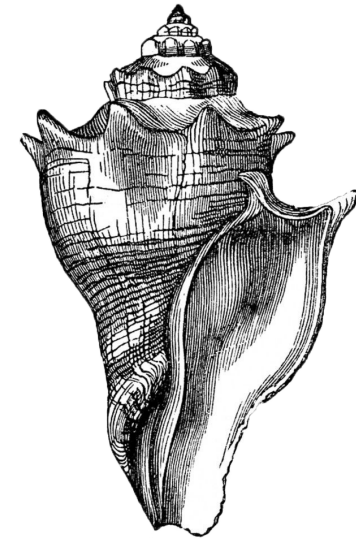
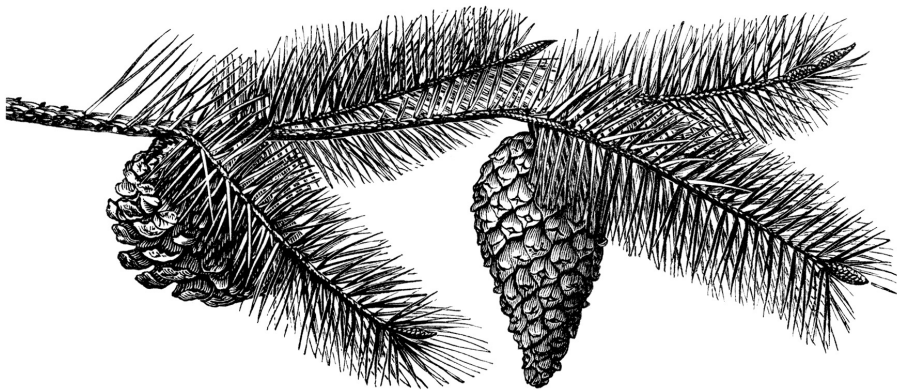


Écouter
d'autres voix



*Les témoignages de trois personnes
qui entendent des voix.*

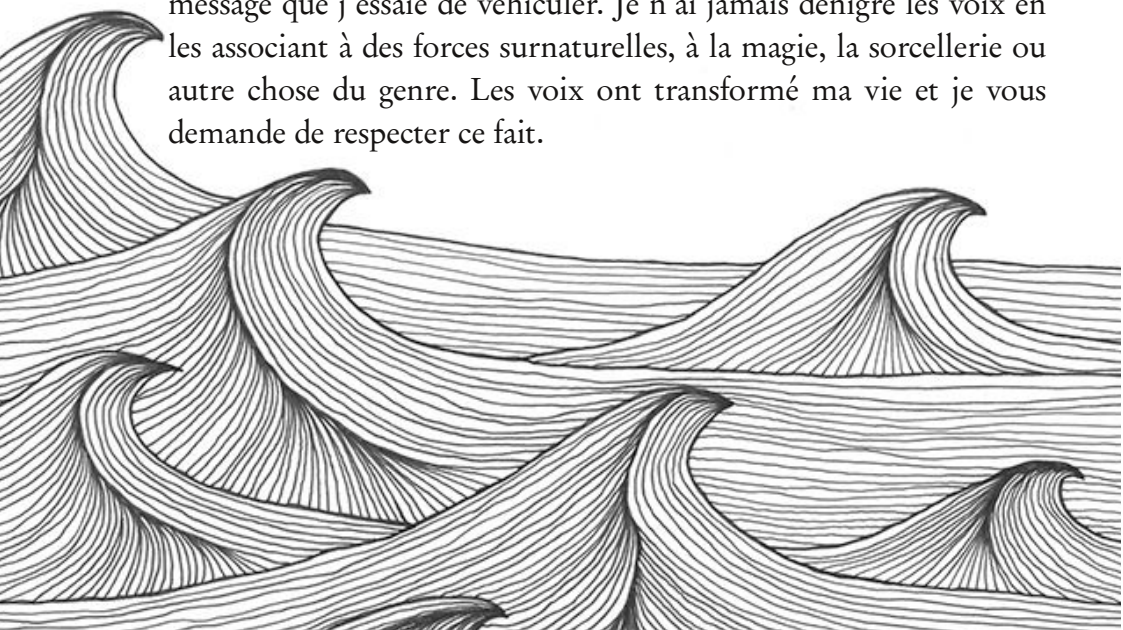
Mise en page par Millefolium
millefolium.noblogs.org
millefolium@riseup.net

Imprimé à Montréal en Mai 2017

côté de moi. Le jour suivant, alors que nous nous promenions dans un bois, la voix a répété : «Bats-toi! Ils détruiront sa santé!» Vous pouvez imaginer comment je me sentais!

J'étais hésitante à quitter Vienne mais j'ai réussi à prendre rendez-vous avec un spécialiste en radiothérapie de la région qui pouvait donner le traitement. Mon mari lui-même sentait que sa santé se détériorait et il souffrait d'atroces douleurs la nuit. J'ai entendu la voix encore et encore : «Bats-toi! Ils détruiront sa santé!» Vous pouvez vous imaginer à quel point c'était difficile pour moi; dois-je causer à mon mari encore plus d'anxiété? Finalement, j'ai trouvé le courage de lui en parler. Il n'a pas argumenté; j'ai donc saisi le téléphone et j'ai contacté son médecin. La radiothérapie et la chimiothérapie ont été cessées et ensemble, nous avons surmonté cette difficulté.

Je n'ai jamais cessé d'entendre des voix. Elles sont intrusives mais amicales; elles augmentent ma sensibilité, elles font partie de moi. Je n'en dirai pas plus, j'espère que vous avez saisi le message que j'essaie de véhiculer. Je n'ai jamais dénigré les voix en les associant à des forces surnaturelles, à la magie, la sorcellerie ou autre chose du genre. Les voix ont transformé ma vie et je vous demande de respecter ce fait.

