

NOTRE
EXPERT

Vincent Trybou
Psychologue
clinicien cognitivo-
comportementaliste

TICS ET TOC

est-ce grave docteur?

Gestes incontrôlés, comportements répétitifs : les tics et les TOC sont des troubles assez fréquents. Ils résultent d'une grande anxiété et peuvent être corrigés, la plupart du temps. **Par P. Coignard**

En classe, dès le début d'un contrôle, Thomas, 8 ans, cligne des yeux et se racle la gorge tellement fort que sa maîtresse est obligée de le punir. Paul, 10 ans, brillant élève de CM2 ne supporte pas la moindre trace de poussière dans sa chambre, où aucun jouet ne traîne jamais. Quitte à se relever le soir plusieurs fois de suite pour vérifier que tout est bien à sa place et rangé de façon symétrique dans ses placards ! Anne, 27 ans, se lave les mains plusieurs dizaines de fois de fois par jour et déploie des stratégies très élaborées pour éviter de serrer la main des gens. Noé, 22 ans, est incapable de jeter quoi que ce soit : dans son studio, les papiers, les vêtements trop petits ou abîmés et les déchets s'accumulent tellement qu'il ne peut plus recevoir des amis chez lui. Ces personnes souffrent-elles simplement de petites manies ou bien leurs tics ont-ils viré en TOC ?

Bien définies, ces pathologies sont mieux prises en charge

« Pendant longtemps, le diagnostic mélangeait les deux », explique le Dr Vincent Trybou, psychologue clinicien au Centre des troubles anxieux de l'humeur (CTAH) à Paris. « Aujourd'hui, la distinction entre ces pathologies est très précise. Un trouble involontaire convulsif, ou tic, est un mouvement rapide et nerveux réalisé de manière involontaire et répétitive. Il exprime une tension interne très vive. Les patients prennent souvent l'image d'une cocotte-minute ou d'un volcan pour exprimer ce qu'ils ressentent. Un trouble compulsif du comportement, ou TOC, consiste en des mouvements ou des répétitions d'actions réalisés sciemment à cause de pensées obsédantes qui suscitent la crainte d'un danger imminent. » Le spécialiste précise aussi que ces deux troubles apparaissent dans leur grande



majorité pendant l'enfance, vers l'âge de 6 ou 7 ans. Si les spasmes des tics « font partie des aléas des câblages des neurones au cours de l'enfance », rappelle Vincent Trybou, environ 20 % des troubles persistent à l'âge adulte. Et la comorbidité, à savoir l'association de tics et de TOC, concerne plus d'un patient sur cinq.

Il existe deux grandes catégories de tics. Les simples – soubresauts de la tête, des épaules ou des bras, grimaces, clignements des yeux, grognements, morfillements des lèvres, reniflements, grattements de la peau – et les complexes. Ces derniers sont des caricatures de gestes comme les bruits de bouche importants, le raclement de gorge, des sautilllements, des propos vulgaires, des répétitions de ses propres mots ou de ceux d'une autre personne...

« Certains tics sévères au niveau du cou sont même susceptibles d'endommager la moelle épinière », précise le docteur Andréas Hartmann, neurologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Un cas particulier de tic, spectaculaire et caricatural, est le syndrome de Gilles de la Tourette. « Ce diagnostic est posé lorsque l'enfant ou l'adolescent associe deux tics moteurs et un tic verbal (dans 20 % des cas le patient tient des propos grossiers et des comportements choquants) en continu pendant au moins une année complète. Cette maladie rare peut persister à l'âge adulte et s'avérer invalidante. » En dehors de ce cas spécifique, la fréquence des tics au cours de la journée est très variable d'un sujet à l'autre. Certaines circonstances les accentuent (l'anxiété, les

émotions, la fatigue, les difficultés scolaires, familiales). On estime que près d'un écolier sur dix présenterait des tics simples.

Tics, quand faut-il s'inquiéter et consulter ?

« Les tics mettent à mal l'estime de soi. Les enfants se demandent pourquoi ils n'arrivent pas à les contrôler malgré leurs efforts. Je suis contacté quand les tics deviennent handicapants dans la vie de tous les jours et isolent l'enfant chez lui, pendant ses loisirs ou à l'école », explique le docteur

Andréas Hartmann.

