

Made in Luxe

Manies, obsessions ou tocs ?

Catherine VERDIER

Psychologue

Luxembourg-Paris

Chacun de nous a déjà prononcé à voix haute ou basse la pensée suivante : « Il faut que j'aille vérifier si j'ai bien fermé la porte ». Chacun de nous l'a prononcée plusieurs fois dans sa vie. Ce qui ne fait pas de nous une personne anormale. Chacun a ses doutes ; certains ont des manies de nettoyage ou de rangement. L'évier qu'on laisse sans une goutte d'eau, la médaille que l'on porte autour du cou lors des examens, les clés posées au même endroit et de toujours de la même façon, les piles de vêtements alignés, etc... Bref, on a tous nos maniaqueries, nos bizarreries, vouloir que certaines choses soient toujours rangées dans un ordre précis ou effectuées d'une certaine façon ou encore un besoin de symétrie un peu exagéré chez d'autres. Tout dépend de notre histoire familiale (mère obsédée du ménage, de l'ordre et du rangement, père exigeant quant aux résultats scolaires) et de notre culture (certaines cultures ou populations sont plus enclines à la propreté). Ainsi ce qui relèvera des petites manies individuelles pour certains peuvent apparaître comme des obsessions pour d'autres. Mais attention quand même à ne pas les transformer en conduites obsessionnelles compulsives. Où se situe la limite du « raisonnable » ? Les manies et les doutes sont à consommer avec modération.

Doutes et manies ?

On peut douter d'avoir bien fait quelque chose et donc avoir envie de vérifier (le plus souvent, vérifier que l'on a bien éteint la lumière, la porte, les fenêtres, le robinet). Rien de bien grave dans tout cela. Ce sont les doutes (par distraction, perte de mémoire, stress) et leurs vérifications. Si ces actes ne vous prennent pas plusieurs heures par jour, toutes vos pensées et qu'une fois vérification faite, vous avez l'esprit libre, alors pas d'inquiétude. Si vos manies sont satisfaites en peu de temps (vous vérifiez, rangez, lavez qu'une fois de temps en temps), qu'elles sont assez simples et non reliées à d'autres manies, vous devriez pouvoir vous contrôler et ne pas les effectuer ; moyennant une certaine crispation ou contrariété, mais vous pouvez tenir le coup et supporter du désordre, de ne pas se laver les mains, de ne pas pouvoir vérifier.... Faites le test. Obligez vous à ne pas céder à votre manie et regardez comment vous vous sentez. Bien ? Vous pouvez les chasser de votre esprit ou leur désobéir sans anxiété ? Vos petites manies ne servent alors qu'à conjurer vos petites angoisses, votre stress ou votre fatigue.

En effet, en situation de fragilité psychologique, nous essayons de contrôler tout ce qui peut arriver autour de nous. La notion de hasard est difficile à accepter durant ces périodes de doute et d'inquiétude. Le risque zéro n'existant pas, on tente de ne pas céder à la panique en mettant de l'ordre dans son environnement, on conjure le sort en utilisant plus qu'à l'ordinaire les superstitions et adages populaires (meffions nous des chats noirs , des échelles ou autres qui pourraient nous porter malheur). Tout est sous contrôle, rien de grave ne devrait nous arriver.

Les enfants adorent les rituels (rituel du coucher), transporter le même doudou partout où ils se trouvent, entendre la même histoire inlassablement en exigeant les mêmes mots dans le même ordre, avoir la porte de la chambre ouverte de telle façon, la lumière

dans telle direction, etc... Rituels servant à conjurer l'angoisse du soir, de la séparation, du monde extérieur.... Bref, rituels indispensables pour se calmer et se sentir bien dans un monde qu'ils apprennent à connaître et peut leur paraître agressif. Attention aux enfants qui en profitent et se transforment en tyran. Au delà de de 6 ans, ces petites manies ne servent plus à se rassurer mais se transforment en obsessions pour lui et... ses parents.

Obsessions ?

L'obsession est « une idée, image ou pensée pénible qui s'impose à l'esprit de manière répétitive et persistante ». Ce n'est plus un doute ou une manie car les obsessions ont ceci de particulier qu'elles s'imposent à la conscience (sont intrusives), elles sont inappropriées et désagréables, récidivantes (se produisent des dizaines de fois par jour), ce sont les mêmes durant plusieurs années et, sont bien sûr angoissantes et pénibles pour la personne et son entourage .