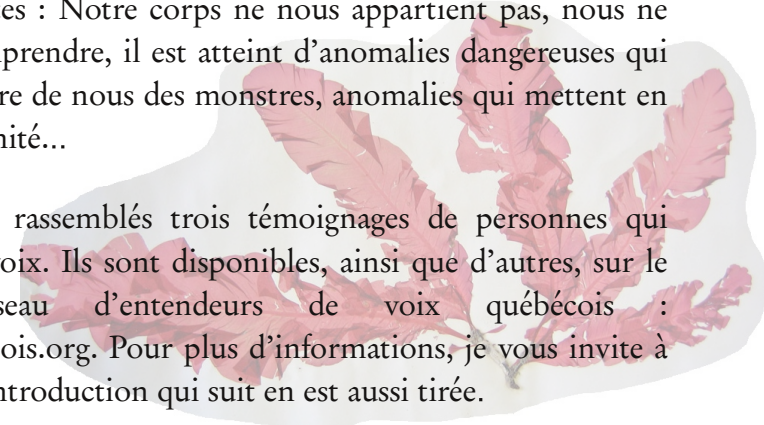


Préambule

Trop souvent, la médecine moderne, et c'est d'autant plus vrai dans le cas de la psychiatrie, traite ce qui s'éloigne de la norme, ou ce qu'elle ne comprend pas (ou ce qui nuit au fonctionnement optimal du capitalisme, ou ce qui résiste à la reproduction du système patriarcal, ou...), comme des phénomènes dangereux qu'on doit éradiquer. Et elle possède un sacré arsenal.

Elle le déploie contre les personnes qui entendent des voix, et c'est ce que cette zine abordera, mais aussi contre les personnes intersexuées, contre les autistes et contre une foule d'autres personnes. Elle utilise de puissantes drogues pour modifier directement la chimie du cerveau, elle procède à des chirurgies contre le sexe des enfants, elle redirige parfois les autistes vers des thérapies comportementales horribles, elle utilise P-38 pour enfermer, attacher, déshabiller de force et droguer sans leur consentement des personnes neuroatypiques ou «dérangées». Elle fait bien plus encore et son discours distille un venin dans l'esprit de toutes : Notre corps ne nous appartient pas, nous ne pouvons le comprendre, il est atteint d'anomalies dangereuses qui menacent de faire de nous des monstres, anomalies qui mettent en jeu notre humanité...

Sont ici rassemblés trois témoignages de personnes qui entendent des voix. Ils sont disponibles, ainsi que d'autres, sur le site du Réseau d'entendeurs de voix québécois : www.revquebecois.org. Pour plus d'informations, je vous invite à le consulter. L'introduction qui suit en est aussi tirée.





Introduction

Entendre des voix est depuis longtemps un sujet tabou. En effet, dans la société, le fait d'entendre des voix est perçu comme un signe que la personne ne va pas bien et qu'elle n'est pas en contact avec la réalité; voire même que l'hospitalisation est nécessaire. Pourtant ce n'est pas le cas.

Ces stigmates ont pour conséquences que les personnes ne se sentent pas à l'aise de parler ouvertement de leurs expériences. Elles se retrouvent donc isolées et sans personnes avec qui parler de ce phénomène.

De nouvelles recherches font émerger un discours différent. Les voix que la personne entend, les autres ne les entendent pas, mais elles sont bien réelles puisqu'elle les entend. Elles font partie de sa vie, tout comme la détresse qu'elle peut ressentir, tout comme l'isolement qu'elle peut vivre, la peur, la colère, l'angoisse, la joie, la tristesse, la culpabilité que les voix peuvent lui amener à vivre.

pourrais revivre. Je m'épanouissais à nouveau et malgré mes malaises, j'étais plus heureuse que je ne l'avais jamais été dans ma carrière. Serait-ce un processus de croissance et de réalisation de soi?

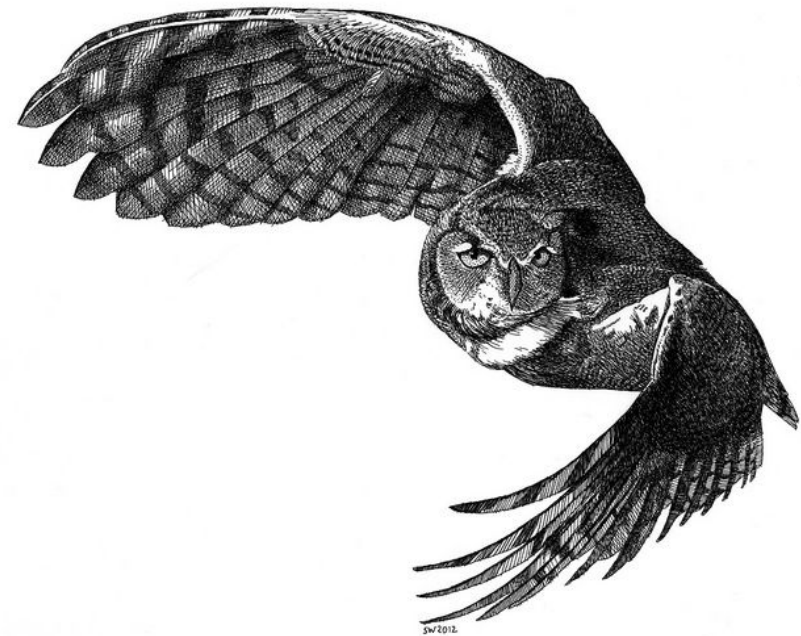
J'ai vécu une autre période difficile quand j'ai pris conscience que l'état de santé de mon mari se détériorait. J'en ai eu les premiers signes lors de vacances en Grèce. Après une sieste de mi-journée, nous étions en route pour visiter une vieille église lorsqu'une voix m'a dit : «Comme ton mari a un air horrible!». Je l'ai regardé, mais n'ai vu rien d'anormal. Je me suis mise à m'inquiéter alors que je conduisais machinalement le long d'une autoroute à 4 voies. Je ne pouvais me confier à mon mari et devais gérer mon anxiété toute seule. Après plusieurs semaines, nous sommes rentrés à la maison et mon anxiété s'est sans cesse accrue. Je savais que mon mari rêvait de visiter les ruines de la civilisation minoenne alors sur un coup de tête, j'ai organisé un voyage surprise en Crète. Il en était très emballé, mais je n'étais toujours pas très rassurée car les voix me mettaient toujours en garde au sujet de sa santé. Peu de temps après notre retour de Crète, il a dû être hospitalisé d'urgence et une tumeur a été diagnostiquée. Il a bien pris la nouvelle, et j'ai moi aussi réussi à trouver la force de demeurer calme. L'autosuggestion, peut-être.

