

CLINIQUE DES VOIX

Accompagnement des voix pénibles



CHU de Montpellier
Clinique des voix
Unité Universitaire d'Intervention et
Accompagnement Psychologique (UUIAP)
cliniquedesvoix@chu-montpellier.fr

www.chu-montpellier.fr

A qui s'adresse la clinique des voix ?

La clinique des voix est accessible à tous.

Aucun diagnostic n'est requis, ni aucune condition particulière hormis d'expérimenter l'entente des voix...

Il est cependant demandé d'avoir un médecin traitant généraliste, cela afin que vous ayez accès aux soins médicaux en cas de problème de santé.

En résumé, vous pouvez nous contacter si :

- Vous entendez des voix stressantes et souhaitez vivre différemment avec ces voix.
- Vous venez de votre propre initiative ou de la part d'un médecin psychiatre.
- Vous prenez un traitement médicamenteux ou non.

Peu importe votre situation, cette thérapie s'adapte à vous et à votre demande !

La clinique n'est pas conçue pour assurer une gestion de crise ou médicale.

Les séances de thérapie se déroulent parallèlement à votre traitement habituel (si vous en recevez).

Si vous êtes en état de santé mentale ou en situation de crise, ou si vous risquez de vous blesser ou de blesser d'autres personnes, vous serez redirigé vers les services de santé mentale locaux, mais vous pourrez être renvoyé à la Clinique des voix plus tard.



Qu'est-ce qu'entendre des voix ?

Entendre des voix signifie généralement entendre quelqu'un ou quelque chose parler lorsque la source de la voix n'est pas directement présente. Certaines personnes entendent également d'autres bruits, comme un moteur de voiture ou de la musique. Ces expériences peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre, de sorte qu'elles peuvent sembler provenir de l'extérieur ou de l'intérieur de notre tête ou de notre corps, certaines sont éphémères et d'autres durent plusieurs minutes ou plus. Certaines personnes vivent cette expérience péniblement à cause des voix négatives.

L'entente de voix peut affecter grandement le quotidien de l'individu. Aujourd'hui la principale méthode de prise en charge de ces voix est la prescription d'antipsychotiques, dont la portée peut parfois être limitée :

- Effets secondaires (prise de poids, perte d'appétit, fatigue).
- Perte d'efficacité à long terme.
- Oblige une prise de traitement régulière.

Face à cette problématique, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) des voix s'avère être un moyen de réduire la détresse liée à l'entente des voix, dont l'efficacité a été scientifiquement établie à l'international (Etats-Unis, Grande-Bretagne, Australie). Nous la proposons dorénavant au sein de notre Service Universitaire de Psychiatrie Adulte (SUPA), du CHU de la Colombière à Montpellier.

Il existe de nombreuses façons de rendre l'expérience moins pénible et plus gérable. La clinique des voix utilise des interventions psychologiques qui réduisent considérablement la détresse liée à l'entente des voix, tout en offrant un soutien individuel.



Quels sont les objectifs de la thérapie cognitivo-comportementale des voix ?

La thérapie vous aide à développer une meilleure compréhension de votre expérience d'entente de voix - tels que ce qui peut déclencher l'expérience et ce qui rend l'expérience moins intense. Elle vise également à vous proposer des stratégies pour améliorer la façon dont vous faites face aux voix et dont vous leur répondez.

Cette prise en charge ne vise non pas faire disparaître les voix, mais plutôt à **vous aider à mieux vivre avec celles-ci**.

Pour cela, le travail cible deux objectifs principaux :

- Abaisser la détresse que vous pouvez avoir lorsque vous entendez ces voix.
- Améliorer la relation que vous avez avec ces voix à travers des stratégies bien précises.

Toutefois, il s'agit d'une thérapie personnalisée, qui ciblera des objectifs spécifiques qui vous sont propres.

La thérapie vous permet aussi de vous sentir plus en contrôle de votre vie et de vous-même. Elle vous aide à développer des compétences et des ressources afin que vous puissiez gérer plus efficacement vos voix. Elle vise également à améliorer votre qualité de vie en développant un mode de vie équilibré.



