

Enfants / jeunes qui entendent des voix : Information pour la famille et les aidants



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Entendre des voix est en fait une expérience assez courante et on estime que 5 à 15 % des personnes entendront des voix à un moment donné de leur vie. Si vous ou l'un de vos proches entendez des voix, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour s'assurer que ce n'est pas le signe de problèmes plus graves. Toutefois, dans la plupart des cas, le fait d'entendre des voix n'indique pas une maladie psychiatrique grave. Comme les personnes qui ont des voix sont souvent stressées, on peut commencer par être reconnaissant aux voix de nous faire savoir qu'elles sont stressées. Il existe de nombreuses façons de traiter les voix, comme l'écoute des sentiments qu'elles expriment, et les techniques d'ancrage (se concentrer sur ses sens tels que la vue, l'ouïe et le toucher).

L'histoire de Dave

Dave est un garçon de 10 ans qui a commencé à entendre des voix. Il a toujours été assez calme, et n'a pas été très bavard sur ses pensées et ses sentiments. Les voix semblent se déclencher lorsqu'il est plus stressé, par exemple lors de conflits avec ses camarades de classe ou lorsqu'il ne comprend pas son travail à l'école. Lorsqu'il est en colère, les voix sont en colère. Lorsqu'il se sent bien, les voix sont agréables...

Dans quelle mesure les voix sont-elles communes ?

Des études montrent que les voix sont assez courantes, bien que le nombre exact varie selon l'étude :
A un moment donné

- Environ 2-3% de la population générale entend des voix (Tien, 1991)
- Chez les enfants, une étude a montré que 8 % des enfants ont déclaré entendre des voix.

A tout moment de la vie

- 5 à 15 % des personnes déclarent entendre des voix (Romme & Escher, 2001)

La plupart des personnes qui entendent des voix n'ont pas besoin de soins de santé mentale.
Des personnes qui entendent des voix :

- La plupart (2/3) sont suffisamment bien adaptés pour ne pas avoir besoin de soins psychiatriques et ne reçoivent aucun diagnostic psychiatrique. Chez ces personnes, un thème commun est qu'elles acceptent les voix, et les considèrent comme des conseillers et des messagers d'un certain sentiment ou stress.
- Certains (1/3) finissent par être examinés par les services de santé mentale et deviennent des patients. Chez les patients, les voix ne sont généralement pas acceptées et sont considérées comme des symptômes gênants et pénibles à éliminer.

Qui entend des voix ?

L'audition de voix peut se produire dans de nombreuses situations telles que :

- Les enfants qui, autrement, vont bien.
- Schizophrénie
- Anxiété
- Dépression
- Traumatismes et troubles dissociatifs
- Migraine

Même parmi les professionnels, il existe souvent une idée fautive selon laquelle les voix signifient automatiquement une condition telle que la schizophrénie, mais il est important de réaliser que les voix peuvent se produire dans de nombreuses situations différentes.

Ce que les gens disent de leur voix

Selon une étude portant sur 153 personnes qui ont entendu des voix (Woods, 2015) :

- La plupart (80 % dans une étude) déclarent avoir entendu plus d'une voix, 70 % d'entre eux déclarant avoir entendu des caractères spécifiques
- 50% déclarent que leurs voix étaient des sons qu'ils avaient entendus
- 50 % ont estimé que les voix ressemblaient davantage à des pensées, ou se situaient quelque part entre les sons et les pensées
- 50% ont estimé que les voix ressemblaient plus à une voix
- 66 % ont déclaré avoir ressenti des sensations corporelles (par exemple, des picotements ou des sensations de chaleur dans les mains ou les pieds) en entendant des voix)

L'auto-assistance pour les voix : Comment soutenir votre enfant ou votre jeune avec des voix

Stratégies de style de vie.

