

A propos des Troubles obsessionnels compulsifs (TOC):

Je vous propose de lister les éléments à la base du TOC (partie immergée de l'iceberg), puis le mécanisme des TOC (partie visible de l'iceberg), et nous verrons les neuf éléments clés dans la constitution des TOC, et enfin, comment en sortir.

C'est principalement à mes yeux un mécanisme « de défense par déplacement » bien connu en psychologie, fruit d'une injonction paradoxale, entre une violence familiale, qui ne peut s'exprimer en raison de la vulnérabilité ou la supposée vulnérabilité de l'auteur des violences, ou de l'environnement familial.

Ce déplacement permet de mettre loin de la conscience, le temps du TOC, ce qui ne peut s'exprimer, et qui est une violence intériorisée qui n'a pas pu s'exprimer.

Dit d'une autre manière, le TOC est le résultat d'un déplacement de violences subies et non énoncées à une époque, donc intériorisées, qui par la suite ont pu donner lieu à des TOC ; les TOC étant la solution pour le cerveau d'échapper à cette violence intériorisée qui n'a pas pu s'exprimer.

Genèse du TOC, ou partie cachée de l'iceberg : voyons comment fonctionne le TOC , et cela illustrera ce mécanisme de déplacement: la violence dont il est question, est une situation qui s'est répétée à de nombreuses reprises, telle que par exemple un parent qui a des accès de violence sur un enfant, et qui, étant suicidaire, menace de se suicider, notamment devant l'enfant.

Ainsi le ressentie de violence ressentie par l'enfant, est double : d'abord au cours de la violence, puis au cours de la menace de suicide du parent dans cet exemple, lui ôtant ainsi toute envie d'exprimer sa colère. Il est à noter la difficulté ou l'impossibilité de l'enfant à exprimer ses ressentis envers ce parent ou ce proche, de peur de lui causer un mal incurable, ou de le perdre à tout jamais. Et de ce fait la personne atteinte de TOC est souvent dans une culpabilité en lien avec ce ressentie de violence, qui la met dans la responsabilité de cette relation blessée ou toxique, culpabilité de l'enfant qui

va jusqu'à lui donner le ressentie d'être responsable de situations conflictuelles, dès lors que la charge émotionnelle n'a pas été exprimée.

L'expression de la violence relationnelle intériorisée n'est jamais chose évidente ou facile pour une personne atteinte d'un TOC car ces personnes font toujours « bonne figure », cette position de « bonne figure » étant le point de rencontre où l'enfant permet à sa mère ou à la personne agressive de ne pas sombrer. Ce point est central dans le processus du TOC : l'enfant devient le sauveur psychique de sa mère dans cet exemple, ou du proche dont il est question, et se trouve dans une alliance indéfectible qui lui fait fuir l'expression de sa colère, ici à l'égard de sa mère, car dans l'esprit de l'enfant, celle-ci pourrait alors mourir, et ainsi la colère de l'enfant ne peut s'exprimer.

Pour l'enfant, d'un côté, il y a une soudaine et extrême violence à son égard, et de l'autre une extrême vulnérabilité de l'auteur de ces agissements, et partant un désarroi au point d'être paralysé dans toute expression de ses ressentis à l'égard de ces violences soudaines.

La violence ressentie par l'enfant n'a pu être exprimée, car la vulnérabilité de l'auteur(e) de la violence était telle aux yeux de l'enfant qu'il ne pouvait pas exprimer sa colère.

Et cette posture imprimée dans le passé a pour effet d'enfouir la violence ressentie dans l'enfance au fond de sa psyché et cette violence ressortira plus tard sous forme de TOC.

