



## Stratégies pour mieux vivre avec les voix

Traduit du document « Strategies for Coping with Distressing Voices » par *Hearing Voices Network Australia* (2006). Merci pour cet outil! Traduit par CAMÉÉ (Centre d'Activités pour le Maintien de l'Équilibre Émotionnel de Montréal-Nord).

### TECHNIQUES DE FOCUS

- Accepter que les voix ne sont pas LE problème ; elles sont une conséquence du problème. Ton travail est d'en trouver plus sur la source du problème
- Identifier tes voix ; combien il y en a? leur âge, leur sexe, etc.
- Apprendre sur les limites à appliquer aux gens et à tes voix (ex : faire un marché avec les voix, «soyez silencieuses pour le moment, je vous écouterai plus tard»)
- Écouter les voix positives : elles peuvent être des alliées!
- Planifier un temps pour écouter les voix et leur demander de te laisser tranquille jusqu'à ce moment-là
- Dire aux voix négatives que tu vas les écouter seulement si elles sont respectueuses envers toi
- Dialogue avec les voix : laisse un membre de la famille en qui tu as confiance, un ami ou un professionnel de la santé parler directement à tes voix
- Travailler avec des livres d'exercices
- Écrire à quelque part ce que les voix te disent (ex : dans un cahier spécial)

### TECHNIQUES ÉMOTIONNELLES POSITIVES

- Aller faire un pique-nique
- Écouter de la musique énergisante
- Rédiger et ensuite consulter la liste de tes réussites
- Regarder des albums photos
- Regarder une liste de belles choses que les gens ont dites sur toi
- Faire une liste de tes forces et tes qualités
- Faire un paquet de « confort d'urgence » avec des choses qui te font du bien (ex : des bonbons)
- Lire des livres de blagues ou des livres qui te font sentir bien
- Dire de belles choses de toi-même
- T'enregistrer en train de dire de belles choses de toi-même et les écouter au besoin
- Regarder des films qui te font sentir bien



*CHOSSES À SE RAPPELER POUR ME  
PERMETTRE DE PRENDRE SOIN DE MOI*



*DES CHOSSES QUI PEUVENT AIDER LES  
ENTENDEURS DE VOIX*

- Faire quelque chose de gentil pour MOI
- Manger de la nourriture bonne pour la santé
- Garder un contact régulier avec mon réseau de soutien, même quand je me sens bien
- Lève les yeux, prend du recul, étire ton corps
- Planifier ma journée : m'assurer que je n'ai pas de longues périodes de temps où je ne fais rien du tout
- Aller chercher de l'aide. Parler à quelqu'un
- Prendre ma médication telle que prescrite
- Penser à comment je me sens et être réaliste à propos de ce que je peux accomplir aujourd'hui
- Essayer de voir les zones grises

*FOCUS ÉMOTIONNEL*

- Parler de comment je me sens avec quelqu'un d'autre
- Faire une liste de ce qui déclenche mes voix ou des émotions désagréables
- Peinturer ou dessiner mes émotions
- Rédiger des lettres pour les journées où ça va moins bien
- Écrire un journal intime
- Écrire des poèmes sur comment je me sens



- Acuponcture
- Éviter les drogues non-prescrites : elles peuvent alimenter tes voix, les rendre plus fortes
- Chanter, danser
- Se distraire (ex : lire, jouer à des jeux vidéo)
- Te concentrer sur les voix : que disent-elles?
- Aller à un groupe d'entendeurs de voix
- Avoir un bon groupe de support autour de vous : de bons amis, la famille, une infirmière, une thérapeute, etc.
- Des jours de congé
- L'humour
- Identifier les moments où tu es plus susceptible d'entendre des voix
- Ignorer les voix
- S'isoler
- Garder un journal intime sur les voix
- Rester occupé (ex : faire à manger, tâches dans la maison, etc.)
- Rester actif physiquement
- Écouter de la musique
- Recevoir un massage
- La méditation
- L'argent
- Une attitude positive
- Prier, parler à Dieu
- Religion
- Le sexe
- Crier après les voix
- Dormir
- Parler à quelqu'un en qui tu as confiance