Une obsession envahie toute la vie d'une personne. Elle est incontrôlable et peut porter sur différents thèmes :

- Les obsessions de doute (vérification des portes, du réveil à sonner)
- Les obsessions d'erreurs (ai-je pris le bon médicament, suis je sur le bon chemin)
- Les obsessions de contamination (j'ai touché quelque chose de sale)
- Les obsessions de malheur (mes enfants sont en danger, ils se sont faits kidnapper)
- Les obsessions d'agressivité (si je tuais mon ami avec un couteau, si je jetais mon enfant par la fenêtre)
- Les obsessions d'obscénité (images pornographiques récurrentes, non désirées).

Ces obsessions s'imposent à l'esprit, sans possibilité de contrôle et ne sont pas désirées. La personne est en situation de souffrance car les obsessions sont impossibles à chasser durablement de l'esprit et sont très angoissantes. Ces obsessions, contrairement aux petites manies, prennent beaucoup de temps à la personne qui en souffre, qui doit les refaire à l'infini. Et si elle ne peut effectuer les gestes ou rituels, cette personne devient vite très angoissée voire agressive avec l'entourage.

La peur de se salir et de commettre des erreurs représentent 80% des personnalités obsessionnelles. Ceux qui redoutent d'être violents par inadvertance, de dire des obscénités en public, ou ont peur de provoquer des malheurs sont des personnes superstitieuses.

Alors maniaque ou obsessionnel ? En fait, le seuil qui délimite la maladie « c'est une heure par jour. Au delà, il y a retentissement sur la qualité de la vie ». Ainsi, 2% de la population est atteinte d'obsessions et dans la plupart des cas, c'est à l'adolescence que se déclare cette maladie (rarement après 25 ans).

Les personnalités obsessionnelles ont toujours un profil anxieux (exprimé ou non) qui ont beaucoup de mal à gérer l'imprévu et l'incertitude. Pour lutter contre ces angoisses, elles développent un sentiment de contrôle sur leur environnement et s'entourent de signaux sécurisants (routine, ordre). Ce sont des personnes très perfectionnistes, consciencieuses, scrupuleuses voire rigides, portant une attention excessive aux détails. Elles s'octroient peu de repos et sont très investies dans le travail et la réalisation de tâches en ayant du mal à déléguer et à travailler avec d'autres qui ne font pas les choses

selon le bon ordre ou de la bonne façon (goût prononcé pour la symétrie, l'ordre des choses et le rangement). Ces personnes n'aiment pas jeter ni gaspiller (argent). Enfin elles présentent beaucoup de difficultés (voire même sont dans l'impossibilité) d'exprimer leurs émotions.

Certes, il peut y avoir des avantages à être un peu obsessionnel ou maniaque en particulier dans certains domaines professionnels où la rigueur, la méticulosité et les vérifications sont indispensables (armée, comptabilité ou certains ingénieurs par exemple). Mais vivre en société, accepter les défauts des autres, se laisser aller, vivre l'incertitude, l'imprévu, le changement sont des moments de vie qui se vivent difficilement pour la personne et parfois au détriment de la famille et des amis. Il est alors, et encore, temps d'abaisser le niveau d'anxiété, d'engager une thérapie cognitivo-comportementale, de s'expliquer sans honte dans le bureau d'un psy. Sortir de cette souffrance ne pourra se faire seul. Alors n'hésitez pas une seconde.

Et les tocs ?

Un TOC est un « trouble obsessionnel compulsif » qui est une maladie anxieuse marquée par des obsessions, des compulsions et des évitements anxieux.

Pour conjurer ses angoisses, la personne peut mettre en place des comportements compulsifs ou d'évitement visant à annuler la pensée obsessionnelle.

