

ENTENDEURS DE VOIX: NOUVEAU GROUPE VAUDOIS

Lancé en mars 2022, «Les Entendeurs de voix» offrent une fois par mois l'occasion aux personnes concernées ou intéressées d'échanger leurs expériences sur le thème des voix.

Un groupe d'entraide autogéré, dédié aux personnes souffrant d'hallucinations auditives, visuelles ou liées à la cénesthésie dans le cadre d'un trouble psychotique, vient de naître dans le canton de Vaud. Baptisé joliment «Les Entendeurs de voix», il trottait dans la tête de son instigateur, Sébastien Jatton, depuis plusieurs années. Le Moudonnois de 34 ans répond ainsi à un manque. Il y avait en effet un tel groupe sur Fribourg, mais il a cessé ses activités voici quelques mois. Du côté de Genève prospère le groupe de parole «Mieux vivre ses perceptions» du Réseau d'entraide des entendeurs de voix (REEV). Mais dans le canton de Vaud, rien de tel n'était plus proposé. L'objectif est simple: «Il s'agit de pouvoir échanger nos expériences entre personnes concernées, librement et sans jugement. Et ce, dans l'idée de s'entraider et de s'enrichir», synthétise Sébastien Jatton.

DERNIERS MARDIS DU MOIS

Le trentenaire souffre lui-même de schizophrénie. Il a été diagnostiqué voici une dizaine d'années, alors qu'il étudiait la physique à l'EPFL et consommait divers stupéfiants dans une visée d'introspection. Depuis, il entend des voix en permanence en arrière-plan. «Leur ton est neutre et je pourrais les prêter à n'importe qui, mais elles ont chacune des couleurs bien distinctes. Quand j'ai le moral, je les vis comme un passionnant sujet d'étude. Un moyen d'explorer mon intériorité. Quand je vais moins bien, elles constituent un facteur aggravant qui entame ma confiance et m'empêche de faire la part des choses», confie le Vaudois.

Selon lui, ce groupe de parole permet de se «réancrer dans la réalité concrète» et d'éviter de s'enfermer dans une expérience. Il se réunit le dernier mardi du mois, de 19 h à 20 h 30, dans les locaux de Bénévolat-Vaud, sise à l'avenue Louis-Ruchonnet 1, à deux minutes à pied de la gare de Lausanne. La prochaine réunion aura lieu le mardi 28 juin 2022. Deux autres ont déjà été organisées, réunissant pour l'instant une poignée de participants, mais le bouche-à-oreille devrait faire son œuvre.

BRISER LA SOLITUDE

Roxanne Mazallon, paire praticienne travaillant à la Section Eugène-Minkowski du CHUV, était du lot. La professionnelle de la santé mentale n'est pas personnellement touchée par la problématique, même si un de ses proches l'est. Mais elle constate dans son activité que nombre de patients concernés avaient besoin d'un tel groupe de parole, ne serait-ce que pour rompre la solitude dans laquelle ce genre de trouble les pousse presque inévitablement.

«Ces groupes d'entraide, inspirés indirectement des Alcools anonymes, ont fait leurs preuves. Ils sont d'autant plus utiles pour les entendeurs de voix qu'on estime que seulement 20% des concernés par ce symptôme parviennent à le faire taire par une médication ad hoc. Dès lors, il est plus que bienvenu de pouvoir trouver, en échangeant entre pairs, des



© iStockphoto / proksima.

techniques permettant d'apprivoiser ces voix.» A ce titre, celle qui est aussi présidente de Re-Pairs, l'association pour la promotion de la profession des pairs praticiens en santé mentale, conseille vivement le livre «Entendre des voix, guide pratique, témoignages», de Paul Baker.

DES RÉUNIONS BIEN STRUCTURÉES

La création du groupe Les Entendeurs de voix a été chapeauté par le centre Info-Entraide Vaud. Sylviane Fellay, qui officie là comme coordinatrice des groupes d'entraide autogérés, constate que ce genre de groupe profite aux participants comme aux professionnels de la santé qui les prennent en charge. Elle insuffle à celui-ci divers outils pour structurer les réunions. Lesquelles se déroulent toujours en trois temps. «Au début, il y a la phase d'accueil au cours de laquelle chacun dépose son sac, ensuite les échanges commencent avec parfois ces premiers éléments comme point de départ. Enfin, il y a un moment de clôture où chacun dit avec quoi il repart. L'idée est d'avoir un maximum de pépites pour avancer ensuite sur son chemin.»

La professionnelle promeut aussi un fonctionnement démocratique. Le groupe n'a ainsi pas de chef, et chacun est coresponsable de ce qui s'y passe, même si l'un des participants est chargé d'animer la réunion. Les échanges respectent ces grands principes: «parler en 'je', écouter, ne pas juger ni interpréter, ni formuler de conseil, mais plutôt travailler sur ce que les témoignages des autres vont faire résonner en soi.» Notons que le groupe a été créé en partenariat avec le GRAAP, via une de ses collaboratrices Fabienne Furger.

Laurent Grabet

Informations et inscriptions: www.infoentraidevaud.ch,
tél. 021 313 24 04, entraide@benevolat-vaud.ch