Et cela nous donne l'explication de ces retours fréquents sur les lieux de survenance des TOC par ces personnes : elles veulent vérifier si elles n'ont pas blessé quelqu'un au cours de l'apparition du TOC, c'est bien la culpabilité de l'enfant ici, qui ressort, et demande cette vérification sur les lieux d'apparition des TOC. Ainsi ce patient qui demandait à sa femme de retourner avec lui dans un jardin public où il avait eu un TOC, afin de se rassurer qu'il n'avait pas fait de mal à une personne croisée dans ce jardin.

Et cela nous amène à partie visible de l'iceberg du TOC: plus tard, soit à l'adolescence ou bien plus tard une fois adulte, la personne va voir des TOC surgir dans des situations où elle se sent réellement ou symboliquement en lien avec les autres, et a du mal à prendre sa place dans la relation. Exemple : au

volant d'une voiture à un stop, une femme est sujet à un premier TOC : elle regarde dix fois à droite et à gauche alors qu'aux premiers coups d'œil elle a repéré que le passage était libre. Ainsi il se met en place une sur vigilance, afin d'anticiper une violence possible dans la rencontre.

Jusqu'à ne plus pouvoir conduire seule, paniquée et ayant trop peur d'occasionner un accident. Ainsi elle pourra même refaire plusieurs fois le même trajet avec un ami à son bord pour s'assurer qu'elle n'a commis aucun accident. (Ici à ne pas confondre avec des phobies qui se manifestent sans répétition de gestes répétés, et qui ont une cause différente).

Ce qui déclenche le TOC, c'est d'un côté, juste avant le TOC, une rencontre momentanée, ou un lien de proximité assez fugace ou potentiellement violent (un chien par exemple), et de l'autre, la correspondance symbolique dans l'esprit de la personne avec la sidération, lors de la manifestation de la violence de l'époque, ici le passage des voitures « chacun son tour » au stop faisait référence dans la psyché de cette femme à un passage où les conducteurs auraient pu ne pas se comprendre, et auraient pu se rencontrer dans un accident, en résonance avec les situations de sidération où ses demi frères et sœurs l'agressaient soudainement, et sans que sa mère ne la défende.

Un autre exemple montre bien le mécanisme du TOC : des parents se disputaient régulièrement violemment avec des hurlements dans une cuisine, et les enfants assis sur le canapé du salon à regarder la TV entendaient tout, mais ne bougeaient pas, terrorisés par ces hurlements, donc témoins de cette violence, non dirigée contre eux, mais fortement anxiogène.

Des TOC vont apparaître dans la vie de l'aînée des deux enfants, qui tenait à protéger sa petite sœur de la mauvaise ambiance, mais qui n'en pipait pas mot à ses parents, non plus qu'à sa mère, car cette enfant avait une relation très proche avec sa mère, une alliance très forte, notamment car étant la première de la fratrie. Ainsi cette sidération ressentie par elle, lors des hurlements des parents, est ressortie sous forme de TOC à la fin de son adolescence.

Nous voyons donc que nous sommes en présence de sept éléments clés dans la constitution des TOC :

1) Tout d'abord on peut observer une atmosphère générale favorable et chaleureuse pour l'enfant ou la personne, avant les épisodes de violences ressentis par la personne (car sinon nous serions dans des cas de maltraitance faisant appel à d'autres mécanismes de défense).

2) Le lien d'intimité avec la personne, auteure des violences verbales ou psychique doit être très fort : un parent, des frères et sœurs, une personne très proche de l'enfant ou de la personne, et cette situation est doublée d'une fidélité très forte avec cette personne, avec cette personne, ou l'entourage familial, qui empêche l'enfant ou la personne d'exprimer son ressentie de peur de rompre le lien avec cette personne ou l'entourage familial.

De plus, la personne auteur de la violence, peut paraître assez vulnérable aux yeux de l'enfant, pour que celui-ci n'exprime pas sa colère.

3) ce lien d'intimité est ensuite baigné dans une alliance indéfectible, comme deux acrobates qui se tiennent en équilibre au-dessus d'un précipice : si le lien se distend, les liens familiaux risquent de se distendre, ou bien si l'un flanche l'autre aussi, donc l'enfant ne pipe mot de son désarroi ou si peu.