Aidez votre enfant/jeune en veillant à ce qu'il/elle

- Dormez suffisamment. Dans la société moderne, le citoyen moyen ne dort pas assez. Veillez à ce que votre enfant remette les appareils électroniques à ses parents et s'endorme suffisamment tôt.
- Évitez la caféine ou les stimulants. Les stimulants tels que la caféine ou la nicotine (provenant des cigarettes) peuvent aggraver la voix.
- Veillez à avoir une alimentation saine, sans trop de sucre ni d'aliments artificiels transformés. Chez certaines personnes, les édulcorants artificiels ou les exhausteurs de goût (comme le glutamate monosodique) peuvent être trop stimulants pour le cerveau. Essayez d'éviter les aliments transformés pour voir si cela fait une différence.
- Évitez la surcharge sensorielle ou les situations qui vous stressent trop. Chez les personnes qui ont une voix, les choses sont souvent aggravées si elle est trop forte, trop lumineuse, trop stimulante. Aidez à créer un environnement calme et tranquille pour la personne.
- La nature. Sortez dehors avec votre proche car la nature est apaisante pour le cerveau, idéalement au moins une heure par jour.

Validation et acceptation

- Acceptez que les voix puissent transmettre un message, comme l'expression d'un sentiment ou d'une détresse. Certaines personnes peuvent avoir des difficultés à prendre conscience de ce qu'elles ressentent. Les voix peuvent être un moyen d'exprimer ce que les gens ne savent pas ou ne sont pas capables d'exprimer.
 - Si la voix est une voix de colère, considérez que votre proche est peut-être en colère contre quelque chose (ou inquiet de se sentir en colère), mais qu'il n'a pas pu l'exprimer.
 - S'il s'agit d'une voix critique, considérez que votre proche se sent peut-être jugé et s'inquiète de ne pas être assez bon.
 - Demandez doucement à votre proche s'il peut éprouver un certain sentiment, et validez qu'il est normal d'avoir ces sentiments. Il est vrai que certains comportements ne sont pas bons (par exemple, se faire du mal), mais vous pouvez toujours valider les sentiments (par exemple, que tout le monde se sente triste, ou en colère ou accablé parfois).

Gérer les tensions

- Aidez votre proche à identifier et à mieux gérer le stress, les facteurs de déclenchement et les émotions en général. Au début, il peut sembler que des voix sortent de nulle part. Cependant, il existe souvent des stress ou des déclencheurs spécifiques pour ces voix, et il est utile de les identifier.
- On peut se le demander :
- «Quand les voix se manifestent-elles ?» Par exemple, si les voix se produisent toujours à l'école, cela suggère qu'il peut y avoir un stress à l'école.»
- «Que se passe-t-il d'autre au moment où les voix se font entendre ?»
- «Est-il possible que ___ soit un élément déclencheur ?»
- «Tout le monde a du stress. Quel stress subissez-vous à l'école ? Au travail ? Les relations ?»
 - Une fois que vous avez identifié les stress, essayez de trouver un moyen de gérer chaque stress.

Non-discussion / stratégies environnementales

- Réduire la surcharge sensorielle. Certaines personnes sont sensibles si les choses sont trop lumineuses, trop encombrées, trop bruyantes, trop stimulantes. Surtout si votre proche est bouleversé, il peut être utile de
- Réduire le bruit de fond
- Gardez votre voix calme - beaucoup de gens sont d'une sensibilité exquise et peuvent être déclenchés si d'autres personnes élèvent la voix, ou même changent le ton de leur voix.
- Demandez aux autres de faire de la place.
- Essayez d'apaiser vos sens, par exemple en câlinant un animal de compagnie, en utilisant une lourde couverture ou en vous frottant le dos. Il est préférable de le faire après en avoir discuté à l'avance.

Les stratégies de ancrage.