Après que mon mari soit sorti de l'hôpital, nous nous sommes mis à reconstruire nos vies et avons planifié un nouveau voyage pour relaxer, selon les recommandations des médecins. Nous sommes allés à Vienne. Une nuit, j'y ai été réveillée non seulement par une voix, mais aussi par une forme floue qui me disait : «Ils détruiront la santé de ton mari. Tu dois te battre pour lui». J'étais très troublée, mais mon mari dormait paisiblement à

Après mon mariage, je suis retournée temporairement au travail, avec mes voix. Mes collègues ne savaient pas quoi penser des mes expériences lorsque je leur en parlais. Un jour, un ordinateur a été installé, j'en étais réjouie, sauf que mes voix m'avertissaient répétitivement que l'ordinateur compromettrait la confidentialité de mes clients. J'étais inquiète même si le système semblait sûr. J'ai finalement insisté pour utiliser un code pour protéger mes clients; c'était pénible et ennuyeux et j'ai vite acquis une réputation de personne entêtée et opiniâtre, ce qui m'a rendu la vie plus difficile. Récemment, toutefois, une collègue m'a dit: «Nous compromettons la confidentialité de nos clients. Tu l'avais prédit.»

J'ai aussi reçu de l'aide de mes voix durant une période critique - dans ma propre vie et dans celle de mon mari malade. Comme j'avais travaillé pendant 12 ans et demi (un anniversaire important en Hollande), une fête a été organisée en mon honneur, avec les patrons et les 123 autres employés. 2 de mes voeux les plus chers ont été exaucés; j'ai reçu une montre en or et des articles de toilette en argent. En acceptant ces derniers, un miroir s'est brisé de lui-même. Les invités ont été surpris et on m'a tout de suite offert de le remplacer, mais une voix m'a dit que je devrais le laisser comme il était. J'étais tout d'abord hésitante mais j'ai insisté pour garder le miroir. En moins d'un an, j'ai bien dû admettre que je n'avais plus la santé pour travailler. Le miroir brisé en aurait-il été un présage? C'était une période difficile où j'ai entendu beaucoup de voix; j'ai aussi vu une forme fantomatique flotter au-dessus de mon lit alors que j'y étais couchée. J'ai essayé de la dissiper, mais sans succès. « Viens », disait-elle. J'ai éventuellement compris: je devais me créer une nouvelle vie dans laquelle je

Ce réseau a pour mission de promouvoir une approche, auprès des entendeurs de voix, qui accueille, appuie et intègre leurs vécus et leurs différentes perceptions en relation aux voix. Cette approche considère le phénomène des voix comme porteur de sens pour chacune des personnes et lui permet de reprendre du pouvoir sur ses voix et sa vie. Un réseau offrant des services, des références, des formations, de l'information et des consultations.



Témoignage d'une personne qui compose avec les voix sans suivi psychiatrique

A.L. est un homme de 42 ans. Il entend des voix depuis l'âge de 10 ans. Il a maintenant développé plusieurs stratégies qui l'aident mieux vivre avec ses voix. Il est présentement le coordinateur du développement pour Lambeth Forum for Mental Health.

Je me souviens d'avoir entendu des voix à un très jeune âge. Elles étaient toujours accompagnées d'une apparition flottante d'un visage au sourire narquois. Mais maintenant, je ne le vois plus. J'avais environ 10 ans lorsque les voix sont devenues agressives et difficiles à contrôler. Durant toute mon enfance et le début de mon adolescence, j'ai été abusé sexuellement par un membre de ma famille. Même pendant ces événements, les voix étaient présentes et me ridiculisaient. Je me souviens que je vivais replié sur moi-même. Bien que j'aie à l'école, je sentais que je ne faisais pas partie des activités quotidiennes normales. J'avais un ami, nommé Trevor, qui savait que j'entendais des voix. Il en était effrayé mais ne me rejetait pas. Nous étions très unis. Toutefois, les voix me dominaient au point où je passais des heures à leur parler.

À l'âge de 14 ans, on m'a amené voir un pédopsychiatre. J'ai été admis dans un grand hôpital ayant une section spéciale

quand nous avons été présentés - même s'il m'a accueilli chaleureusement une voix m'a dit: «Il est un démon». Alors quelque chose d'incroyable s'est produit: le visage du directeur s'est transformé en un monstrueux visage de démon. C'était un moment très difficile pour moi, mais j'ai gardé ma contenance et j'ai répondu cordialement. J'étais hésitante à révéler cet incident, par loyauté à mes collègues, mais j'en ai parlé à mon mari. Il a adhéré complètement à mon explication, bien que ces expériences lui soient entièrement étrangères. Parce que mes voix n'étaient pas un problème pour moi, mais plutôt quelque chose en quoi j'avais foi, il les a acceptées comme faisant partie intégrante de ma personne. Ça n'a pas toujours été facile pour lui. Plus tard, j'ai eu la confirmation que mes voix disaient vrai une fois de plus; le patron était effectivement un démon.

À une autre occasion, un collègue de mon mari est devenu malade. Mon mari m'a dit qu'il s'était simplement surmené et qu'il guérirait rapidement, mais je lui ai tout de suite dit : «Il va mourir». Nous n'en avons pas discuté davantage. Nous avons visité cet homme régulièrement; après 6 semaines, il a dû être admis à l'hôpital, où il est mort. Comment doit-on gérer cette information? Nous avons choisi de ne pas en parler, mais simplement de l'accepter.

J'ai continué à entendre des voix après la naissance de mon fils. Je lui en ai parlé alors qu'il allait à l'école secondaire et il a vu un lien entre mes voix et le fait que j'avais un grand réseau social. Il a dit à ses amis : «Les gens semblent percevoir que ma mère a un don spécial. Peu importe où nous sommes, même en vacances, de parfaits étrangers l'approchent, se confient à elle et lui demandent des conseils.» Je n'avais pas vu le lien avant qu'il en parle.

qualifié mon opinion de fantaisie enfantine. J'avais 14 ans à cette époque. L'incident n'a jamais plus été évoqué dans la famille, et c'était peut-être mieux ainsi. Pour ma part, j'ai appris à faire confiance à mes voix.