4) Cette atmosphère favorable ou de paix, va, de manière répétée, basculer dans de la violence et ainsi alterner paix/violence; or cette alternance s'effectue de manière soudaine et sans qu'aucun indice d'anticipation de cette violence ne puisse prévenir. Cette alternance de moments paisibles et de violence va se produire alors qu'il y a une grande complicité pendant les moments de paix, et ainsi la sidération va être d'autant plus importante, et cueillir « à froid » la personne sujette aux TOC, alors que rien ne la prédisposait à anticiper cette violence. Et plus cette sidération va être importante plus les TOC seront importants et nombreux plus tard.

5) Ces violences peuvent n'avoir été que verbales et ne pas être dirigées contre l'enfant ou la personne directement.

6) L'impossibilité pour l'enfant d'exprimer ses ressentis étouffants et culpabilisants en raison de la fragilité, réelle ou supposée de l'auteur de ces violences, ou de la fragilité, réelle ou supposée du milieu familial, ou de l'un de ses membres, et que la personne sujette aux TOC désire protéger, et ceci au

point de refouler cette violence qui va réapparaître plus tard sous forme de TOC.

7) La culpabilité de l'enfant puis de la personne une fois devenue adulte, en lien avec ce ressenti de violence, puis s'imprime sur elle lors des TOC, où elle croit ensuite avoir pu blesser quelqu'un au cours du TOC.

8) Ainsi nous sommes en présence d'une violence intériorisée et non exprimée de part une alliance familiale ou une situation de solidarité assez forte pour que l'expression du malaise ne puisse s'opérer, jusqu'à la culpabilité qui envahit la personne et qui ressort sous forme de TOC. Les familles issues de l'immigration par exemple, peuvent être un milieu fertile parfois, à ce mécanisme, quand on est accueillie dans le pays d'immigration, un driver ou un message interne comme un impératif catégorique dictant, « on ne parle pas de ses émotions ou de ses ressentis », le parent immigré peut alors parfois faire régner une ambiance un peu terroriste, et ravalé ses émotions, qui peuvent exploser sous forme de colères contre son entourage, ce qui peut créer ensuite le mécanisme du TOC chez certains des membres de la famille.

9) et ensuite le TOC proprement dit : déplacement de cette charge émotionnelle non exprimée sur une activité « neutre » pour le cerveau : répéter des opérations mentales ou physiques qui détache la personne de son ressenti de violence intériorisée, le temps du TOC. Au moins, le temps du TOC, cette violence n'est pas ressentie au niveau superficiel de la conscience. Or toute situation de proximité ressentie comme « subie » peuvent faire apparaître un TOC.

Maintenant quel est le chemin pour sortir du TOC ? Il faut aller explorer ces situations profondément enfouies dans le passé de la personne, et qui sont autant de vécus d'impuissance, de solitude, de ressenti de violence qui n'ont pu être exprimés, et enfouis sous une alliance « indéfectible ». Donc pas chose facile. Rappelons que l'alliance familiale pour un enfant s'impose naturellement à lui à priori, et particulièrement s'il a joué un rôle de para foudre émotionnel pour son parent à un moment donné de par cette proximité.

D'une manière générale, une fois que les TOC ont surgis, toute situation qui met la personne en résonance de proximité avec les autres (par exemple un croisement avec des passants dans la rue) peut la faire basculer dans un ressenti de proximité subie ou imposée avec les autres et à ce moment-là faire émerger un TOC, par résonance avec la sidération ou le sentiment de ne pouvoir bouger de par l'alliance indéfectible ou de se défendre à l'époque des situations de violence.

Tout l'art de l'accompagnement est d'être vigilant sur ces situations ressenties comme injustes, et qu'il est d'autant plus difficile de mettre à jour que la culpabilité de l'enfant, à l'époque, fait écran à la remémoration des événements traumatisants.

