Qu'appelle-t-on hallucinations auditives ?

UNDERSTANDING VOICES

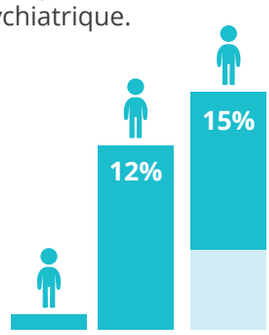
1 Percevoir des hallucinations auditives ne signifie pas que vous êtes atteint de schizophrénie ou de psychose

Les hallucinations auditives sont associées à divers diagnostics psychiatriques comme la schizophrénie, la psychose, le trouble bipolaire, le trouble de la personnalité limite, le trouble dissociatif de l'identité, le trouble de stress post-traumatique, l'anorexie et la dépression. **Entendre des voix n'est cependant pas toujours un signe de problème de santé mentale**. Certaines personnes percevant des hallucinations auditives vivent très bien leurs expériences sans ressentir le besoin d'une aide psychiatrique.

Avez-vous déjà entendu quelqu'un vous appeler par votre nom et découvrir qu'en fait il n'y a personne? Ou entendu des chuchotements alors que vous vous assoupissez ?

Les hallucinations auditives sont bien plus courantes qu'on ne pense. Elles surviennent dans de nombreuses situations comme :

- des amis imaginaires dans l'enfance ;
- le deuil ;
- dans le cadre d'une expérience spirituelle ou religieuse ;
- des conditions physiques extrêmes, des périodes prolongées d'isolement, la privation sensorielle ou le manque de sommeil.

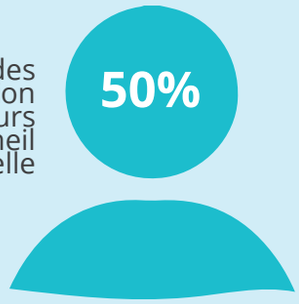


5 à 15 % des adultes entendront des voix à certains moments de leur vie

Environ 12 % des enfants entendent des voix ou ont d'autres expériences insolites

Jusqu'à 1 % de la population perçoit fréquemment hallucinations auditives et n'ont pas besoin de soins psychiatriques

50% de la population vit des expériences de perception inhabituelles après plusieurs jours de manque de sommeil ou de privation sensorielle



2 Les hallucinations auditives peuvent être une expérience positive

Les hallucinations auditives sont très pénibles pour de nombreuses personnes. **Une idée fausse couramment répandue est que les voix sont toujours bruyantes, agressives et ordonnent aux gens d'accomplir des actions dangereuses**. Certaines voix sont positives, encourageantes et d'un grand soutien, ou tout simplement neutres et sans aucune charge émotionnelle.

« Depuis l'âge de trois ans, j'entends des voix et je participe à des conversations dans ma tête. Je pensais que c'était le cas de tout le monde. La plupart étaient de bons amis intérieurs mais il y avait aussi des voix effrayantes. »

« Mes voix... me disent des choses positives, m'assurent que je suis capable de surmonter mes peurs. Il me dit toujours qu'il reste à côté de moi. »

Le saviez-vous ?

Entendre ou voir un conjoint ou un être cher décédé est une **réaction courante de deuil**, et peut être une source de consolation et de soutien pour les personnes éplorées. Une étude suédoise portant sur 50 personnes récemment endeuillées, a découvert que :

30% des participants entendaient la voix de leur conjoint décédé un mois après le décès

6 % l'entendaient encore 12 mois plus tard.

3 Les hallucinations auditives ne consistent pas seulement à entendre des sons

Pour certaines personnes, les hallucinations auditives prennent la forme de quelqu'un qui leur parle dans la même pièce. D'autres personnes entendent des voix ressemblant à des pensées ou des voix « silencieuses » différentes de gens parlant à haute voix. Certaines personnes voient, sentent et ressentent leurs voix dans certaines parties de leur corps. Les voix peuvent aussi être accompagnées d'autres sensations comme la chaleur ou des fourmillements dans les mains et les pieds.

