



De courtes séances en groupes permettent aux personnes qui ont des hallucinations auditives de développer des stratégies pour mieux comprendre leurs voix, les gérer et les accepter.

Il est fréquent qu'une personne ayant un trouble psychotique, par exemple, un trouble schizophrénique, ait des hallucinations acoustico-verbales (HAV). Leur apparition est souvent difficile à vivre et à surmonter, car les voix peuvent devenir très envahissantes, empêcher de se concentrer, de suivre une conversation et d'échanger. Face à l'impuissance ressentie, la situation peut générer détresse et souffrance psychologique importantes, ainsi que de la tristesse, voire une dépression. Grâce à l'intervention en groupes Accept Voices, les personnes ne restent pas seules; comprennent mieux à quoi leur

voix sont dues et donnent du sens à cette expérience; apprennent des techniques pour mieux gérer leurs voix et trouver des stratégies pour y faire face; développent des attitudes pour mieux vivre et développer des ressources; adoptent dans les moments difficiles les bonnes conduites et vont chercher du soutien auprès des bonnes personnes. Le programme se déroule en 6 séances d'une heure chacune, qui regroupent à chaque fois 6 participants au maximum. L'animation est assurée par des binômes composés d'un psychologue, d'un psychiatre ou d'un infirmier en santé mentale, tous formés à la méthode.



COMMENT BÉNÉFICIER DES RÉSULTATS DE CETTE RECHERCHE?

Il existe une formation pour les professionnels de la santé (psychiatres, psychologues, personnel infirmier, cliniciens en général), afin qu'ils apprennent et pratiquent la méthode Accept Voices.

Pour savoir où se déroulent des séances de formation, s'adresser à

Thomas LANGLOIS: tomalanglois@hotmail.com – thomas.langlois@univ-tlse2.fr

COMMENT LA RECHERCHE A-T-ELLE ÉTÉ TESTÉE?

Actuellement, 38 patients atteints de troubles schizophréniques ont bénéficié de Accept Voices. Les premiers résultats montrent que, pour le patient, l'intensité des voix baisse, les voix sont mieux acceptées, la dépression et l'anxiété découlant des voix s'améliorent, et il met en place des stratégies pour y faire face. Durée des améliorations: 6 semaines, 6 mois, même 12 mois après le programme.



POUR COMPRENDRE

HAV:

type d'hallucinations comprenant des voix qui s'adressent directement à la personne; fréquemment, les propos sont autoritaires, dénigrants, moqueurs, même blessants ou menaçants. Les voix proviennent de l'intérieur ou de l'extérieur de la personne. Elles parlent à la deuxième ou à la troisième personne; la communication avec elles est possible ou non.

Il a été observé que les patients entendant des voix se sentent dans le même rapport social avec leurs voix qu'avec les personnes de leur environnement dans la société. Ainsi, s'ils se sentent inférieurs face à leurs voix, ils se perçoivent de la même façon face à leur entourage.



POUR EN SAVOIR PLUS

Thomas Langlois, *J'entends des voix : mieux vivre avec ses voix et ses hallucinations auditives*, Éditions Odile Jacob, Paris, 2019

Le Programme Accept Voices est issu d'un projet de recherche clinique mené par le Dr Thomas Langlois, psychologue, à l'Université Jean-Jaurès de Toulouse (France). L'étude a été codirigée par la Pr Tania Lecomte de l'Université de Montréal (Canada). Il est aujourd'hui possible de se former à ce programme, afin d'intervenir dans la pratique courante.

SE RÉTABLIR DE LA SCHIZOPHRÉNIE N'EST PLUS UNE FICTION

Cette fiche a été vulgarisée par Anne Leroy, puis relue et validée.