Dans la compulsion, la personne se sent obligé d'accomplir une tâche pour compenser la pensée obsessionnelle : ce que j'ai touché était sale, je dois donc me laver les mains, une fois, deux fois, dix fois...parfois jusqu'au sang. On peut compter les carreaux de la salle de bain afin qu'un incident ne puisse pas se produire, répéter le même mot à l'infini, réciter les 10 premiers chiffres à l'envers 3 fois de suite sans être interrompu. Mais les compulsions sont souvent sans rapport évident avec la pensée obsessionnelle de départ : je fais cela (réciter des chiffres) afin qu'il n'arrive pas malheur à l'enfant que j'ai croisé. Si je ne le fais pas, il lui arrivera malheur (obsession).

La personne souffrant de TOC passe donc de la pensée logique (il est légitime de se laver les mains lorsque l'on a touché quelque chose de sale) à la pensée magique (se laver 10 fois les mains ne repose plus sur une base logique), d'un raisonnement sensé entre deux faits (si c'est sale, je me lave les mains) à l'absence de lien entre deux faits (je dois me laver les mains en comptant jusqu'à 10 afin que cet enfant ne subisse pas un malheur).

Il existe trois types de TOC qui représentent la majorité des patients souffrant de cette pathologie : les lavages répétés, les vérifications (vérifications domestiques, vérifications d'accidents de la route) et les rituels mentaux sous forme de phrases, chiffres, opérations mathématiques compliquées, prières ou incantations à réciter selon un ordre précis et sans être interrompu (au risque de tout recommencer depuis le début).

Dans les techniques d'évitement, la personne souffrant de TOC met tout en œuvre pour éviter de se trouver confronté à ce qui l'anxiose : porter des gants hiver comme été afin de ne pas se contaminer, éviter de serrer les mains, se débrouiller pour ne pas avoir à ouvrir une poignée de porte, jeter ses vêtements au lieu de les laver, se promener en bottes pour éviter une infection microbienne venant du sol...

Dans les deux cas, compulsion et évitement, la personne craint sans cesse d'être à l'origine d'une catastrophe. Elle doit donc être particulièrement vigilante, attentive et

compenser la « légèreté » des autres qui n'ont pas conscience des dangers potentiels. Elle envisage le risque maximum et organise son raisonnement et un comportement jugé « adéquat » autour de cela .

Les personnes souffrant de TOC sont conscientes du caractère exagéré, démesuré et encombrant de leurs obsessions. Elles perdent le sens des priorités et leurs manies à conjurer handicapent fortement leur vie sociale, personnelle et professionnelle. Elle ne peuvent se soustraire à leurs obsessions et ne peuvent lutter ou désobéir à leurs impulsions. Elles préfèrent s'y soumettre et leurs obéir. Et plus elles s'y soumettent et plus elles en sont prisonnières. Etre esclave de phénomènes épuisants, incontrôlables et envahissants est quelque chose de profondément angoissant (pour elle même et son entourage) et dévalorisant. L'entourage s'irrite du manque de contrôle de la personne sur ses compulsions mais sont le plus souvent obligés de subir les rituels au risque d'une crise d'angoisse ou de colère de la personne.

En conclusion, il y a donc un grand pas des petites manies aux obsessions et aux TOC.

Nous avons tous nos bizarreries et nos petits arrangements avec nos angoisses. Tant qu'il n'y pas de souffrance ou de détresse, à vous de juger si vos manies restent dans le domaine de l'acceptable pour vous et vos proches. Etes-vous coupé du monde extérieur pour cacher des obsessions ou des troubles compulsifs ? Etes-vous actif socialement et professionnellement ? Pouvez vous contrôler vos obsessions, vous abstenir d'y céder ? Vous envahissent-ils plus qu'une heure par jour ? Votre entourage est-il inquiet pour vous ? Existe t-il des antécédents génétiques dans votre famille ?

Si vous estimez être « à risque », n'hésitez pas à consulter un médecin, un psychiatre ou un neurologue car sans traitement médicamenteux et/ou psychothérapeutique l'évolution peut être rapide et sévère.

Si vous estimez être une personnalité anxieuse, si vous vivez un moment stressant (deuil, divorce, travail), si vous êtes plus fatigué qu'à l'ordinaire, vos petites manies risquent d'apparaître plus souvent. Ce ne sont que des symptômes d'angoisse et de stress. Là encore, les psychologues peuvent vous aider à verbaliser et à surmonter vos difficultés passagères. Mais n'oubliez pas le sport, les loisirs, la détente et les amis. Si possible....