix.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX ET BUTS DE L'ÉTUDE

La présente recherche est réalisée grâce à un fonds de soutien octroyé par l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale. Cette étude vise deux objectifs :

- 1) Évaluer le processus de l'atelier de formation et d'animation. Elle vise l'évaluation de la mise en place, de l'exécution et du déroulement de l'atelier. Elle s'intéresse à comment l'atelier se déroule en ce qui a trait aux objectifs : se réunir pour échanger librement sur ses voix, découvrir des explications au phénomène des voix, explorer différentes techniques et approches pour mieux connaître ses voix, leur donner un sens afin de les diminuer, de les maîtriser ou pour mieux composer avec celles-ci, etc.
- 2) Évaluer les effets de l'atelier pour les participants. Elle vise l'évaluation des changements qui ont eu lieu chez les participants en rapport avec les ateliers auxquels ils ont participé. Elle s'intéresse aux connaissances, aux habiletés ou au mieux-être développés à la suite de l'atelier.

NATURE DE LA PARTICIPATION

L'activité de recherche à laquelle on vous demande de participer consiste à trois rencontres individuelles avec M. Sébastien Lepage où on vous demandera de répondre aux courts questionnaires suivants : *Caractéristiques sociodémographiques et questions générales* (à remplir uniquement à la première rencontre), *Questionnaire sur les croyances portant sur les voix* (Chadwick & Birchwood, 1995), *Échelle d'évaluation de la topographie des voix* (Hustig & Hafner, 1990), *Inventaire de la dépression de Beck* (Beck et al., 1978). Les trois moments prévus pour ces rencontres sont avant le début de l'atelier, vers la septième séance de l'atelier et trois semaines suivant la fin de l'atelier. Ces trois rencontres devraient durer environ une demi-heure chacune.

Initiales : _____

Le déroulement des ateliers sera observé par les deux assistants de recherche identifiés ci-haut. Leurs observations vont porter uniquement sur le processus de l'atelier à partir de grilles d'observation préétablies. De plus, lorsque le projet sera terminé, votre participation sera sollicitée à nouveau pour une entrevue individuelle où l'on vous demandera de parler de votre expérience relative à cet atelier de formation et d'animation. Cette entrevue semi-dirigée devrait durer environ une heure à une heure trente.

AVANTAGES POSSIBLES ET RISQUES POTENTIELS

L'avantage de participer à cette recherche est de contribuer à l'amélioration des connaissances sur le phénomène des voix. Votre participation à l'étude devrait permettre de créer un contexte favorable à l'entraide mutuelle pour les entendeurs de voix.

Il est possible d'identifier des inconvénients liés à la participation à cette étude. D'abord, elle requiert du temps afin de compléter les questionnaires et de répondre aux questions qui vous seront formulées. Ensuite, le fait de discuter de certains éléments liés à l'expérience d'entendre des voix peut faire resurgir des émotions ou de la détresse. Si tel était le cas, vous pourrez recevoir l'appui d'un intervenant du Pavois.

DROIT DU PARTICIPANT

Votre collaboration à cette recherche est volontaire. Vous êtes tout à fait libre d'accepter ou de refuser de participer à cette recherche. Vous pouvez vous retirer de l'étude en tout temps, et ce, sans préjudice pour les services que vous recevez dans le cadre de cet atelier de formation et d'animation.

COMPENSATION FINANCIÈRE

Il y a une compensation financière reliée à votre participation à cette étude, c'est-à-dire un premier montant de vingt-cinq dollars (25,00 \$) versé au début de la recherche (première entrevue) et un second montant de vingt-cinq dollars (25,00 \$) versé à la fin de la recherche (dernière entrevue).

CONFIDENTIALITÉ ET UTILISATION DES RÉSULTATS

Toutes les informations personnelles obtenues dans cette recherche seront traitées de façon strictement confidentielle et votre anonymat sera préservé. Ainsi, votre nom n'apparaîtra en aucun moment sur les documents; il sera remplacé par un code numérique. La liste des numéros et des noms correspondants sera conservée dans une filière verrouillée. Seuls les membres de l'équipe de recherche auront accès aux renseignements recueillis. Les données seront conservées dans un classeur sous clé pendant deux ans, après quoi les fichiers seront détruits.

Lors de l'observation des ateliers par les deux assistants de recherche, uniquement le déroulement sera observé, en aucun cas le contenu de vos échanges personnels ne sera pris en note. Les grilles d'observation seront conservées dans un classeur verrouillé et elles seront détruites une fois la recherche terminée. En ce qui a trait à l'enregistrement sur magnétophone de votre témoignage verbal lors de la dernière rencontre individuelle, il sera utilisé aux seules fins de cette étude et son accès sera limité aux membres de l'équipe de recherche. Cet enregistrement sera conservé dans un classeur sous clé et effacé lorsque la recherche sera terminée. Aucune donnée personnelle ne sera transmise lors de la diffusion des résultats.

Initiales : _____

RÉSULTATS DE RECHERCHE

Un résumé des résultats de recherche sera accessible à la fin du projet. Si vous souhaitez le recevoir, veuillez cocher OUI à l'endroit indiqué sur le formulaire de consentement.