« Je n'entendais pas les voix de manière auditive. Elles étaient plus intimes que cela, et inévitables… »

« Mon corps et mon cerveau étaient comme en feu lorsque j'entendais les voix ; j'avais tout le temps des picotements dans mes extrémités et comme un choc dans mon plexus solaire. »

Les voix ont souvent leurs propres personnalités. Certaines personnes entendent des voix ressemblant à celles de personnes qu'elles connaissent, d'autres de parfaits étrangers, d'animaux ou d'entités.

« J'entends des voix distinctes. Chaque voix a sa propre personnalité. Elles essaient souvent de me dire ce qu'il faut faire ou de placer leurs propres opinions ou sentiments sur un certain sujet ou question… Mes voix ont différents âges. La plupart s'identifient et donnent leurs noms. J'ai souvent des conversations avec elles. Parfois, c'est agréable, d'autres fois non. »

4 Il existe différents moyens de trouver la signification des voix

Les gens comprennent ou interprètent les voix de manières très diverses. Bien que certaines personnes perçoivent leurs voix comme un symptôme d'une maladie, d'autres les considèrent insolites mais, en définitive, comme des expériences significatives dont l'origine réside dans des évènements traumatiques. Pour d'autres encore, les voix représentent une partie importante d'une expérience spirituelle ou religieuse, ou sont liées à des processus créatifs comme l'écriture, l'art et la composition musicale.

5 Si vos voix sont pénibles, un soutien est à votre disposition pour y faire face

The Hearing Voices Network : hearing-voices.org
Une organisation anglaise proposant des informations, un soutien et la compréhension des personnes ayant des hallucinations auditives et celles qui les appuient.

MIND : tinyurl.com/y26mdury
Des renseignements sur les hallucinations auditives venant d'une des plus importantes organisations caritatives sur la santé mentale du Royaume-Uni.

Vous pouvez également consulter la section Stratégies d'adaptation d'Understanding Voices : understandingvoices.com/living-with-voices/coping-with-voices.org

Grimby, A. (1993). Bereavement among elderly people: grief reactions, post-bereavement hallucinations and quality of life. Acta Psychiatrica Scandinavica, 87(1), 72-80.

Maijer, K., Begemann, M. J. H., Palmen, S. J. M. C., Leucht, S., & Sommer, I. E. C. (2018). Auditory hallucinations across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. Psychological medicine, 48(6), 879-888.

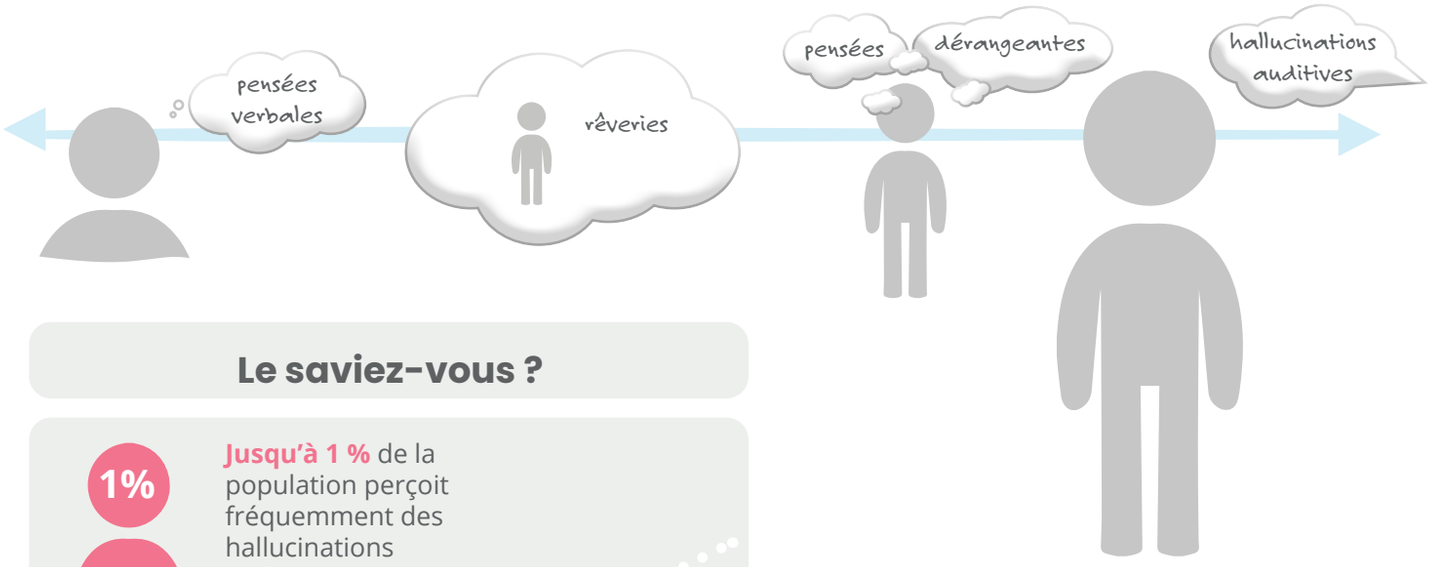
Woods, A., Jones, N., Alderson-Day, B., Callard, F., & Fernyhough, C. (2015). Experiences of hearing voices: analysis of a novel phenomenological survey. The Lancet Psychiatry, 2(4), 323-331.

