

Santé mentale Québec est un organisme à but non lucratif voué à la promotion de la santé mentale, à la prévention des problèmes de santé mentale et à la réalisation **d'activités de soutien et d'entraide** auprès de toute la population.

Pour informations ou inscriptions, contactez le 418-723-6416

*Ann-Renée Deschênes ext.: 101
Annie-Claude Bélanger ext.:102*

Courriel: informations@smq-bsl.org



LES VOIX-LIÉES



Programme
« Mieux-vivre avec les voix »
est offert par
Santé mentale Québec -
Bas-Saint-Laurent

Les 6 principes du modèle

- ◆ Le soutien est centré sur les **FORCES**, les **INTÉRÊTS** et les **ASPIRATIONS** de l'individu plutôt que sur le diagnostic;
- ◆ Les individus possèdent la **capacité d'APPRENDRE**, de **GRANDIR** et de **CHANGER**;
- ◆ La personne est le **MAÎTRE D'OEUVRE** de la **relation d'aide**;
- ◆ La **RELATION** de la personne **qui entend des voix et l'intervenant** devient un facteur essentiel du processus de soutien;
- ◆ Le **mode d'intervention privilégié** est l'**accompagnement** des personnes dans des **CONTEXTES NATURELS** de la vie en société;
- ◆ La **COMMUNAUTÉ** est une oasis de collaborateurs potentiels au processus de soutien.



Tiré et adapté d'un outil d'animation et de formation « Mieux vivre avec les voix », Brigitte Soucy et Myreille St-Onge, Les Éditions Bussières, 2012, 293 pages.

Saviez-vous que:

- C'est le psychiatre Marius Romme qui est un des pionniers de la nouvelle façon de comprendre les voix comme un phénomène humain;
- Marius Romme ainsi que Sandra Escher ont fait une recherche auprès de 300 personnes qui entendent des voix;
- Les personnes qui entendent des voix ont vécu une expérience traumatique qui **était l'élément déclencheur** des voix, et que le fait de parler des voix et de leur signification était efficace **pour réduire l'anxiété et l'isolement.**



La personne visée

Ce programme s'adresse particulièrement à chaque personne....

- Qui a perdu espoir de mieux vivre avec ses voix;
- Qui ne désire plus demeurer seule, isolée et sans appui par **rapport à son vécu d'entendeur** de voix;
- Qui désire explorer le phénomène des voix sous un autre angle que celui lié uniquement aux symptômes de la « maladie mentale »;
- Pour qui le phénomène des voix a pris une place prépondérante dans sa vie;
- **Pour qui les voix entravent l'accomplissement** des activités de la vie quotidienne ainsi que la réalisation de projets de vie significatifs;
- Pour qui le phénomène des voix suscite des émotions de détresse, de peur, de tristesse, **d'anxiété, de colère, de culpabilité qui consomment l'énergie de l'action, de la vitalité et plus spécifiquement celle du rétablissement;**

- Qui ressent le besoin de partager son vécu en groupe librement et sans jugement;
- Qui désire entreprendre une **démarche active d'appropriation du pouvoir** portant sur la gestion de ses voix;
- Qui souhaite partager son **expérience personnelle d'entendeurs** de voix pour enrichir celle des autres.

L'entrevue d'accueil

Nous utiliserons un **formulaire d'inscription afin d'accueillir les participants et d'évaluer la pertinence de les intégrer** au groupe: « Les entendeurs de voix ».

L'**objectif de cette première rencontre** est de faire connaître à la personne ce que nous offrons comme service et de vérifier ses intérêts à y participer. De notre côté, nous évaluerons si elle se sentira bien au sein du groupe.

Cette rencontre permettra également de découvrir la manière que la personne compose avec ces voix, les **croyances qu'elle a face à ce phénomène, l'identité de ses voix, les émotions qu'elle vit, la façon qu'elle s'y adapte** au quotidien.

Les objectifs des rencontres de groupe

- ◆ Se réunir pour échanger librement sur **ses voix ou sur d'autres perceptions** (visuelle, 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 personnes qui entendent des voix des autres pays;
- ◆ Connaître et explorer différentes techniques et approches pour mieux connaître les voix, leur donner un sens, pour les diminuer, pour les maîtriser ou pour mieux composer avec celles-ci;
- ◆ **Donner de l'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 ses voix ou autres perceptions;
- ◆ **S'approprier du pouvoir sur sa vie** en prenant, entre autres, un plus grand pouvoir sur ses voix, à sa propre façon.