



52 Fraserville, Rivière-du-Loup

Québec, G5R 2B6

Tél: 418 862 2333

Courriel: [entraide@lhorizon.ca](mailto:entraide@lhorizon.ca)

site web: [www.lhorizon.ca](http://www.lhorizon.ca)

### Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi: 8h30 à 16h

Référence: Soucy, Brigitte et St-Onge, Myreille, (2012). Mieux vivre avec les voix, un outil d'animation et de formation. Éditions Claude Bussières (2012), 293 pages

## Entendeurs de voix bien connus

**Socrate**: Philosophe de la Grèce antique  
(-469 à -399)

**Jules César** : Empereur de la République romaine  
(-102 à -44)

**Jeanne d'Arc** : Martyre qui a mené les troupes françaises lors de la Guerre de Cent Ans (1412 à 1431)

**Christophe Colomb**: Marin explorateur et colonisateur, découvreur de la route entre le continent américain et européen (1451 à 1506)

**Ludwing van Beethoven** : Compositeur classique allemand (1770 à 1827)

**Sigmund Freud**: Autrichien fondateur de la psychanalyse (1856 à 1939).

**Anthony Hopkins** : Acteur d'origine britannique ayant entre autres incarné Hannibal Lecter (1937 à aujourd'hui)

**Brian Wilson** : Musicien américain des Beach Boys (1942 à aujourd'hui)

**John Anthony Frusciante** : Auteur-compositeur-interprète américain et guitariste des Red Hot Chili Peppers (1970 à aujourd'hui)

# Mille et une voix

Groupe d'entendeurs de voix

Centre d'Entraide L'Horizon, 52 fraserville Rivière du Loup  
418 862 2333

## Mille et une voix s'adresse à qui?

Toute personne vivant avec le phénomène des voix et:

- 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 sa 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 de pouvoir portant sur la gestion de ses voix;
- Qui souhaite partager son expérience personnelle d'entendeurs de voix pour enrichir celle des autres

## Les objectifs

- Se réunir pour échanger librement sur ses voix ou sur d'autres perceptions (visuelles, tactiles, olfactives, gustatives);
- Découvrir d'autres explications au phénomène des voix que celles liées aux symptômes psychiatrique;
- S'informer sur les recherches et les expériences portant sur les personnes qui entendent des voix d'autres pays;
- Connaître et explorer différentes techniques et approches pour mieux connaître les voix, leur donner un sens, pour les diminuer, pour les maîtriser ou pour mieux composer avec celles-ci
- Donner de l'appui aux membres du groupe;
- S'entraider et s'enrichir mutuellement;
- Développer et valider chez les participants une structure de pensée personnelle au regard de leurs perceptions permettant une plus grande aisance à composer avec ses voix ou autres perceptions;
- S'approprier du pouvoir sur sa vie en prenant, entre autre, un plus grand pouvoir sur ses voix, à sa propre façon.



Rencontre de plus ou moins deux heures à chaque semaine durant 15 semaines.

Chaque participant devra au préalable rencontrer une intervenante afin de s'assurer de son admissibilité au groupe

Pour toutes questions ou pour une rencontre d'accueil, veuillez contacter une intervenante sur nos heures d'ouverture