Durham University
Hearing the voice
UV UNDERSTANDING VOICES
wellcome

Les hallucinations auditives : un éventail d'expériences

UNDERSTANDING VOICES

Il est de plus en plus reconnu que les hallucinations auditives se situent à l'extrémité d'un « continuum » ou « spectre » qui inclut des pensées verbales ordinaires, des rêveries et des pensées dérangeantes. Nous avons tous la capacité d'entendre des voix, même si certains d'entre nous sont plus susceptibles que d'autres d'entendre des voix intenses ou de les entendre plus souvent.



Le saviez-vous ?

Jusqu'à 1 % de la population perçoit fréquemment des hallucinations auditives et ne nécessitent pas de soins psychiatriques...

...Un autre **1 %** a un diagnostic de schizophrénie. Environ **75%** de ce groupe entendra des voix.

Les voix chez les personnes ayant fait l'objet d'un diagnostic de schizophrénie ou de psychoses	Les voix chez les personnes sans diagnostic
Peuvent être à l'extérieur ou à l'intérieur de la tête	Peuvent être à l'extérieur ou à l'intérieur de la tête
Peuvent varier en puissance	Peuvent varier en puissance
Commentent les choses ou participent à la conversation	Commentent les choses ou participent à la conversation
Sont souvent difficiles à contrôler	Sont souvent plus faciles à contrôler
Première expérience à 16-25 ans (en moyenne)	Première expérience à 5-15 ans (en moyenne)
Ont souvent lieu plusieurs fois par jour	Ont souvent lieu quelques fois par jour tout au plus

Quelle est la différence entre des hallucinations auditives et ma propre voix intérieure ?

Contrairement à notre propre voix intérieure qui nous appartient clairement, la plupart des gens déclarent qu'entendre une voix en l'absence d'un interlocuteur ne semble pas venir de soi-même.

La force et la provenance de la voix, qu'elle vienne ou pas de l'intérieur ou de l'extérieur, sont sans importance. Certaines personnes entendent des voix qui semblent venir de l'extérieur mais la plupart des voix sont intérieures, exactement comme notre propre voix intérieure.

Les voix chez les personnes qui ne ressentent pas le besoin de soins psychiatriques ont plus de chances d'être positives et utiles par rapport à celles des personnes atteintes de psychose. Elles apportent souvent un soutien et guident le sujet, et ont souvent un aspect spirituel important.

Si les hallucinations auditives sont si courantes, pourquoi est-ce pénible pour certaines personnes seulement et pas toutes ?

1 Contrôle et contenu

Les gens se débattent souvent avec l'incapacité de contrôler **le moment où les voix prennent la parole** – c'est souvent une surprise et cela peut durer longtemps. Pour d'autres, ce n'est pas vraiment le fait qu'elles se manifestent ou combien de temps ça dure, mais **ce qu'elles déclarent qui est problématique**. C'est-à-dire qu'elles trouvent le contenu pénible, par exemple parce que c'est désobligeant, choquant ou qu'elles expriment des avis, pensées ou intentions très différents de ceux de la personne qui les entend.