Un autre exemple s'est produit suite au déménagement d'une amie et de ses parents à Ede, après un bombardement. En août de cette année-là, une amie et moi lui rendions visite. Lors d'une sortie Castle Doorwerth, près d'Arnhem, nous marchions le long d'une vieille voie romaine lorsque j'ai entendu des avions approcher. Il n'y avait rien d'inhabituel à cela à cette époque, si ce n'est l'absence de tirs ou de sirènes de raids aériens. J'ai regardé mes amies, mais elles semblaient n'avoir rien entendu. Soudainement, alors que nous traversions le pont du Rhin, j'ai entendu une voix me dire : «L'invasion des Alliés aura lieu à cet endroit précis». Malgré mes craintes, j'ai parlé à mes amies du message que j'avais reçu, mais elles ont répondu que c'était très typique de ma personnalité. L'une d'elle l'a répété à son père. Il a ri et a dit: « Quelle stupidité puérile! Nous, qui vivons dans l'Est, ne sommes pas en danger. C'est plutôt vous, vivant près de la côte, qui devrait craindre!». Il a ensuite élaboré sur sa vision de la progression de la guerre. Je restais silencieuse, même si je savais qu'il avait tort. Quand l'invasion est survenue, les informations de mes voix se sont avérées justes; l'invasion a commencé sur le pont en question.

Entendre des voix m'a aussi causé des problèmes. Par exemple, nous travaillons sous les ordres d'un nouveau superviseur quelqu'un de déjà connu de plusieurs collègues, dont mon futur mari qui l'admirait pour ses réalisations diverses. Avec ce que tout le monde m'avait dit, j'avais très hâte de le rencontrer. Toutefois,

pour les enfants. En fait, j'ai été hospitalisé dans une section pour hommes adultes. Mes voix étaient déchaînées. J'ai reçu un diagnostic de schizophrénie. Je recevais fréquemment des injections de Modecate. J'en perdais toute habilité à gérer mes voix. Je n'avais plus d'émotions et mon esprit ne pouvait plus interagir avec les voix. J'ai été transféré d'un hôpital à un autre.

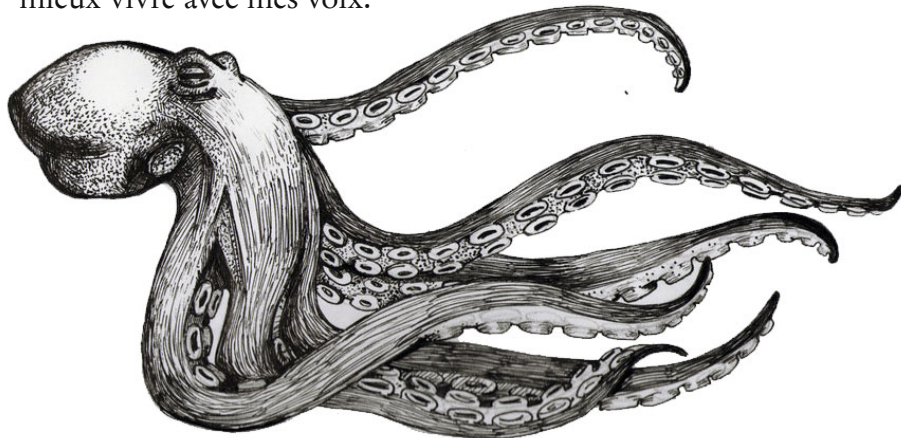
On ne m'a jamais demandé ce que j'en pensais ou ce que je ressentais. Dès que je disais entendre des voix, on me donnait d'autres médicaments. Il me semble que la psychiatrie a le don de transformer une expérience ordinaire en un événement extraordinaire. Elle te vole ton expérience, la déforme et te la redonne en s'attendant à ce que tu sois reconnaissant. Personne ne s'est intéressé à ma vie hors de l'hôpital. Je n'étais pas soigné, j'étais administré. Je n'étais qu'un parmi tant d'autres dans un entrepôt d'âmes humaines. Les abus sexuels que j'ai vécus ont laissé des cicatrices physiques, émotionnelles, spirituelles et psychologiques. Je crois que ces quatre éléments sont représentés par les quatre voix que j'entends.

En fait, mes voix ne sont pas vraiment le problème. C'est plutôt l'attitude de la société et sa manière de réagir qui sont problématiques. En essayant de faire disparaître les voix, que ce soit avec une médication ou avec des électrochocs, le cycle d'abus et de suppression est renforcé. Peu importe le traitement que je recevais, j'entendais toujours des voix. Le système psychiatrique aurait été satisfait uniquement si j'avais renié mes voix. J'aurais dû devenir un « patient modèle » et jouer selon leurs règles. J'aurais dû cacher tout sentiment négatif afin de bien m'adapter à leurs conditions et de ne pas me rebeller.

Briser le silence

À l'âge de 36 ans, pour la première fois en 15 ans de suivi psychiatrique, j'ai pu trouver quelqu'un qui était prêt à m'écouter. C'était vraiment un point tournant dans ma vie; au lieu de me percevoir comme une victime, j'ai commencé à me réapproprier mes expériences. Une infirmière a trouvé le temps de m'écouter et a fait en sorte qu'on ne soit pas dérangé. Je me suis senti accueilli. Elle désactivait son télavertisseur, décrochait son téléphone et fermait parfois les stores. Elle s'assoyait à côté de moi, au lieu d'en face de moi, derrière un bureau. Elle m'a dit que ce que je lui disais était confidentiel, sauf exception. Je pouvais donc décider de ce que je voulais lui confier. Graduellement, j'ai réussi à lui parler des abus que j'avais subis, ainsi que de mes voix. Parfois, quand je lui décrivais ce qui m'était arrivé, elle me demandait une pause, car ce que je lui racontais l'avait grandement émue.

J'avais enfin trouvé quelqu'un qui reconnaissait la douleur que je vivais. Elle m'a aidé à prendre conscience que les voix faisaient partie de moi, qu'elles avaient une signification et un but. Au bout de six mois, j'étais arrivé à développer une méthode pour mieux vivre avec mes voix.



moment, nos voisins sont venus nous dire que le bateau était sur le point d'exploser complètement. J'avais très peur, mais encore une fois, une voix m'a dit: «Ton père reviendra». Et c'était bien vrai; un parfait étranger était venu tirer mon père de là, alors qu'un collègue se tenant à côté de lui avait été tué par des éclats de barre de fer.