Le traitement des tics repose principalement sur une prise en charge psychologique et la pratique d'exercices de relaxation (sophrologie, yoga, shiatsu). « Mais ces thérapies cognitivo-comportementales (TTC) ont un coût, de l'ordre de 500 euros par trimestre, que toutes les familles ne peuvent pas supporter », déplore le spécialiste. La pratique régulière d'activités physiques ou d'un loisir contribue aussi à évacuer

l'énergie inutile. « Il est indispensable que l'entourage familial et scolaire se montre tolérant et indulgent envers l'enfant », insiste le neurologue. Stigmatiser ou punir n'a aucun effet sur le tic. « Je propose aux familles de laisser du temps et un lieu pour que les tics de l'enfant puissent s'extérioriser. » Le traitement médicamenteux (neu- »

2%

C'est la part de la population concernée par un TOC en France.

Source : Haute autorité de santé

TROIS QUESTIONS À NOTRE EXPERT

« Les TOC peuvent s'accompagner de troubles bipolaires. »

Le docteur Vincent Trybou * décode le mécanisme des troubles obsessionnels compulsifs.

Quelles sont les causes des TOC ?

VT Ces troubles du comportement proviennent d'un manque de certains neurotransmetteurs, des substances acheminant l'influx nerveux entre les neurones ou entre un neurone et un muscle. Pour la majorité des TOC, il s'agit d'un problème de sérotonine. Des études récentes pointent aussi vers un manque de dopamine et de GABA [acide gamma aminobutyrique] qui régule l'anxiété.

A-t-on mis en lumière des liens entre les TOC et d'autres troubles du comportement ?

On savait que les personnes souffrant de TOC, d'attaques de panique ou de phobie sociale pouvaient souffrir aussi de dépression. Mais on était loin de se douter que ces dépressions cachaient un trouble bipolaire. On sait que les deux maladies coexistent et se renforcent mutuellement. D'après les études, la moitié des personnes présentant une pathologie anxieuse auraient un trouble cyclothymique associé.

Quelles sont les conséquences de cette découverte sur la prise en charge de la maladie ?

Chez certains patients bipolaires, les antidépresseurs prescrits ne fonctionnent pas, voire aggravent les troubles. Il faut donc introduire des stabilisateurs d'humeur. Ainsi, dans les semaines ou mois qui suivent, et sans qu'ils aient commencé la prise en charge psychothérapeutique, les patients notent une diminution de la dépression, de l'agitation mentale et de l'intensité de leurs TOC.

* Psychologue clinicien cognitivo-comportementaliste au Centre des troubles anxieux de l'humeur (CTAH) à Paris

» roleptiques, tranquillisants) est généralement réservé au syndrome de Gilles de la Tourette. Quant aux adultes souffrant de tics dans les épaules ou la gorge, « des piqûres de toxine botulique qui paralysent le muscle pendant environ trois mois ont démontré leur efficacité, dès lors que deux groupes musculaires au plus sont concernés », indique le docteur Andréas Hartmann.

TOC, l'anxiété à son paroxysme

Les TOC sont des pensées obsédantes qui obligent ceux qui en souffrent à recommencer des gestes répétitifs selon un rituel ou scénario précis. Ils génèrent chaque jour une grande perte de temps et une réelle souffrance. « Dans presque 100 % des cas, les TOC apparaissent dans l'enfance ou l'adolescence. Il est parfois délicat de les repérer

car les sujets s'efforcent de les masquer », ajoute le docteur Vincent Trybou. Celui-ci précise qu'il existe de nombreux TOC. On distingue principalement les typologies suivantes : les laveurs (obsession phobique de la maladie et de la souillure), les vérificateurs (plutôt des hommes, qui vérifient ou se remémorent tout le temps ce qu'ils font ou des femmes qui vérifient si tout est bien rangé), les ruminateurs (perpétuellement à se poser des questions, ils essaient de tout rationaliser), les obsessionnels-impulsifs (qui se livrent à des actes déplacés voire criminels contre leur volonté), les amasseurs (impossibilité de jeter), les compulsifs cognitifs (font des listes, répètent un mot ou une phrase sans fin). Plus étonnant, le syndrome de lenteur primaire, un TOC peu fréquent qui entraîne une lenteur excessive dans la vie quotidienne.

TEST

Dois-je m'inquiéter de mes petites manies quotidiennes ?

Vous vous rongez les ongles ? Quand vous êtes contrarié(e), vous clignez des yeux de façon incontrôlée ? Faites le test pour savoir si vous souffrez de troubles du comportement ou simplement d'un trop-plein d'anxiété.