2 Traumatisme

Les travaux scientifiques ont montré que pour certaines personnes, les hallucinations auditives représentent une réponse à des évènements traumatiques subis, en particulier dans l'enfance. Il peut s'agir de brimades, de manque d'attention, de violences physiques, d'abus sexuels ou de violences psychologiques. Les grands changements de vie comme la fin d'une relation, la perte d'un emploi, le fait de devenir un sans-abri ou un changement d'établissement scolaire, sont également liés à l'apparition d'hallucinations auditives.

Les personnes ayant eu une enfance difficile ont environ 3 fois plus de chance de développer des psychoses.

3 Autres facteurs déclenchant

Les autres éléments qui peuvent déclencher les voix pénibles :

- le manque de sommeil ;
- une faim aigüe ;
- les drogues et l'alcool ;
- le danger et les menaces ;
- le stress et la pression

Kråkvik et al (2015). Prevalence of auditory verbal hallucinations in a general population: A group comparison study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 508– 515.

Powers et al (2017). Varieties of Voice-Hearing: Psychics and the Psychosis Continuum, *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 43, Issue 1, 84–98.

Daalman et al (2011). The same or different? A phenomenological comparison of auditory verbal hallucinations in healthy and psychotic individuals. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(3):320-5.

Peters et al (2016). Clinical, socio□demographic and psychological characteristics in individuals with persistent psychotic experiences with and without a "need for care". *World Psychiatry*, 15(1), 41–52.

Baumeister et al (2017). Auditory verbal hallucinations and continuum models of psychosis: A systematic review of the healthy voice-hearer literature. *Clinical Psychology Review*, 51: 125–141.

Johns et al (2014). Auditory Verbal Hallucinations in Persons With and Without a Need for Care, Schizophrenia Bulletin, Volume 40, Issue Suppl_4, July 2014, Pages S255–S264, https://doi.org/10.1093/schbul/sbu005.

Durham University

hearing the voice

UV UNDERSTANDING VOICES

wellcome

Faire face aux voix

Il existe plusieurs façons différentes de gérer les voix et expériences pénibles. Nous avons rassemblé ici les six stratégies d'adaptation considérées comme les plus utiles.

1 Écouter de la musique, des podcasts ou des livres audio

Écouter de la musique, des audios à la demande ou des livres audio peut vous détourner des voix. C'est une stratégie bien utile car elle peut être appliquée dans ou hors de chez soi grâce aux écouteurs.

« La musique m'a été d'une très grande aide. Étouffant le bruit par un bruit plus beau, meilleur. »

« Si je suis à la maison et que je commence à entendre beaucoup de voix qui me parlent, j'écoute un livre audio pour me concentrer sur les mots du livre plutôt que sur les voix. »

« J'ai programmé des listes de lecture sur mon téléphone. Heavy metal quand j'ai besoin de forces pour m'aider à résister aux voix ou une promenade en ville lorsque je suis inquiet. Une musique entraînante lorsque je veux les contrer. Une musique triste lorsque j'aime sentir que quelqu'un me comprenne. Un mauvais choix de musique peut empirer mes voix alors j'ai appris à m'y préparer. »

2 Techniques et objets d'ancrage

Les **techniques d'ancrage** contribuent à détourner l'attention des voix pénibles vers d'autres informations sensorielles, venant de l'intérieur ou de l'extérieur de votre corps. Ce sont des astuces que vous pouvez mettre en pratique pour vous ramener à l'instant présent et se sentir bien « ancré » dans le monde.

Les **objects d'ancrage** sont des objets que les personnes tiennent ou touchent afin de se concentrer dessus. Certaines personnes choisissent des objets ayant une signification spéciale ou reliés à des souvenirs, ou des objets à textures apaisantes ou intéressantes.

« J'emporte toujours une petite pierre dans ma poche lorsque je sors. Ça m'aide de le tenir et de le manipuler avec mes doigts quand les « voix » se font entendre. Quand je suis à la maison, j'essaie généralement des méthodes calmantes comme tenir un jouet réconfortant et utiliser une couverture. »

Des exemples que vous pourriez essayer :

La **technique du 5-4-3-2-1**. Nommez 5 choses que vous pouvez voir, 4 choses que vous pouvez entendre, 3 choses que vous pouvez sentir, 2 choses que vous pouvez toucher et une chose que vous pouvez goûter.