Je n'ai pas parlé de cet incident, bien que je me sois mise à entendre des voix de plus en plus souvent. Leur signification m'intriguait- je ne croyais pas aux esprits - et je ne savais pas si je devais leur résister. Tenter de les ignorer était totalement inutile. Je trouvais épuisant qu'elles soient là tout le temps. Finalement, mon seul espoir était de me confier à mes parents. Ils n'ont pas compris, mais ne se sont pas moqués de moi non plus. Ils m'ont écouté attentivement bien qu'ils soient incapables de me conseiller. Je trouvais impossible de me résigner à mon sort. J'ai continué à entendre des voix, avant et après la Seconde Guerre Mondiale.

Quand j'étais enfant, les gens étaient étonnés de ma confiance, spécialement quand je répondais à des questions avec conviction. Cette caractéristique me différenciait des autres enfants, mais ma mère se disait que j'étais simplement précoce. Mes parents n'accordaient que très peu d'attention aux commentaires des autres. Je m'étais moi aussi habituée à ce phénomène -j'entendais des voix qui m'ouvraient les yeux et qui m'aidaient à me faire des opinions. Par exemple, un de mes oncles était obsédé par la politique et par la manière dont la guerre se solderait. J'ai entendu une voix le contredire et j'ai surpris tout le monde en annonçant que la guerre se terminerait par la chute de Berlin. «On aura tout entendu!» a dit ma mère. Mon oncle a

Témoignage d'une personne sans diagnostic qui entend des voix

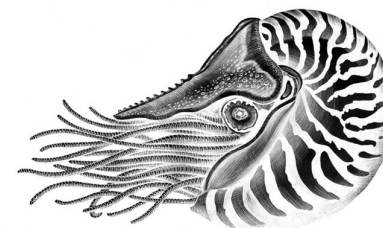
Avant d'échanger de la façon dont les voix ont affecté ma vie, laissez-moi tout d'abord me présenter. Je suis une femme de 61 ans, mariée, avec un fils, une bru et deux petits-enfants. Pendant plusieurs années, j'ai réussi à combiner une carrière de travailleuse sociale à mon rôle de mère jusqu'à ce que je devienne malade physiquement. Maintenant, je reçois une rente d'invalidité.

Depuis mon enfance, j'entends des voix. Elles prédisent l'avenir, me conseillent et me guident. Parfois, elles parlent d'autres personnes - par exemple, le résultat d'un problème de santé d'une autre personne. Même si ça peut être difficile, j'ai appris à tenir compte des voix, car elles ont invariablement raison. Je les ai adoptées comme compagnon de voyage. Je me confie à mes proches à propos de mes expériences, même si ça peut causer des problèmes.

J'ai reçu mon premier message à l'âge de 9 ans. À cette époque, nous vivions dans une ville portuaire. Un jour, un bateau-citerne grec amarré dans le port a commencé à exploser. Le bruit de la première explosion a été si fort qu'il a été entendu jusqu'à mon école. Mon père étant pompier, il s'est précipité au port. Des nouvelles du désastre se sont rapidement propagées à travers toute la ville et ma mère avait très peur pour la vie de mon père. Nous avons été élevés dans la religion chrétienne; ma mère et moi nous sommes donc mises à prier pour la sécurité de mon père. Plusieurs heures plus tard, j'ai entendu une voix en moi me disant: «Ton père reviendra». J'en ai tout de suite fait part à ma mère. Au même

J'aimerais préciser que certains spécialistes de la santé mentale devraient s'inspirer de l'approche de cette infirmière.

1. Soyez honnêtes au sujet de vos motivations et des raisons de votre intervention;
2. Établissez des règles dès le départ;
3. Créer un environnement où la personne se sentira en sécurité;
4. Ne forcez pas les choses. Laissez le choix à la personne au sujet de ce qu'elle révèle et de ce qu'elle tait;
5. Soyez honnêtes au sujet de vos propres émotions. C'est un signe que vous êtes également une personne, un être humain;
6. Laissez la personne décider des objectifs qu'elle souhaite poursuivre.



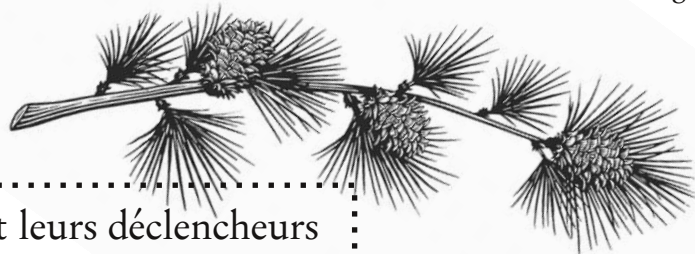
Mieux gérer les voix

Grâce au soutien que m'a apporté cette infirmière, j'ai pu développer quelques stratégies pour une meilleure gestion de mes voix. Par exemple, je leur donne une période spécifique de temps où elles peuvent s'exprimer librement et où je peux dialoguer avec elles. Je dois toutefois m'y préparer. Un horaire de sommeil régulier m'est d'une grande aide. Mais les voix tentent souvent de dépasser le temps que je leur consacre. Elles continuent, mais ne prennent plus toute la place. J'ai aussi appris à être en contact avec mes propres émotions bien que j'en sois parfois effrayé.

Au cours des quatre dernières années, j'ai pu identifier plusieurs événements qui semblent déclencher les voix. Je remarque parfois que les couleurs sont plus vives, plus intenses.

Cette phase dure environ 30 minutes. Une voix surgit soudain parmi les bruits ambiants. J'en suis parfois apeuré, surtout lorsque la voix devient de plus en plus dominante.

Je perçois quatre voix différentes. Elles sont toutes très différentes les unes des autres. Leurs caractéristiques se sont légèrement modifiées à mesure que je grandissais. Chaque voix semble avoir ses propres déclencheurs; mais parfois, des événements mondiaux les déclenchent toutes à la fois. Durant la guerre du Golfe, j'avais du mal à dormir et même à me concentrer pendant la journée. Mes voix ont crié sans arrêt durant trois longs jours.



Mes voix et leurs déclencheurs

Première voix : la voix éloquente. Cette voix parle lentement et chuchote des bouts de phrases et des commentaires au sujet des gens que je rencontre. Ce qui la déclenche : parler au téléphone, visiter des endroits nouveaux, rencontrer de nouvelles personnes, toucher une personne pour la première fois (lui serrer la main).

