



À l'Université du Sussex, une équipe – en collaboration avec d'autres chercheurs – a mis en place un programme de recherche clinique au sein de sa « Voices Clinic » (Clinique des Voix). Cette recherche vise les facteurs potentiels qui sont la cause des hallucinations auditives, afin de les diminuer.

Le but du programme est de parvenir avant tout à baisser la détresse associée aux hallucinations auditives, en aidant les entendeurs de voix à changer leurs croyances sur soi et sur les voix, mais aussi d'arriver à modifier la manière de répondre et de gérer ces expériences hallucinatoires. La « Voices Clinic » offre aux personnes qui le souhaitent des thérapies validées scientifiquement. Tout commence par une intervention qui se compose de 2 niveaux, dont le premier est formé de 4 séances visant à identifier et à mettre en œuvre des stratégies d'adaptation pour mieux gérer les voix. Le second comporte 3 interventions

différentes, mais complémentaires :

1. Une thérapie cognitive fondée sur la personne, qui intègre thérapie cognitive (exploration et réévaluation des croyances sur soi et sur les voix) et approche basée sur la pleine conscience.
2. Une thérapie relationnelle visant à apprendre aux patients à répondre d'une manière affirmée dans les relations difficiles avec les voix et les autres personnes.
3. Une thérapie brève d'autogestion, dont l'objectif est d'apprendre aux patients à prendre en compte toutes les preuves lorsqu'ils portent des jugements sur eux-mêmes et sur les voix.



COMMENT BÉNÉFICIER DES RÉSULTATS DE CETTE RECHERCHE?

Les manuels en anglais ont été traduits par une équipe de psychologues du CHU de Montpellier et par des psychologues du Département de santé mentale et psychiatrie à Genève (HUG). Tout psychologue formé en thérapie comportementale et cognitive (TCC) peut être formé pour animer ce programme.

COMMENT LA RECHERCHE A-T-ELLE ÉTÉ TESTÉE?

Quatre études ont mis en évidence que le type d'interventions proposées à la « Voices Clinic » amène une réduction significative de la détresse associée aux hallucinations auditives.



POUR COMPRENDRE

Hallucinations auditives:

phénomène se traduisant par le fait d'entendre des voix – mais parfois d'autres sons –, en l'absence d'un stimulus externe approprié. Cette expérience entraîne souvent de la détresse et génère fréquemment des dysfonctionnements dans l'ensemble de la sphère privée et publique de l'entendeur de voix. Ce phénomène est fréquent chez les personnes atteintes de schizophrénie.



POUR EN SAVOIR PLUS

- <https://www.sussexpartnership.nhs.uk/sussex-voices-clinic>

Ces interventions ont fait l'objet d'articles scientifiques et un livre en anglais a été publié pour les patients. L'équipe de recherche est dirigée par le Dr Mark Hayward, psychologue clinicien, professeur à l'Université du Sussex, en Angleterre.

Pour approfondir le sujet, il existe en anglais le livre de Hayward M., Strauss C. et Kingdon D. « Overcoming Distressing Voices » (2^e éd.), 2018. Londres: Robinson.

SE RÉTABLIR DE LA SCHIZOPHRÉNIE N'EST PLUS UNE FICTION

Cette fiche a été vulgarisée par Catherine Bortolon, puis relue et validée.