Un patient résume bien le chemin de guérison : « Prendre sa place n'est nullement devenir à son tour agresseur envers ce parents/proche qui a commis inconsciemment ces violences mais de rééquilibrer la relation, prendre sa place en cheminant avec les étapes du deuil, (déli, marchandage, colère tristesse, acceptation) et être en paix. »

il n'y a pas grand intérêt à mon sens à classer les TOC par catégorie, exemple, la survenue des TOC à l'occasion du lavage des dents, ou la fermeture d'une porte, dans le métro, en voiture, etc , qui ne sont que des déplacements en résonance avec l'imagination et les associations de chacun, c'est plutôt cette violence refoulée qu'il faut plutôt mettre à jour.

Comment guérir du TOC ? En mettant à jour la violence ressentie et enfouie, et en l'exprimant et en se dégageant de ce phénomène de sidération. Une fois ces ressentis de violence mis à jour, c'est un travail de désensibilisation émotionnelle qui peut être réalisé par exemple par la DMOKA (Déprogrammation par les Mouvements oculaires, Kinesthésiques et auditifs), technique canadienne, proche de l'EMDR, qui permet la désensibilisation de l'image de violence intériorisée, malheureusement sans garantie de temps, car la culpabilité enkystée dans la TOC est très importante, et fait écran à un travail classique de désensibilisation d'un ressenti traumatique.

Il s'agit de remettre la situation dans sa perspective émotionnelle et ressentir le trop-plein émotionnel de l'époque. Et c'est ce basculement qu'il est subtil d'accompagner : entre l'alliance bénéfique en soi à priori avec l'entourage de

l'époque, et qui s'impose naturellement chez l'enfant, et le ressentie d'être transie, sidéré, et de ne pouvoir s'exprimer au nom de l'alliance, il y a une petite plage de conscience bien tenue tant que le conflit est verrouillé par la culpabilité et l'alliance, car derrière la clé du verrou, est l'alliance avec le milieu familial ou la vulnérabilité de l'auteur des violences, vulnérabilité en miroir grossissant chez l'enfant, car le désespoir que l'enfant cherche à éviter, c'est le désespoir de l'auteur des violences ou du milieu familial.

Et quand les situations violentes se sont produites avant 7/8 ans, les ressentis archaïques sont d'autant plus difficiles à libérer que l'alliance fait opposition à cette expression, car encore une fois il y a eu tout le désespoir à potentiellement rompre cette alliance, autant dire le chemin peut être long dans le traitement du TOC.

Si des TOC peuvent surgir ou être ravivés au décès d'un proche, le mécanisme est facile à comprendre : le lien de proximité avec le défunt était commun à la personne atteinte des TOC et l'auteur des violences, il s'opère alors un rapprochement et une intimité symbolique réitérée entre l'auteur des violences et la personne sujet aux TOC, et par résonance la peur de la sidération ou de la violence est ravivée symboliquement, les TOC apparaissent.

On pourrait résumer le mécanisme du TOC par une alliance indéfectible afin de parer à l'expression émotionnelle refoulée, afin de ne pas blesser le persécuteur, ou le milieu familial, la personne atteinte des TOC se comporte à son corps défendant comme le sauveur de son persécuteur ou de son milieu familial.

Soulignons enfin que les ressentis de colère, de peur, de désespoir de l'enfant, peut varier d'un enfant à l'autre, dans le même environnement, des enfants ne seront pas sensibles aux mêmes situations, le subjectif est maître en ce domaine comme dans toutes les relations humaines. Malgré tout, une atmosphère, des indices concordants, ont des chances de répéter les mêmes effets, bien que ressentis différemment selon les individus...

Henri Pierre BRU

Praticien en psychothérapie intégrative

Tel : 06 81 58 10 55

www.therapie-conseil.fr