Deuxième et troisième voix : les deux frères. Ces deux voix se parlent entre elles et interagissent parfois avec moi. Elles sont très agressives. Elles parlent de moi et des autres voix. Ce sont les voix les plus difficiles à gérer. Ce qui les déclenche : elles sont dominantes après toute activité sexuelle ou quand je touche à de vieux objets (meubles, bijoux, miroirs, etc.)

And likewise, for survivors of distress and adversity, that we remember we don't have to live our lives forever defined by the damaging things that have happened to us. We are unique. We are irreplaceable. What lies within us can never be truly colonized, contorted, or taken away. The light never goes out. As a very wonderful doctor once said to me, "Don't tell me what other people have told you about yourself. Tell me about you."

Thank you.



survival strategy, a sane reaction to insane circumstances, not as an aberrant symptom of schizophrenia to be endured, but a complex, significant and meaningful experience to be explored. Together, we envisage and enact a society that understands and respects voice hearing, supports the needs of individuals who hear voices, and which values them as full citizens. This type of society is not only possible, it's already on its way.

To paraphrase Chavez, once social change begins, it cannot be reversed. You cannot humiliate the person who feels pride. You cannot oppress the people who are not afraid anymore. For me, the achievements of the Hearing Voices Movement are a reminder that empathy, fellowship, justice and respect are more than words; they are convictions and beliefs, and that beliefs can change the world.

In the last 20 years, the Hearing Voices Movement has established hearing voices networks in 26 countries across five continents, working together to promote dignity, solidarity and empowerment for individuals in mental distress, to create a new language and practice of hope, which, at its very center, lies an unshakable belief in the power of the individual.

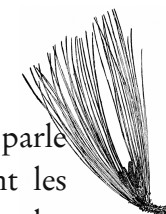
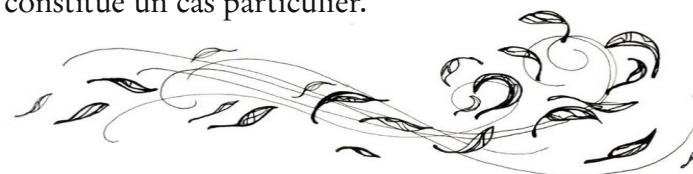
As Peter Levine has said, the human animal is a unique being endowed with an instinctual capacity to heal and the intellectual spirit to harness this innate capacity. In this respect, for members of society, there is no greater honor or privilege than facilitating that process of healing for someone, to bear witness, to reach out a hand, to share the burden of someone's suffering, and to hold the hope for their recovery.

Quatrième voix : la voix mécanique. Cette voix parle surtout la nuit ou lorsqu'il fait sombre. Elle répète souvent les mêmes choses. Elle me dit que d'autres être vivants, surtout les animaux, peuvent entendre mes voix. Ce sont les chats qui entendraient le mieux.

Étrangement, c'est la voix dont j'ai le plus peur. J'ai toutefois réussi me créer un mécanisme défense en me permettant d'être effrayé. La voix diminue alors, jusqu'à disparaître. Ce qui la déclenche: la noirceur, la pleine lune, les chats, l'insomnie lorsque tout le monde dort.

Afin d'être fonctionnel, je dois me réapproprier mon pouvoir et être très discipliné. Je n'essais plus de bloquer mes voix en jouant de la musique ou en en écoutant avec des écouteurs. Quand j'utilisais ces techniques, les voix se taisaient, mais attendaient que je sois dans une situation sociale, où je ne pouvais pas quitter, pour réapparaître. Certains thérapeutes conseillent cette technique, mais je la perçois comme une forme de déni, de rejet de la réalité.

Il est plus facile pour moi de gérer mes voix, maintenant que mes énergies sont plus équilibrées et que je me permets de vivre de l'incertitude et de l'anxiété. C'est une forme de respect de moi-même. Comme je l'ai dit précédemment, j'ai développé certaines façons de mieux gérer ces expériences. Toutefois, chaque voix constitue un cas particulier.



Intégrer les voix à ma vie

La voix éloquente. Dessiner ou citer à voix haute ce que la voix me dit m'aide beaucoup. C'est habituellement d'une durée de 10 minutes.

Les deux frères. Ces voix sont les plus exigeantes sur le plan émotionnel. Je dois trouver un endroit calme, un sanctuaire où je peux les laisser parler. C'est habituellement d'une durée de trois heures.

La voix mécanique. Je réponds souvent à cette voix. Je lui pose des questions, en espérant la piéger. En me permettant de ressentir de la peur, je peux questionner la voix. « Tu ne peux pas me faire mal, hein? » En harcelant la voix, je lui prouve que je suis le plus fort. C'est souvent d'une durée de 10 minutes par heure, durant toute la nuit.

Pour pouvoir vivre ma vie, je dois me réapproprier mon pouvoir et ne pas me considérer comme une victime. Il est possible qu'en parlant de vos voix à vos proches, elles tentent de prendre leur revanche en faisant tout ce qu'elles peuvent pour vous déranger. N'abandonnez pas! Une fois que vous aurez établi une routine, les voix seront moins puissantes. Voici quelques conseils qui peuvent vous être utiles :

1. Choisissez un endroit ou un moment où vous accorderez votre attention aux voix. Faites-le au même moment chaque jour et réduisez progressivement le temps que vous leur accordez.
2. Ne niez pas vos voix, essayez plutôt de trouver ce qu'elles ont en commun. Où et quand apparaissent-elles? Quels sont leurs

Ten years after the voice first came, I finally graduated, this time with the highest degree in psychology the university had ever given, and one year later, the highest masters, which shall we say isn't bad for a madwoman.

In fact, one of the voices actually dictated the answers during the exam, which technically possibly counts as cheating. And to be honest, sometimes I quite enjoyed their attention as well. As Oscar Wilde has said, the only thing worse than being talked about is not being talked about. It also makes you very good at eavesdropping, because you can listen to two conversations simultaneously. So it's not all bad.

I worked in mental health services, I spoke at conferences, I published book chapters and academic articles, and I argued, and continue to do so, the relevance of the following concept: that an important question in psychiatry shouldn't be what's wrong with you but rather what's happened to you. And all the while, I listened to my voices, with whom I'd finally learned to live with peace and respect and which in turn reflected a growing sense of compassion, acceptance and respect towards myself. And I remember the most moving and extraordinary moment when supporting another young woman who was terrorized by her voices, and becoming fully aware, for the very first time, that I no longer felt that way myself but was finally able to help someone else who was.