QUESTIONS AU SUJET DE L'ÉTUDE

Pour toute information supplémentaire dont vous auriez besoin ou pour nous formuler un commentaire concernant cette recherche, vous pouvez communiquer avec la responsable de cette recherche.

Mme Myreille St-Onge, au (418) 656-2131, poste 3195

Initiales : _____

Annexe C
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT
DESTINÉ AU PARTICIPANT(E)

TITRE DU PROJET

Réalisation d'une recherche évaluative dans le cadre d'un atelier de formation et d'animation pour les entendeurs de voix.

Responsables de la recherche : Myreille St-Onge, Brigitte Soucy, Sébastien Lepage et Steeve Blouin.

- 1) J'ai été informé(e) de la nature et des buts de ce projet de recherche, ainsi que de son déroulement.
- 2) J'ai été informé(e) des risques et inconvénients associés à ma participation.
- 3) Je sais que je peux recevoir le soutien d'un(e) intervenant(e) du Pavois si j'en ai besoin.
- 4) Je sais que ma participation à cette recherche est volontaire et que je peux me retirer en tout temps, et ce, sans préjudice.
- 5) J'ai les coordonnées téléphoniques d'une personne responsable de la recherche afin d'obtenir des informations supplémentaires ou pour formuler des commentaires.
- 6) Je sais qu'une rétribution est rattachée à ma participation.
- 7) J'accepte que mon témoignage verbal soit enregistré sur magnétophone lors de la dernière entrevue individuelle, et gardé sous clé en lieu sûr. Cet enregistrement sera effacé une fois la recherche terminée.
- 8) J'accepte que des assistants de recherche observent le déroulement des ateliers et je sais que le contenu des échanges personnels ne sera pas pris en note. Les grilles d'observation seront détruites une fois la recherche terminée.
- 9) Je sais que les données de cette étude seront traitées en toute confidentialité et qu'elles seront utilisées qu'à des fins scientifiques par les responsables de la recherche identifiés ci-haut.
- 10) J'accepte que les résultats de recherche soient publiés sous forme de rapport de recherche, d'articles ou d'ouvrages.

Initiales : _____

- 11) Je m'engage à ne révéler aucun contenu personnel exprimé par les participants au cours de l'atelier.
- 12) J'ai pu poser toutes les questions voulues concernant ce projet et j'ai obtenu des réponses satisfaisantes.
- 13) J'ai un exemplaire du feuillet d'information et du formulaire de consentement.
- 14) J'ai lu le présent formulaire et je consens volontairement et librement à participer à cette recherche.

Nom du participant Date Signature

Nom du témoin Date Signature

Je désire recevoir un exemplaire du résumé des résultats de l'étude : oui non

Initiales : _____

Annexe D

**GRILLE D'OBSERVATION
POUR L'ATELIER DE FORMATION ET DE SOUTIEN
POUR LES ENTENDEURS DE VOIX**

Observateur : _____

► RENCONTRE

Date : _____

Heure : _____

Lieu : _____

Durée : _____

► PARTICIPANTS

Taille du groupe : _____

Composition du groupe : _____

► OBJECTIFS

- Les objectifs sont-ils présentés à la première séance de groupe?
- Est-ce que les objectifs sont clairs, précis et atteignables?
- Les objectifs sont-ils orientés vers les besoins des participants?
- Quels ajustements ont été effectués en ce qui a trait aux objectifs?
- Les indicateurs de l'atteinte des objectifs poursuivis :
 - Échanger librement sur ses voix ou sur d'autres perceptions sensorielles.
 - Découvrir d'autres explications au phénomène des voix.
 - S'informer sur les recherches et les expériences portant sur les entendeurs de voix.
 - Connaître et explorer différentes techniques et approches pour mieux connaître ses voix, leur donner un sens, pour les diminuer, pour les maîtriser ou pour mieux composer avec celles-ci.
 - Donner son appui aux membres du groupe.
 - S'entraider et s'enrichir mutuellement.
 - Développer et valider chez les participants une structure de pensée personnelle au regard de leurs perceptions permettant une plus grande aisance à composer avec les voix ou d'autres perceptions sensorielles.
 - S'approprier un pouvoir sur sa vie en prenant, entre autres, un plus grand contrôle sur ses voix et de sa propre façon.

► ACTIVITÉS ET EXERCICES

- Quels sont le nombre, la fréquence et la durée des activités?
- Comment les activités se décident-elles?
- Comment se planifient-elles?
- Comment se déroulent-elles?
- Quel est l'arrimage entre ces activités et les objectifs poursuivis?
- Si les activités ne se déroulent pas comme il a été prévu, qu'est-ce qui a motivé ce changement?
- Quels sont les bénéfices réalisés et les défis rencontrés au cours des activités?

► MODE DE FONCTIONNEMENT

- L'établissement des bases de fonctionnement du groupe : contrat initial, code de vie, normes formelles ou informelles.
- Prise de parole, assiduité, confidentialité, valeurs, etc.
- Comment les normes fonctionnelles ont-elles été établies?
- Quels moyens sont privilégiés pour encourager le respect des normes et les modalités prévues si elles ne sont pas respectées?

