

Une étiquette clinique : TOC et approche stratégique.

Proposée par Julien C.

Je reçois mon cabinet une jeune fille de 17 ans prénommée Lucie accompagnée de sa mère.

À son entrée j'observe chez elle une démarche particulière, en effet elle se déplace "comme un robot", extrêmement vigilante sur tout ce qui se passe autour d'elle. Elle m'explique qu'elle est suivie par un psychiatre ainsi qu'un psychologue, elle est traitée par un antipsychotique.

Sa mère a consulté plusieurs thérapeutes et Lucie me fait part de son agacement de devoir expliquer à chaque fois sa situation.

Elle est désemparée et ne sait plus vers qui se tourner. Elle me dit également avoir essayé l'hypnose mais que ça n'avait pas marché. Je sens chez elle un certain découragement.

Je propose ensuite à la maman de sortir pour m'entretenir plus particulièrement avec sa fille.

Son trouble obsessionnel compulsif se résume à passer environ deux heures dans les WC pour s'essuyer lors des selles. Elle vérifie systématiquement si le papier est propre et n'arrive pas à sortir de cette boucle. Ce qui déclenche chez elle des démangeaisons ainsi que des irritations sévères ! Elle n'arrive plus à aller au lycée et ses relations sociales s'en trouvent également perturbées.

Je lui demande quand cela s'est déclenché, elle me raconte qu'il y a quelques années, elle avait effectué un voyage en Angleterre et qu'elle avait fait un malaise dans les toilettes. Elle se rappelle simplement être assise sur les WC puis se retrouver habillée à la sortie des toilettes sans savoir ce qui s'était passé.

Ce qui a provoqué chez elle un traumatisme de vérification puisqu'elle n'était pas sûr de s'être essuyée comme il faut. Au fil du temps ce contrôle s'est installé et n'a fait que perdurer.

Je lui propose ensuite durant cette première séance de lui présenter l'EMDR et d'installer un endroit sûr qui nous servira peut-être pour la suite.

Lors de la 2ème séance, elle m'explique que rien n'a changé, je la rassure en lui disant que c'est normal et que nous n'avons pas tout à fait commencé à travailler.

Je démarre le traitement de l'information grâce à l'EMDR en synchronisant ma consultante sur l'émotion qui est rattachée à l'événement qui s'est passé en Angleterre.

À la fin de la séance nous arrivons à réduire à zéro l'impact émotionnel, je lui propose de fermer les yeux et de revoir la scène comme sur un écran de cinéma. Elle me dit qu'elle n'arrive plus à clairement identifier la scène et que sa vision est très floue. Elle trouve ça étrange car elle n'a pas l'habitude ; mais elle ressent un certain soulagement. Nous arrêtons à ce moment la séance.

Lors de notre 3ème séance elle arrive toute contente en me disant qu'elle avait réduit à une heure ces essuyages et que c'était déjà pas mal ! Je lui propose la prescription thérapeutique suivante :

*"Lorsque tu vas aller aux toilettes à chaque fois que tu utiliseras du papier tu utiliseras une fois le papier au recto et lorsque tu reprendras un autre papier tu utiliseras le verso. C'est très important ensuite que tu me comptabilises tout ça dans un carnet que je vais te donner et que tu vas me rapporter la prochaine fois."*

Elle me demande de reformuler plusieurs fois cette prescription comme pour pouvoir l'intégrer dans sa programmation.

Cette idée m'est venue à la lecture d'un livre de Giorgio Nardone sur les psychosolutions et l'approche stratégique <sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Giorgio Nardone et Claudette Portelli. *Obsessions, compulsions, manies*. Satas Editions, 2016.

Cette prescription doit permettre de neutraliser le toc par un autre toc tout aussi absurde soit-il. Une manière de sur-ritualiser la compulsions.

Elle quitte le cabinet en me disant qu'elle allait mettre ça en place dès aujourd'hui.

À la 4<sup>e</sup> séance je la vois arriver un peu plus détendue et elle me tend le fameux carnet en m'expliquant que c'était vraiment très difficile comme exercice. Elle n'arrivait pas à le faire tout le temps.

Cependant cela avait encore porté ses fruits puisque le TOC des toilettes avait encore baissé en intensité et était passé maintenant à une demi-heure. Je pense que le fait de s'être concentrée sur sa prescription thérapeutique lui a permis de « laisser de côté » son TOC d'essuyage.

Elle me rendit mon carnet en me disant que ce n'était plus la peine.

Devant elle, j'enlevais les feuilles où elle avait marqué sa comptabilité que je mis dans un tiroir de mon bureau.

Elle me demanda pourquoi je ne les jetais pas, je lui expliquai encore une fois que c'était très important je les garde, puisque c'était un travail que je lui avais demandé.

Je pense aussi que cet exercice a permis de créer une véritable alliance thérapeutique entre elle et moi, en effet, le reste de la séance nous a simplement servi à rechercher la meilleure technique possible pour s'essuyer !

J'avais l'impression d'avoir une enfant de 3 ans et demi en face de moi car elle me posait des questions sur les techniques et sur la meilleure façon de s'essuyer afin d'avoir une efficacité optimale comme si elle découvrait cela pour la première fois. Elle avait besoin d'être rassurée et surtout bien comprise.

Toutes les questions qu'elle ne pouvait pas adresser à son environnement familial ou amical m'ont été posées.

Cela a bien évidemment créé une ambiance très sympathique et joyeuse.

Son objectif était désormais de passer d'une demi-heure à 10 minutes.

C'est une fois cet objectif atteint que je lui rendis le carnet en lui disant qu'à chaque fois qu'elle dépasserait les 10 minutes elle devrait refaire l'exercice précédent. Cela lui a forcément déplu mais elle a quand même accepté le challenge.

Lors de notre 5e séance elle est arrivée avec le sourire en m'expliquant qu'elle passait entre 10 et 12 minutes aux toilettes et que cela lui allait très bien. Elle ne souhaite pas réduire ce temps qui lui correspond parfaitement. Je lui explique maintenant qu'elle a terminé le travail et qu'elle peut être fière d'elle. Je fais rentrer la maman qui me remercie pour le travail, cela fait plusieurs semaines que les irritations ainsi que les démangeaisons ont disparu, elle peut désormais vivre sa vie d'ado sereinement. Cela a permis aussi de réduire les tensions familiales surtout au niveau du papa qui avait du mal à comprendre la situation.

Nous clôturons ensemble cet accompagnement