- Les techniques de mise à la terre aident le cerveau à se concentrer sur les sensations fortes plutôt que sur les hallucinations. Lorsque vous remarquez que votre proche commence à être stressé, envisagez des stratégies de mise à la terre telles que
 - Exercice "5-4-3-2-1".
 - Si votre enfant est bouleversé, voici quelques conseils que les parents peuvent lui donner pour le guider dans cet exercice de mise en place :
 - Orientez votre enfant au cas où il serait désorienté
 - Parent : "Bonjour (nom de la personne)... Je suis là... C'est ta mère.... C'est samedi... On est à la maison...."
 - Parent : "Pensons à 5 choses que nous pouvons voir..."
 - Par exemple, d'autres personnes, des choses dans la pièce ou à l'extérieur
 - Parent : "Pensons à 4 choses que nous pouvons toucher et sentir..."
 - Par exemple, piétinez le sol, frottez ou frappez vos mains ensemble, prenez votre pouls
 - Parent : "Pensons à 3 choses que nous pouvons entendre..."
 - Par exemple, chanter une chanson, se parler à soi-même, allumer la radio, le bruit du vent ou des oiseaux (c'est-à-dire allumer la musique, chanter à haute voix, etc.)".

- Parent : "Pensons à deux choses que tu peux sentir (mets de la lotion sur tes mains, etc.)".
 - Par exemple : lotion pour les mains, baume pour les lèvres, chewing-gum, sucer des glaçons, esquimautage, menthe, parfum
- "Pensons à une chose pour laquelle nous sommes reconnaissants :" / "Ou une chose positive..."

Distraction

Faites quelque chose pour que l'être aimé ne pense plus aux voix mais à autre chose, comme par exemple

- Écouter de la musique
- Une activité physique comme une promenade avec votre proche.
- Activité mentale telle que jouer à un jeu, faire un puzzle, faire du coloriage, etc.

Activités de concentration et de relaxation

- Faites des activités de concentration et de relaxation pour vous sentir plus calme, ce qui peut réduire le stress et donc les voix telles que
 - Yoga
 - MindMasters App, qui propose diverses activités de relaxation pouvant être téléchargées gratuitement.

D'autres stratégies ont été jugées utiles par les personnes ayant une voix :

- Accepter d'écouter les voix à certains moments
- Écouter de manière sélective, par exemple en acceptant les choses que l'on aime et en ignorant les autres
- Envoyer les voix au loin, par exemple "Merci. Je vous écouterai plus tard !"

Examiner, lorsque les choses sont calmes, ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas pour aider

- Essayez de discuter à l'avance de la manière dont vous allez soutenir votre enfant ou votre jeune lorsqu'il est bouleversé.

À ne pas faire

- N'utilisez pas de stratégie si elle ne fonctionne pas, c'est-à-dire n'utilisez pas de stratégie si elle contrarie davantage votre proche. Parfois, les gens sont trop dépassés pour pouvoir utiliser une stratégie telle que la respiration profonde, l'ancrage au sol, etc.
- Si c'est le cas, alors reculez, dites-leur que vous les rejoindrez plus tard. Plus tard, lorsque l'incident se sera calmé, résolvez le problème pour la prochaine fois.
- Ne dites pas à votre proche de "l'ignorer" ; très probablement, si c'était aussi simple, votre proche ne se plaindrait pas d'avoir des voix.
- N'ignorez pas les sentiments ou le stress qui sont liés aux voix.
- N'essayez pas de combattre les voix ou de discuter avec elles. Les voix proviennent du cerveau de la personne et représentent souvent une partie de ses propres inquiétudes ou craintes.

Que se passe-t-il avec les voix au fil du temps ?

Au cours d'une étude où les enfants entendant des voix ont été suivis pendant quatre ans, on a découvert que la plupart (64 %) des voix disparaissaient au fur et à mesure que les enfants apprenaient à faire face à leurs émotions et à leur stress (Romme & Escher, 2006).

Quand et où obtenir de l'aide

Votre enfant entend des voix, mais ne semble pas parfaitement bien ?

- Il est toujours recommandé de parler à un professionnel de la santé à un moment donné, afin d'explorer plus avant et de voir si une autre aide pourrait être nécessaire, ou s'il est bien de garder un œil sur les choses.

- Voyez s'il existe un chapitre local du réseau Hearing Voices Network. Sinon, renseignez-vous sur le mouvement Hearing Voices et sur les stratégies d'adaptation adoptées par le mouvement.

Les voix provoquent-elles la détresse ? Y a-t-il d'autres symptômes tels que :

- Des hallucinations visuelles, comme le fait de voir des choses ;
- Paranoïa (c'est-à-dire craindre qu'il ne soit pas en sécurité ou en danger) ;
- Difficultés de fonctionnement à la maison, à l'école ou au travail.
- Une pensée désorganisée ou un discours qui n'a pas de sens.