Dix respirations lentes et profondes. Concentrez-vous pleinement sur chaque respiration, au cours de l'inspiration et de l'expiration. Dites-vous le nombre de respirations chaque fois que vous expirez.

Faire une promenade. Se concentrer vraiment sur la manière dont vos pieds foulent le sol.

3 Exercice

L'exercice peut s'avérer utile pour se libérer des voix en dépensant de l'énergie ou en se sentant plus connecté à votre corps. Certaines personnes trouvent utiles les activités comme la boxe française ou la boxe dans le vide pour exprimer les émotions intenses. Il n'est toutefois pas absolument nécessaire de dépenser beaucoup d'énergie. De nombreuses personnes trouvent que des étirements légers ou la marche représentent un bon moyen de se concentrer sur quelque chose d'autre.

« Le sac de sable a de multiples usages lorsque vous avez des hallucinations auditives. Cela permet non seulement d'exprimer la colère mais ça me rappelle aussi que je suis un adulte et que je suis fort. »

« Une routine d'exercices deux fois par semaine seulement m'a vraiment beaucoup aidé. Trouvez quelque chose que vous appréciez – pour moi, ce fut une classe d'équilibre corporel comprenant du yoga. »

4 Contester les voix

Dire « non » aux voix autoritaires peut être une source de pouvoir et de contrôle. Si le « non » semble trop difficile, un « pas maintenant » afin de retarder la réponse ou l'action selon ses ordres peut être plus efficace. D'autres astuces qui pourraient s'avérer utiles pour maîtriser les voix difficiles :

- **« Confrontation à la réalité »**. Cette méthode implique la vérification de la réalité des déclarations de la voix, en demandant par exemple à un ami ou un allié de confiance ce qu'il en pense.
- **Convenir de rendez-vous ou passer des contrats avec les voix**. Déclarer des choses comme « je t'écouterai seulement une heure chaque soir » ou « je peux t'accorder du temps avant de travailler le matin mais lorsque je suis au travail tu dois me laisser en paix ».
- **Diminuer**. Réduire progressivement le temps et l'attention accordés aux voix chaque jour/semaine.

5 Être créatif

De nombreuses personnes se tournent vers l'écriture, l'art, l'artisanat et d'autres activités créatives pour représenter les voix, ce qu'elles disent ou pensent, et les pensées, sentiments, idées et sensations qu'elles soulèvent.

« Mes voix s'apaisent beaucoup lorsque je couds à la main… c'est juste une autre méthode pour s'imposer et exprimer mes émotions (et les leurs). »

« Lorsque les voix empirent, j'ai souvent tendance à dessiner ou à peindre. Ou j'essaie de mettre dans mes dessins à quoi elles ressemblent. »

« Mettre mes expériences par écrit a été très efficace pour gérer et réfléchir dessus »

6 Communiquer avec les autres

Communiquer et partager les expériences avec d'autres personnes ayant des hallucinations auditives via des groupes de soutien de pairs, des conversations individuelles ou un forum en ligne, peuvent particulièrement réconforter et apporter un grand soutien.

« Les groupes de rencontre peuvent s'avérer utiles et aider à réduire l'isolement… Ce n'est pas forcément un espace pour la santé mentale. »

« Je pense que rencontrer d'autres personnes confrontées aux mêmes choses vous aide à ne pas vous sentir seul. Je pense aussi qu'il est important de comprendre que chacun fait face différemment à ses voix. Il n'existe pas de solution unique et donc si quelque chose ne vous aide pas, ce n'est pas grave. Ça ne veut pas dire que rien ne va vous aider, c'est juste qu'il faut trouver ce qui marche pour vous. »

Pour de plus amples renseignements sur les groupes Hearing Voices dans votre région et un soutien des pairs en ligne, vous pouvez vous adresser à :

UK Hearing Voices Network :
hearing-voices.org

REV France:
revfrance.org/

Voice Collective :
voicecollective.co.uk

Plus d'idées sur les façons de faire face aux voix difficiles sont disponibles sur :
understandingvoices.com/coping-with-voices

Durham University
Hearing the voice
UV UNDERSTANDING VOICES
wellcome

Pourquoi des personnes entendent-elles des voix ?