*LES CHOSES QUI N'AIDERONT  
PROBABLEMENT PAS*

- Être sur-médicamenté
- Se faire dire de ne pas parler de tes voix
- Essayer de dormir quand tu n'es pas capable
- Les étiquettes (stéréotypes, préjugés)
- Ne pas assez dormir
- Ne pas être informé
- Les gens qui disent que tes voix n'existent pas
- Les gens qui nient ton explication de tes voix
- Les professionnels qui pensent en savoir plus que toi sur tes voix
- Les effets secondaires de la médication
- Penser négativement
- Être socialement isolé

*TECHNIQUES DE RELAXATION*

- Connaître et reconnaître tes peurs, le stress
- Lâcher-prise!
- Compter ses respirations
- Danser, prendre une marche
- Te concentrer sur la position de ton corps dans l'espace
- Te concentrer sur ta respiration : respire profondément
- Donne-toi la permission de relaxer
- Rêves éveillés
- Apprendre les respirations de yoga
- Suivre une méditation guidée
- Écouter de la musique relaxante
- Se faire des automassages aux mains, aux pieds, à la tête, etc.

- Relaxer chaque muscle de son corps individuellement
- Faire de la natation
- Yoga

*LES CHOSES QUI PEUVENT M'AIDER QUAND  
JE SUIS EN CRISE*

- Demander de l'aide plus tôt que trop tard
- Créer un plan personnalisé de crise quand tu te sens bien
- Pleurer (ça fait du bien!)
- Trouver un endroit où tu te sens en sécurité
- Donner à quelqu'un de confiance ma médication ou des choses tranchantes pour ne pas que je me fasse du mal
- Prendre ma médication PRN
- Frapper des boîtes ou des coussins
- Laisser les gens autour de moi savoir où je suis
- Laisser les gens autour de moi savoir comment je me sens
- Faire un plan de sécurité (ex : à qui puis-je parler? Où puis-je aller?)
- Se rappeler que les situations et les sentiments changent ; cette situation difficile va passer aussi!
- Te coucher sur ton lit
- Crier dans ton oreiller
- Essayer d'identifier l'émotion que je ressens



### *TECHNIQUES RÉCONFORTANTES*

- Acheter ou cueillir des fleurs
- Changer les draps de ton lit
- Câliner une peluche
- Manger ta nourriture préférée (en modération!)
- Prendre un bain moussant
- Boire quelque chose de réconfortant
- Tenir un objet qui te fait sentir bien
- Trouver un endroit où tu te sens en sécurité
- Donner un câlin à quelqu'un
- Écouter de la musique calmante, une musique douce que tu aimes
- Prier, méditer, visualisation positive
- Mettre la radio ou ouvrir les lumières pour t'endormir
- Tremper tes pieds dans de l'eau froide
- Mettre un parfum ou un sens-bon dans la pièce, allumer une bougie
- Flatter ou brosser un animal
- Te parfumer, te mettre de la crème à main, prendre un bain chaud
- Mettre des vêtements confortables
- Écrire un journal ou parler à quelqu'un d'autre de comment tu te sens

### *TRUCS GÉNÉRAUX POUR PRENDRE SOIN DE TOI*

- Ne te tape pas sur la tête! On fait tous des erreurs
- Liste d'accomplissements
- Faire un contrat avec tes voix
- Se parler positivement
- Se pardonner

- Parle aux voix, essaie de comprendre comment elles se sentent
- Porte des bouchons pour les oreilles

### *TECHNIQUES DE DISTRACTION*

- Faire du ménage ou du rangement
- Faire des casse-têtes ou développe un nouveau passe-temps
- Faire de l'exercice! Marche, cours, danse
- Jardinage, prendre soin de plantes intérieures
- Écouter un CD, ton lecteur MP3
- Peint ou dessine quelque chose
- Jouer à des jeux de cartes, de société ou des jeux vidéo
- Lire à voix haute ou chanter une chanson pour toi-même
- Coudre, tricoter, collectionner des objets
- Faire du magasinage
- Sports
- Téléphoner ou parler à un ami
- Utiliser l'imagerie visuelle ou compter lorsque tu essaies de t'endormir
- Visiter un ami
- Marche dans de l'eau peu profonde
- Prendre une bonne douche, un bain
- Écouter la télévision, une vidéo
- Écrire des lettres

**\* NOTE : Les techniques de distractions sont utiles quand les voix sont particulièrement intrusives ou pénibles, mais ne sont pas recommandées comme technique d'adaptation à long terme!**