► DÉROULEMENT GÉNÉRAL DES ATELIERS

- La fréquence de prise de parole des participants.
- Le climat du groupe : atmosphère, ambiance dans laquelle se déroulent les ateliers.
- Les liens qui s'établissent entre les participants.
- Participation, collaboration ou résistance de la part des membres du groupe.
- L'attitude corporelle des participants (posture d'approche, retrait, etc.).
- L'impact de la présence d'observateurs au sein du groupe.

► FORMATION ET ANIMATION

- Rôle des intervenantes dans l'atelier.
- Approche privilégiée / Méthodes d'intervention de groupe.
- Moyens utilisés pour faire prendre conscience aux membres de leurs forces et de leurs compétences.
- Comportements verbaux et non verbaux des intervenantes.
- Équilibre entre les deux composantes : réalisation des activités et aspects émotifs.
- Gestion des situations émotives ou délicates.
- Matériel utilisé lors des ateliers (documents, etc.).

► ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

- Situations ou incidents particuliers.

► AUTRES INFORMATIONS PERTINENTES SUR L'OBSERVATION

Annexe E

Grille d'appréciation du groupe d'entendeurs de voix

L'échelle est croissante : 1 = faible 2 = moyen 3 = bon 4 = excellent

Organisation générale du contenu	1	2	3	4
1. L'activité correspond à mes besoins.				
2. Le contenu est pertinent.				
3. La présentation est claire.				
4. Le temps alloué pour l'activité est suffisant.				
5. La documentation est appropriée et pertinente.				
6. Les locaux sont fonctionnels.				
7. Cette activité a un impact positif sur ma qualité de vie.				
8. De façon globale, les rencontres sont intéressantes.				

Ambiance et animation	1	2	3	4
1. Je sens que les animateurs ont des disponibilités quand j'ai des besoins.				
2. Je sens que mon opinion est importante pour les animateurs et les participants.				
3. Je me sens appuyé et respecté par les animateurs et les participants.				
4. Les animateurs et les participants favorisent un bon climat d'échanges dans le groupe.				
5. L'interaction entre les membres du groupe est enrichissante.				
6. De façon générale, j'apprécie les rencontres.				

Mon implication personnelle	1	2	3	4
1. Je m'implique à l'intérieur des rencontres.				
2. J'effectue les exercices.				
3. Je contribue à une belle atmosphère de groupe.				

Nommez ce que vous avez retenu de plus important :

Nommez quelques améliorations à apporter :

Nommez quel est le principal changement que vous ont apporté ces rencontres :

Nommez, globalement, ce que vous appréciez le plus :

Nommez les éléments qui ont contribué à créer une belle ambiance dans le groupe :

Est-ce que vous conseilleriez cet atelier à d'autres personnes qui entendent des voix ? Si oui, pourquoi?

Quelles suites donneriez-vous à ce projet ?

Nous vous remercions de votre participation!

Épilogue

Voici ce que m'a apporté le groupe d'entendeurs de voix :

- J'ai découvert la libération de pouvoir en parler à des gens, de ne pas garder cela que pour moi. On a l'impression que l'on est seul à vivre avec des voix et cela augmente le sentiment de détresse. Malgré la chance d'avoir une famille aidante de qui j'ai de l'écoute, je ne leur ai parlé de mes voix qu'après être entrée dans le groupe et les avoir un peu démythifiées.
- Cela ma donné l'occasion d'avoir de l'information pertinente et véridique sur ce phénomène qui touche beaucoup de gens. En voici quelques exemples :
 - Les premières voix sont souvent déclenchées par des événements traumatisants ou émotionnels. Pour ma part, c'est une rupture amoureuse très difficile.
 - La souffrance et l'isolement peuvent causer des hallucinations. Ces faits sont observés chez les victimes de torture et des navigateurs solitaires. Mes voix ont débuté lors d'une période où j'avais tendance à m'isoler.
- Cela m'a apporté une meilleure compréhension du vécu d'entendre des voix. C'est-à-dire comprendre les phases d'acceptation et me redonner espoir d'avoir un contrôle sur elles.
- Cela m'a permis de trouver des trucs et des astuces pour contrer les voix et leur contrôle. En voici quelques-uns :
 - Ignorer les voix et les congédier d'une voix forte;
 - Visualiser un stop et penser à quelque chose de plaisant;
 - Faire une activité pour me changer les idées;
 - Écouter de la musique.

J'ai appris aussi que les personnes sont les pierres d'assise du rétablissement et que nous devons trouver la confiance d'arrêter de se considérer comme « malades » pour commencer à se considérer en rétablissement (espoir). Il faut choisir d'arrêter d'être victimes et devenir des vainqueurs. Donc finalement, j'ai appris à défier mes voix et à leur désobéir. Je prends mes propres décisions et les voix sont reléguées en arrière-plan avec très peu de pouvoir, car je les ignore.

Sandrine