Etape 1

Les stratégies d'adaptation face aux voix

Il s'agit d'une thérapie brève d'autogestion, dont l'objectif est d'appréhender les stratégies que vous mettez déjà en place face à vos voix. Ainsi, nous pourrions extraire ensemble les stratégies qui sont efficaces de celles qui ne le sont pas, et vous aider à les rendre encore plus utiles, ou à apprendre à utiliser de nouvelles stratégies pour apaiser vos voix.

Elle se déroule en 4 séances minimum.

Etape 2

La thérapie cognitive des voix

L'objectif principal de ces séances de thérapie cognitive est de vous accompagner à explorer les croyances qui favorisent que l'entente de voix soit une expérience pénible. Certaines croyances telles que «mes voix sont très puissantes» ou «si je n'obéis pas mes voix, leurs menaces vont se réaliser» contribuent au fait que vous viviez les voix comme une expérience plus désagréable. A travers des exercices de restructuration cognitive, vous allez apprendre à modifier vos pensées, à changer votre rapport avec les voix et à leur accorder moins de pouvoir. Ceci, avec le but de récupérer votre capacité à mieux gérer vos voix et vivre votre expérience de façon moins pénible.

Elle se déroule en 8 séances minimum.



Etape intermédiaire (facultative)

La pleine conscience spécifique aux voix

L'objectif principal de ces séances de pleine conscience est de vous accompagner à intégrer cette pratique dans votre quotidien afin que les voix aient moins d'impact sur votre vie.

A travers ces exercices, vous allez également apprendre à lâcher prise, moins lutter et à devenir moins critique envers vous-même, et peut être même à faire preuve d'une certaine curiosité envers vos voix.

Elle se déroule en 4 séances minimum.

Etape 3

La thérapie de relation avec les voix

La thérapie relationnelle est une approche psychologique qui se concentre sur l'amélioration de la relation entre vous et vos voix, ainsi que sur l'amélioration d'autres relations sociales dans votre vie. Vous êtes encouragé à développer une communication affirmée afin de répondre aux voix que vous entendez.

Vous serez également guidé pour comprendre comment vos croyances et vos pensées sur vous-mêmes et vos voix peuvent avoir un impact sur vos émotions et vos comportements et à modifier les croyances qui vous causent de la détresse.

Elle se déroule en 8 séances minimum.

Organisation des séances

Evaluation
pré-thérapie
(screening)

Etape 1

4 séances:

- De la psychoéducation pour mieux comprendre les voix
- Thérapie brève de stratégies d'adaptation

Etape 2

8 séances :

- Thérapie cognitive pour modifier les croyances à propos des voix et rendre l'expérience moins pénible

Etape intermédiaire
(facultative)

4 séances :

- Thérapie de pleine conscience détachée visant la relation avec les voix et leur acceptation

Etape 3

8 séances :

- Relation avec les voix : questionner la toute puissance des voix et le contrôle des voix et apprendre à s'affirmer

Evaluation
post-thérapie



Comment nous contacter ?

Tout le monde peut se référer à la clinique des voix. Nous vous encourageons, si vous entendez ces voix pénibles et dérangeantes, à appeler pour prendre votre premier rendez-vous.

Pour nous rejoindre, vous pouvez envoyer un mail avec **votre nom, prénom et vos coordonnées** à l'adresse mail suivante : cliniquedesvoix@chu-montpellier.fr

Cristobal BELMONTE,
Msc, Psychologue référent

Pr Stéphane RAFFARD,
Coordinateur clinique et scientifique

Pr Delphine CAPDEVIELLE,
Responsable médicale

« L'expérience, ce n'est pas ce qui arrive à quelqu'un, c'est ce que quelqu'un fait avec ce qui lui arrive ! »

Aldous Huxley

La clinique des voix fait partie de l'Unité Universitaire d'Intervention et d'Accompagnement Psychologique