UNDERSTANDING VOICES

Les scientifiques ont proposé différentes hypothèse hallucinations auditives. Ces explications sont données dans le désordre, ne s'excluent pas mutuellement et elles ont toutes leurs bons et mauvais côtés.

1 Les voix sont liées au « dialogue intérieur »

La plupart des gens se parlent eux-mêmes dans leurs têtes. Par exemple, vous vous dites « rappelle-toi d'acheter du lait » en sortant le matin. C'est ce qu'on appelle le dialogue intérieur et certains scientifiques pensent que ce phénomène est lié aux hallucinations auditives. Selon la théorie, une personne entend une voix lorsqu'elle se parle à elle-même en langage intérieur mais qu'elle ne reconnaît pas ces pensées comme étant les siennes pour une raison ou une autre. Ainsi, votre langage intérieur est attribué à une autre personne ou voix.

Soutien de la théorie du langage intérieur :

- •La scintigraphie a montré que les hallucinations auditives, y compris le langage intérieur, activent la partie du cerveau que nous utilisons pour parler.
- Les muscles autour de la bouche bougent lorsqu'une personne entend des voix. C'est également le cas lorsqu'une personne se parle à elle-même.

Si les voix proviennent du langage intérieur, pourquoi les gens ne les reconnaissent pas comme les leurs ?

- **Parfois le langage intérieur d'une personne ne semble pas venir d'elle.** Lorsque ça se produit, on pense que ça vient d'ailleurs.
- **Le stress ou la fatigue.** Le manque de sommeil, les drogues ou l'alcool, ou un stress important peut faciliter les erreurs de pensée.
- **Le langage intérieur peut être envahissant.** Lorsque des pensées « surgissent dans votre tête », elles ont plus de chances d'être attribuées à quelqu'un d'autre.
- **Idées inacceptables.** Parfois, les gens trouvent que leurs pensées sont si inacceptables qu'elles ne viennent sûrement pas d'eux.

2 Les voix sont des réponses à un traumatisme

« Le lien entre une enfance malheureuse et de futurs troubles psychotiques est, statistiquement, solidement avéré comme celui du tabagisme et du cancer du poumon. »

Richard Bentall, professeur de psychologie clinique à l'Université de Sheffield

Certains types de voix sont considérés comme provenant de souvenirs d'expériences traumatiques vécues dans le passé, notamment au cours de l'enfance.

Certaines personnes perçoivent voix et d'autres expériences insolites comme des « flashback », des souvenirs qui se répètent ou rappellent l'événement traumatisant. Pour d'autres, le lien est beaucoup plus complexe. Par exemple, une personne ayant subi de mauvais traitements pendant l'enfance et luttant contre la honte et autres sentiments négatifs, pourrait entendre la voix de son bourreau lui disant qu'il ne vaut rien ou lui ordonnant d'accomplir des choses dangereuses ou inacceptables.

« Je pensais que j'étais mauvais car les voix me traitaient de tous les noms. Plus tard, j'ai compris que les voix étaient liées aux violences physiques car elles avaient les caractéristiques de mes persécuteurs. »

Les personnes ayant vécu des traumatismes dans leur enfance, dont le manque d'attention, les brimades, les violences physiques, les abus sexuels et les violences psychologiques, ont environ

3 fois

plus de chance de développer des psychoses.

3 Les facteurs sociaux et environnementaux ont leur rôle à jouer

Les hallucinations auditives sont aussi liées au stress et à la fatigue que peuvent susciter les problèmes d'argent, la difficulté d'accès aux études et au travail ou les différentes formes d'exclusion sociale. Ils incluent les soucis d'argent, l'accès aux études et au travail, et les problèmes communautaires.

Des recherches récentes menées à Londres ont montré que la pauvreté et la privation peuvent augmenter le risque de développer une psychose, ainsi que le fait de vivre en ville par rapport à une zone rurale. Les inégalités y contribuent également.

Les personnes issues des minorités ethniques au Royaume-Uni sont plus susceptibles que les Britanniques blancs d'être atteintes de psychose ou de schizophrénie.