I'm now very proud to be a part of Intervoice, the organizational body of the International Hearing Voices Movement, an initiative inspired by the work of Professor Marius Romme and Dr. Sandra Escher, which locates voice hearing as a

up arming myself with a plastic fork, kind of like picnic ware, and sort of sat outside the room clutching it and waiting to spring into action should anything happen. It was like, "Don't mess with me. I've got a plastic fork, don't you know?" Strategic.

But a later response, and much more useful, would be to try and deconstruct the message behind the words, so when the voices warned me not to leave the house, then I would thank them for drawing my attention to how unsafe I felt — because if I was aware of it, then I could do something positive about it — but go on to reassure both them and myself that we were safe and didn't need to feel frightened anymore. I would set boundaries for the voices, and try to interact with them in a way that was assertive yet respectful, establishing a slow process of communication and collaboration in which we could learn to work together and support one another.

Throughout all of this, what I would ultimately realize was that each voice was closely related to aspects of myself, and that each of them carried overwhelming emotions that I'd never had an opportunity to process or resolve, memories of sexual trauma and abuse, of anger, shame, guilt, low self-worth. The voices took the place of this pain and gave words to it, and possibly one of the greatest revelations was when I realized that the most hostile and aggressive voices actually represented the parts of me that had been hurt most profoundly, and as such, it was these voices that needed to be shown the greatest compassion and care. It was armed with this knowledge that ultimately I would gather together my shattered self, each fragment represented by a different voice, gradually withdraw from all my medication, and return to psychiatry, only this time from the other side.

déclencheurs?

3. Apprenez quelques techniques de relaxation. Ce peut être utile lorsque vos émotions sont affectées par les voix. Utilisez-les dès que les voix se manifestent.

4. Appropriiez-vous votre expérience. Vivez-la, sentez-la.

Il n'a pas été facile pour moi d'écrire ceci. Mes voix m'ont bien averti que lorsque j'aurais terminé d'écrire mon témoignage, elles deviendraient plus fortes et plus envahissantes. J'en ai été un peu effrayé, mais je suis toujours vivant! Je suis ravi que nous puissions partager nos expériences. Nous devons toutefois être vigilants, afin de ne pas « perdre le contrôle », de ne pas présenter nos expériences comme des stéréotypes. Je suis reconnaissant de l'aide que plusieurs personnes nous apportent. Par contre, ce soutien doit se faire selon nos conditions, puisque nous sommes ceux qui doivent gérer et vivre avec les voix. Nous ne devons pas entrer en compétition entre nous, car nos expériences sont uniques et sont aussi importantes les unes que les autres.

D'une mer de sons, d'une soupe d'émotions
Un pouvoir s'élève.
Le monde est rempli de voix,
De voix qui murmurent,
De voix qui rient,
De voix qui m'écrasent dans la noirceur de jour.
Mais j'ai une chanson dans le cœur qui me dit
Que je peux vivre en paix à leur côté

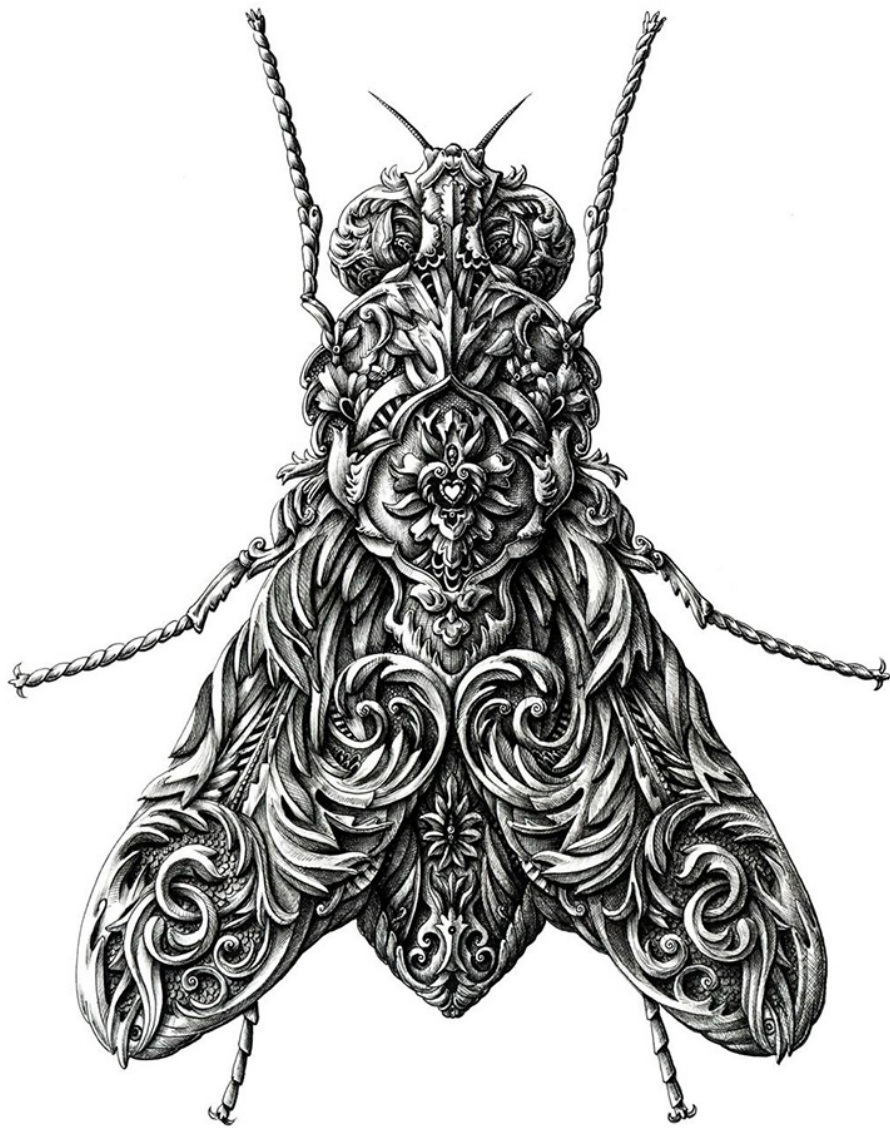


devastating period of relapse told my terrified family, "Don't give up hope. I believe that Eleanor can get through this. Sometimes, you know, it snows as late as May, but summer always comes eventually."

