

À qui s'adresse le programme « Apprendre à mieux vivre avec les VOIX »

CE PROGRAMME S'ADRESSE PARTICULIÈREMENT À CHAQUE PERSONNE:

- QUI a perdu espoir de mieux vivre avec ses voix;
- QUI ne désire plus demeurer seule, isolée et sans appui par rapport à son vécu d'entendeur de VOIX;
- QUI désire explorer le phénomène des VOIX sous un autre angle que celui lié uniquement aux symptômes de la « maladie mentale »;
- POUR qui le phénomène des VOIX a pris une place prépondérante dans sa vie;
- POUR qui les VOIX entravent l'accomplissement des activités de la vie quotidienne ainsi que la réalisation de projets de vie significatifs;
- POUR qui les VOIX sont considérées comme ayant un pouvoir supérieur à leur propre individualité;
- POUR qui le phénomène des VOIX suscite des émotions de détresse, de peur, de tristesse, d'anxiété, de colère, de culpabilité qui consomment l'énergie de l'action, de la vitalité et plus spécifiquement celle du rétablissement.
- QUI ressent le besoin de partager son vécu en groupe librement et sans jugement;
- QUI désire entreprendre une démarche active d'appropriation du pouvoir portant sur la gestion de ses VOIX;
- QUI souhaite partager son expérience d'entendeur de VOIX pour enrichir les autres.

POUR PASSER DE VICTIMES

À VAINQUEURS...

POUR REPRENDRE DU POUVOIR SUR

LES VOIX ET SUR VOTRE VIE...



VIRAGE Santé mentale est un organisme communautaire sans but lucratif ayant à cœur le bien-être émotif de la personne.

Notre mission:

- Promouvoir la santé mentale,
- Démystifier la maladie mentale,
- Prévenir des problèmes de santé mentale,
- Offrir du soutien aux personnes en besoin.

Nous trouvons

à Virage Santé mentale

un accueil chaleureux, une écoute attentive et sans jugement, le support nécessaire pour reprendre notre vie en main, des activités d'information, de formation et de soutien, un appartement supervisé, un milieu de jour, un plateau de travail.

VIRAGE SANTÉ MENTALE

209, rue des Érables, Weedon, QC J0B 3J0
(819) 877-2674 // 1-800-449-2674

37, rue Angus Nord, East Angus, QC J0B 1R0
(819) 832-4404 // 1-866-832-4404

Télécopieur: 819-877-5111

Courriel: viragesm@abacom.com

Site internet: www.viragesantementale.org



VIRAGE SANTÉ MENTALE
Ressource alternative en santé mentale

Vire-VoiX

GROUPE D'ENTENDEURS DE VOIX

**Apprendre à mieux vivre
avec les VOIX !**

Virage Santé mentale

209, des Érables, Weedon, QC J0B 3J0
Tél: 819-877-2674 // 1-800-449-2674

37, Angus Nord, East Angus, QC J0B 1R0
Tél: 819-832-4404 // 1-866-832-4404

Télécopieur: 819-877-5111

Courriel: viragesm@abacom.com

Site Internet: www.viragesantementale.org

Comprendre le phénomène des VOIX

L'entente des VOIX est un phénomène humain de toutes les époques. Les VOIX entendues peuvent provenir de l'extérieur, mais sans avoir une source physique. Elles peuvent aussi être entendues; dans les oreilles, la tête, une autre partie du corps ou provenir d'un objet extérieur ou de la pensée.

La personne peut entendre une ou plusieurs VOIX, mais souvent l'une d'elles peut dominer les autres.

Les VOIX peuvent parler de la personne ou s'adresser directement à elle en entretenant des conversations cohérentes. Elle peuvent également interagir entre elles excluant la personne de la conversation.

Les VOIX peuvent prendre d'autres formes de perceptions, comme des sons, des sentiments, des images, des visions, des goûts, des odeurs.

Dans tous les cas, les VOIX ne proviennent pas de la propre conscience de la personne; elles lui sont imposées et la personne n'en est pas responsable.

Les VOIX ont une personnalité. Elles peuvent être connues ou inconnues, avoir un genre, un âge, être positives, négatives ou neutres.

Les VOIX peuvent être présentes constamment ou quelques fois par jour ou par semaine.

IL EST IMPORTANT DE RETENIR QUE L'EXPÉRIENCE DES VOIX EST DIFFÉRENTE POUR CHAQUE PERSONNE.

Qui peut entendre des VOIX

Entendre des VOIX est plus commun que nous le pensons.

Ce phénomène ne s'applique pas uniquement aux personnes ayant un diagnostic en santé mentale.

Plusieurs personnes ont eu l'impression, à un moment donné d'entendre leur nom suffisamment fort pour se retourner, en réalisant qu'il n'y a personne. Vu sous cet angle, le phénomène des VOIX s'élargit à l'ensemble de la population.

Des études démontrent que certaines expériences de la vie accentuent le phénomène des VOIX. PAR EXEMPLE:

- Les personnes endeuillées peuvent entendre la VOIX de la personne décédée récemment;
- Les navigateurs solitaires partant pour de longs périple en mer entendent fréquemment des VOIX;
- Les personnes âgées qui ont des pertes importantes au niveau de l'ouïe connaissent aussi ce phénomène;
- Les personnes en phase terminale ainsi que les victimes de torture.

Il est démontré que l'apparition des VOIX est grandement reliée à un traumatisme vécu par la personne, comme la perte d'un proche, des abus sexuels, un divorce ou tout changement dramatique de la vie.

Cela démontre que parfois, une certaine fragilité des personnes semble se manifester par des VOIX.

AINSI, PUISQUE PERSONNE NE PEUT AFFIRMER ÊTRE À L'ABRI DE TRAUMATISMES DANS LEUR VIE, L'APPARITION DE CE PHÉNOMÈNE POURRAIT ÊTRE UNE POSSIBILITÉ POUR TOUS.



En s'inspirant du mouvement international des entendeurs de VOIX, Virage Santé mentale a mis sur pied un service de soutien, dont les PRINCIPAUX OBJECTIFS sont les suivants:

- Se réunir pour échanger librement de ses VOIX ou d'autres perceptions sensorielles (visuelles, tactiles, olfactives, gustatives);
- Découvrir d'autres explications au phénomène des VOIX que celles liées aux symptômes psychiatriques;
- Connaître et explorer différentes stratégies et approches pour mieux connaître ses VOIX, leur donner un sens, les diminuer, les maîtriser ou mieux composer avec celles-ci;
- Donner de l'appui aux membres du groupe;
- Favoriser l'entraide et l'enrichissement mutuel;
- Développer et valider chez les participants une structure de pensée personnelle en regard de leurs perceptions permettant une plus grande aisance à composer avec les VOIX;
- S'approprier un pouvoir sur sa vie en prenant, entre autres, un plus grand contrôle sur ses VOIX à sa propre façon.

CHAQUE PERSONNE A LA CAPACITÉ DE SE CRÉER UNE VIE HEUREUSE ET ÉPANOUIE !