Si c'est le cas, il est fortement recommandé de demander de l'aide le plus tôt possible.

- Contactez votre médecin de famille, une clinique de santé mentale sans rendez-vous, ou même une ligne d'écoute téléphonique (afin de savoir où trouver de l'aide dans votre région).

Comment les voix sont-elles traitées ?

Les voix causent-elles des problèmes et n'ont-elles pas répondu à diverses stratégies telles que la thérapie par la parole et les stratégies d'adaptation ?

- Dans ce cas, les médicaments peuvent être prescrits par un prestataire de soins primaires (par exemple, un médecin de famille), un psychiatre ou un pédiatre.

L'histoire de Dave, partie 2

Dave est un garçon de 10 ans qui a commencé à entendre des voix.

Dave reçoit l'aide de ses parents pour identifier ses sources de stress. Il s'avère qu'il est en colère contre son père, mais qu'il a peur de le dire à son père. Il a également eu des problèmes avec certains camarades de classe à l'école qui ont été méchants avec lui. Maintenant qu'il est capable d'exprimer plus facilement certains de ses stress, ses parents sont plus à même de le soutenir.

Ils apprennent ensemble ce qui déclenche ses voix, et il apprend à s'exprimer lorsqu'il commence à être bouleversé ou stressé. En parlant ouvertement à ses parents de ses problèmes et en voyant que ses parents l'acceptent malgré ses problèmes, il apprend à s'accepter lui-même, c'est-à-dire à s'auto-compenser.

Dave va beaucoup mieux maintenant -- les voix en colère n'existent plus depuis longtemps, et lorsqu'il y a une voix, c'est une voix douce, gentille et indulgente qui l'aide à réguler ses sentiments -- par exemple, s'il fait une erreur, la voix dira : "C'est bon, tout le monde fait des erreurs."

Ressources (Seulement en anglais)

Nous regrettons le manque de ressources en français. N'hésitez pas à nous faire part de vos ressources en français.

Hearing Voices Network (anglais)

<http://www.hearing-voice>

Faire face aux voix avec auto-compassion (anglais)

<https://www.youtube.com/watch?v=VRqI4IxuXAw>

Références

Eaton, W., Romanoski, A., Anthony, J., Nestadt, G. (1991) Screening for psychosis in the general population with a self report interview, *Journal of Nervous and Mental Disease*. 179(11), pp 689-693. Environ 4% de la population a des hallucinations auditives prolongées, 16% ayant reçu un diagnostic de schizophrénie et 45% un diagnostic psychiatrique. La plupart (55 %) des cas d'audition de voix ne répondaient pas aux critères d'un diagnostic psychiatrique.

Romme, M., Escher, S. (2001). *Making Sense of Voices*. Londres : Mind.

Romme M. A. J., Escher S. D. M. (2006). Traumatisme et audition des voix, dans *Trauma and Psychosis : New Directions for Theory and Therapy*, eds Morrison A., Larkin W., editors, p 162-192.

Tien, A et autres (1991). Distribution of hallucinations in the population, *Journal of Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, n° 26, pp. 287-292. Une enquête menée auprès de 15 000 personnes à Baltimore, St Louis et Los Angeles a révélé des hallucinations auditives prolongées (c'est-à-dire des voix entendues régulièrement et continuellement) chez 2 à 4 % de la population générale.

Woods A, Jones N, Alderson-Day B, Callard F, Fernyhough C. Experiences of hearing voices : analysis of a novel phenomenological survey. *The Lancet Psychiatry*. Vol 2(4), p323-331, avril 2015. DOI <http://dx.doi.org/10.1016/S221...>

Auteurs

Rédigé par des membres de l'équipe de eMentalHealth.ca. Remerciements particuliers à Noah Spector, travailleur social agréé et intervenant de crise.

Licence

Sous une licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Ce travail ne peut être utilisé à des fins commerciales. Consultez la licence complète à l'adresse suivante : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>