Quand vous vous levez le matin...

- A** Les problèmes de la veille ressurgissent tous en bloc.
- B** Vous vous sentez en pleine forme.
- C** Un sentiment d'angoisse vous envahit brutalement.

Dans votre lieu de vie...

- A** Vous faites en sorte que chaque pièce reste propre et bien rangée.
- B** Vous laissez vos enfants gérer leurs chambres.
- C** Pas question de vous coucher sans avoir passé l'aspirateur et épousseté tous les meubles.

Quand vous vous sentez stressé(e)...

- A** Vous vous raclez la gorge, vous vous rongez les ongles, vous triturez vos cheveux.
- B** Vous allez faire du sport.
- C** Vous vous renfermez sur vous-même et développez des idées noires.

Enfant, vous étiez...

- A** Un vrai petit diable !
- B** Sage comme une image.
- C** Taciturne et souvent soupe au lait.

Vous partez en vacances ce matin...

- A** Juste après avoir donné les clés au voisin pour qu'il vienne donner à manger au chat et vérifier que vous n'avez pas été cambriolé.
- B** Enfin le bol d'air tant attendu !
- C** Vous coupez les arrivées d'eau et de gaz, vous vérifiez plusieurs fois que toutes les fenêtres sont bien fermées.

Aujourd'hui, il faut remplir le frigo...

- A** Vous dressez la liste des produits à ne pas oublier.
- B** Vous laissez votre inspiration vous guider.
- C** Vous aviez préparé une longue liste que vous avez oubliée. C'est panique à bord !

Avez-vous déjà traversé un épisode dépressif ?

- A** Oui, une fois.
- B** Jamais.
- C** C'est mon état quasi permanent !

Lire un article sur les tics et les tocs...

- A** C'est intéressant et instructif.
- B** Pourquoi pas, si je trouve le temps.
- C** Pas question ! J'ai bien trop peur qu'ils se déclenchent ensuite chez moi !

Une thérapie comportementale pour atténuer les TOC

Il faut consulter un médecin quand toutes les composantes de la vie sont impactées par les tics ou les TOC. « Généralement, les personnes que je reçois ont connu une dizaine d'années d'errance médicale avant que le diagnostic soit confirmé », note le psychologue clinicien. Un protocole de prise en charge se déclenche lorsqu'un TOC préempte au moins une heure chaque jour.

Le traitement adéquat demeure délicat à trouver. Dans les TOC d'intensité faible à modérée, le traitement le plus recommandé est la prise de neuroleptiques atypiques (dopaminergiques). On associe souvent ces médicaments à une thérapie comportementale et cognitive (TCC) plutôt qu'une psychothérapie classique. « Seul un petit nombre de psychiatres pratiquent hélas cette thérapie qui est pourtant très efficace », regrette le docteur Vincent Trybon. Il s'agit ni plus ni moins de déconditionner le patient de ses gestes obsessionnels. On le reprogramme en quelque sorte en traitant les causes qui sont à l'origine du trouble du comportement. Une fois le traumatisme évacué, le patient peut enfin se débarrasser de ses gestes obsessionnels. ■

EN SAVOIR PLUS

✓ www.aftoc.fr Association française des personnes souffrant de troubles obsessionnels compulsifs.

✓ www.aftcc.org Association française de thérapie comportementale et cognitive.

VERDICT QUEL TOQUÉ ÊTES-VOUS?

J'AI UNE MAJORITÉ DE A

Vous êtes une personne certes plutôt anxieuse mais qui se soigne! Si la légèreté et vous, ça fait deux, vous vous connaissez suffisamment pour composer avec vos petites névroses et faire en sorte que votre vie reste la plus harmonieuse possible.

J'AI UNE MAJORITÉ DE B

L'insouciance, la joie de vivre: vous portez un regard positif et bienveillant sur les événements. Vous avez confiance en vous et dans les autres. Attention toutefois: ce bel optimisme ne sied pas dans certaines circonstances.

J'AI UNE MAJORITÉ DE C

L'anxiété est votre seconde nature. Vous n'avez jamais l'esprit tranquille. Vos nombreuses manies, que vous ne parvenez pas à contrôler, vous gâchent la vie. Cet état d'esprit vous isole de votre famille et de vos amis. Un accompagnement thérapeutique serait à envisager.