Fourteen minutes is not enough time to fully credit those good and generous people who fought with me and for me and who waited to welcome me back from that agonized, lonely place. But together, they forged a blend of courage, creativity, integrity, and an unshakeable belief that my shattered self could become healed and whole. I used to say that these people saved me, but what I now know is they did something even more important in that they empowered me to save myself, and crucially, they helped me to understand something which I'd always suspected: that my voices were a meaningful response to traumatic life events, particularly childhood events, and as such were not my enemies but a source of insight into solvable emotional problems.

Now, at first, this was very difficult to believe, not least because the voices appeared so hostile and menacing, so in this respect, a vital first step was learning to separate out a metaphorical meaning from what I'd previously interpreted to be a literal truth. So for example, voices which threatened to attack my home I learned to interpret as my own sense of fear and insecurity in the world, rather than an actual, objective danger.

Now at first, I would have believed them. I remember, for example, sitting up one night on guard outside my parents' room to protect them from what I thought was a genuine threat from the voices. Because I'd had such a bad problem with self-injury that most of the cutlery in the house had been hidden, so I ended



instruction: "You see that tutor over there? You see that glass of water? Well, you have to go over and pour it over him in front of the other students." Which I actually did, and which needless to say did not endear me to the faculty. In effect, a vicious cycle of fear, avoidance, mistrust and misunderstanding had been established, and this was a battle in which I felt powerless and incapable of establishing any kind of peace or reconciliation.

Two years later, and the deterioration was dramatic. By now, I had the whole frenzied repertoire: terrifying voices, grotesque visions, bizarre, intractable delusions. My mental health status had been a catalyst for discrimination, verbal abuse, and physical and sexual assault, and I'd been told by my psychiatrist, "Eleanor, you'd be better off with cancer, because cancer is easier to cure than schizophrenia." I'd been diagnosed, drugged and discarded, and was by now so tormented by the voices that I attempted to drill a hole in my head in order to get them out.

Now looking back on the wreckage and despair of those years, it seems to me now as if someone died in that place, and yet, someone else was saved. A broken and haunted person began that journey, but the person who emerged was a survivor and would ultimately grow into the person I was destined to be. Many people have harmed me in my life, and I remember them all, but the memories grow pale and faint in comparison with the people who've helped me. The fellow survivors, the fellow voice-hearers, the comrades and collaborators; the mother who never gave up on me, who knew that one day I would come back to her and was willing to wait for me for as long as it took; the doctor who only worked with me for a brief time but who reinforced his belief that recovery was not only possible but inevitable, and during a

Eleanor Longden : The voices in my head

The day I left home for the first time to go to university was a bright day brimming with hope and optimism. I'd done well at school. Expectations for me were high, and I gleefully entered the student life of lectures, parties and traffic cone theft. Now appearances, of course, can be deceptive, and to an extent, this feisty, energetic persona of lecture-going and traffic cone stealing was a veneer, albeit a very well-crafted and convincing one. Underneath, I was actually deeply unhappy, insecure and fundamentally frightened — frightened of other people, of the future, of failure and of the emptiness that I felt was within me. But I was skilled at hiding it, and from the outside appeared to be someone with everything to hope for and aspire to. This fantasy of invulnerability was so complete that I even deceived myself, and as the first semester ended and the second began, there was no way that anyone could have predicted what was just about to happen.

I was leaving a seminar when it started, humming to myself, fumbling with my bag just as I'd done a hundred times before, when suddenly I heard a voice calmly observe, "She is leaving the room." I looked around, and there was no one there, but the clarity and decisiveness of the comment was unmistakable. Shaken, I left my books on the stairs and hurried home, and there it was again. "She is opening the door." This was the beginning. The voice had arrived.

And the voice persisted, days and then weeks of it, on and on, narrating everything I did in the third person. "She is going to the library." "She is going to a lecture." It was neutral, impassive and even, after a while, strangely companionate and reassuring, although I did notice that its calm exterior sometimes slipped and that it occasionally mirrored my own unexpressed emotion. So, for example, if I was angry and had to hide it, which I often did, being very adept at concealing how I really felt, then the voice would sound frustrated. Otherwise, it was neither sinister nor disturbing, although even at that point it was clear that it had something to communicate to me about my emotions, particularly emotions which were remote and inaccessible.

Now it was then that I made a fatal mistake, in that I told a friend about the voice, and she was horrified. A subtle conditioning process had begun, the implication that normal people don't hear voices and the fact that I did meant that something was very seriously wrong. Such fear and mistrust was infectious. Suddenly the voice didn't seem quite so benign anymore, and when she insisted that I seek medical attention, I duly complied, and which proved to be mistake number two. I spent some time telling the college G.P. about what I perceived to be the real problem: anxiety, low self-worth, fears about the future, and was met with bored indifference until I mentioned the voice, upon which he dropped his pen, swung round and began to question me with a show of real interest. And to be fair, I was desperate for interest and help, and I began to tell him about my strange commentator. And I always wish, at this point, the voice had said, "She is digging her own grave."

I was referred to a psychiatrist, who likewise took a grim view of the voice's presence, subsequently interpreting everything I said through a lens of latent insanity. For example, I was part of a student TV station that broadcast news bulletins around the campus, and during an appointment which was running very late, I said, "I'm sorry, doctor, I've got to go. I'm reading the news at six." Now it's down on my medical records that Eleanor has delusions that she's a television news broadcaster.

It was at this point that events began to rapidly overtake me. A hospital admission followed, the first of many, a diagnosis of schizophrenia came next, and then, worst of all, a toxic, tormenting sense of hopelessness, humiliation and despair about myself and my prospects. But having been encouraged to see the voice not as an experience but as a symptom, my fear and resistance towards it intensified.

Now essentially, this represented taking an aggressive stance towards my own mind, a kind of psychic civil war, and in turn this caused the number of voices to increase and grow progressively hostile and menacing. Helplessly and hopelessly, I began to retreat into this nightmarish inner world in which the voices were destined to become both my persecutors and my only perceived companions. They told me, for example, that if I proved myself worthy of their help, then they could change my life back to how it had been, and a series of increasingly bizarre tasks was set, a kind of labor of Hercules.

It started off quite small, for example, pull out three strands of hair, but gradually it grew more extreme, culminating in commands to harm myself, and a particularly dramatic