

## Le seul traitement comportemental au Québec pour les tics chroniques et les désordres d'habitude obtient des résultats prometteurs

Après deux ans d'étude, le Dr O'connor et son équipe du centre de recherche Fernand-Seguin notent l'efficacité d'une thérapie cognitive et comportementale à réduire les manifestations des tics chroniques et des désordres d'habitudes. Plus de cinquante participants ont suivi ce traitement alternatif à la médication: ils rapportent une diminution de 40 à 60 % de leurs symptômes au terme de 4 mois de rencontres hebdomadaires. D'un point de vue clinique, ces résultats sont excellents considérant qu'une diminution de 30% des tics a un effet notable sur la vie d'une personne aux prises avec ce type de difficulté.

Le Dr O'connor étudie depuis plus de dix ans les habitudes involontaires générées par le système moteur. Les tics chroniques et les désordres d'habitude se manifestent sous différentes formes. Les tics sont une contraction involontaire qui se produit de façon récurrente dans certains muscles alors que les désordres d'habitudes sont des manies répétitives et qui deviennent hors de contrôle, telles que se ronger les ongles, s'arracher un cheveu ou se gratter la peau.

Les habitudes motrices involontaires ne sont pas rares: on évalue la prévalence des tics de 1 à 10% de la population. Dans bien des cas, ces manifestations nuisent au fonctionnement quotidien des gens qui en sont atteints, les embarrassent et affectent l'estime de soi. Au cours de ses recherches, le Dr O'connor a constaté que peu importe le degré de sévérité d'un tic, il est possible d'arriver à le maîtriser, du moins en bonne partie.

L'intensité et la fréquence d'apparition des tics ou des manies varient pour chaque personne qui en souffre, tout au long de leur vie mais aussi de façon quotidienne, selon les situations vécues et les émotions engendrées.

La thérapie conçue par le Dr O'connor s'intéresse au contexte dans lesquels apparaissent les tics. En effet, des études précédentes ont démontré que les tics et les manies sont davantage liés à des frustrations et à des difficultés à inhiber la tension plutôt qu'à une nervosité excessive. Les participants apprennent à mieux gérer des situations qu'ils ont identifiées comme étant à haut risque d'apparition de tics. À partir de leurs auto-observations, ils sont amenés à développer différentes stratégies pour prévenir l'apparition des symptômes. Tout un volet de la thérapie est réservé à l'enseignement d'exercices visant à modifier de façon directe la tension musculaire par la reprise du contrôle volontaire des muscles affectés par les tics.

À raison d'une rencontre d'une heure par semaine offerte sans frais par des psychologues professionnels, le participant travaille à maîtriser certaines réactions physiologiques involontaires en modifiant son comportement dans son ensemble, ses pensées et sa façon d'agir dans certaines situations.

Au terme de seize consultations, la fréquence et l'intensité des habitudes involontaires de tous les participants ont diminué d'au moins 20% et de 40% à 80% chez deux participants sur trois. Cinq pourcent des participants se sont libérés complètement de leurs tics ou de leur désordre d'habitude.

Le Centre de recherche Fernand-Seguin poursuit son étude et souhaite maintenant recruter une soixantaine de nouveaux participants âgés entre 18 et 65 ans.