L'exclusion sociale, la discrimination, le racisme quotidien et institutionnel contribuent tous au problème.

4.6 fois PLUS susceptibles — **Caraïbes Noirs**

4.1 fois PLUS susceptibles — **Africains Noirs**

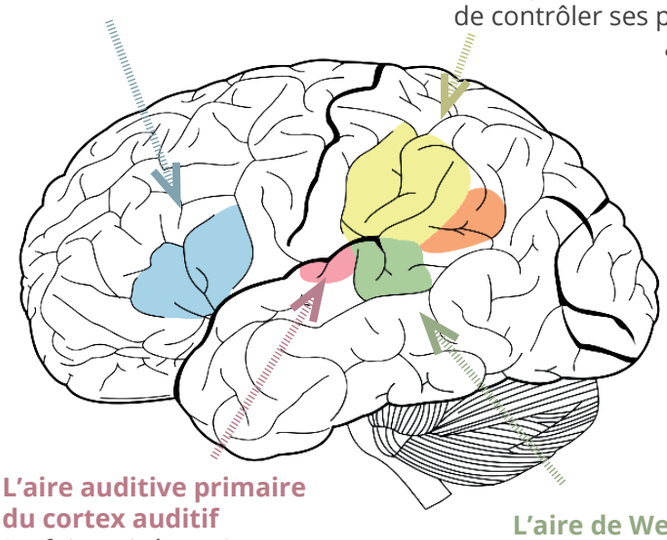
2.3 fois PLUS susceptibles — **Pakistanais**

4 Ce qui se produit dans le cerveau compte également

La scintigraphie (imagerie par résonance magnétique fonctionnelle ou IRMf) a révélé que certaines zones spécifiques du cerveau semblent plus actives que d'autres lorsque quelqu'un entend une voix. Elles incluent :

L'aire de Broca
Concernée par la production du langage et vos discours à vous-même dans votre tête (c'est-à-dire le langage intérieur)

Le carrefour temporo-pariétal
Utilisé pour intégrer les sens et les signaux du corps, et le sentiment de contrôler ses propres actions



L'aire auditive primaire du cortex auditif
Parfois activée mais pas toujours lorsque les gens entendent des voix

L'aire de Wernicke
Important pour comprendre la parole

Le saviez-vous ?

Certains scientifiques considèrent maintenant le cerveau comme une « machine à prédire » dont le principal travail n'est pas de traiter les informations venant de l'extérieur mais de prédire ce qui va se passer dans le monde et de corriger ces prévisions en fonction des nouvelles informations.

Cette théorie affirme qu'il y a souvent trop d'informations pour que le cerveau les absorbe toutes et que nous prenons par conséquent des raccourcis ou « remplissons les blancs ». La façon dont nous remplissons les blancs dépend de nos expériences passées et de ce que nous avons appris à attendre du monde.

Ainsi, si vous avez été fréquemment l'objet de menaces, de commentaires narquois, de rumeurs ou d'abus, votre cerveau pourrait commencer à « remplir les blancs » avec ces attentes. Dans certains cas, cela pourrait conduire à des hallucinations auditives désagréables, dans d'autres à la vision d'une ombre ou de la sensation que quelqu'un vous touche ou vous pousse.

Ben Alderson-Day and Charles Fernyhough (2015). Inner speech: Development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological Bulletin*, 141(5), 931-965. doi: 10.1037/bul0000021.

Alderson-Day et al (2016). The brain's conversation with itself: Neural substrates of dialogic inner speech. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, Vol. 11, Issue 1. doi: 10.1093/scan/nsv094.

Varese et al (2012). Childhood adversities increase the risk of psychosis: a meta-analysis of patient-control, prospective- and cross-sectional cohort studies. *Schizophrenia bulletin*, Vol. 38, Issue 4, 661-71. doi:10.1093/schbul/sbs050.

Kirkbride et al (2017). Ethnic Minority Status, Age-at-Immigration and Psychosis Risk in Rural Environments: Evidence From the SEPEA Study. *Schizophrenia Bulletin*, Vol. 43, Issue 6. doi:10.1093/schbul/sbx010.

Durham University
Hearing the voice
UV UNDERSTANDING VOICES
wellcome