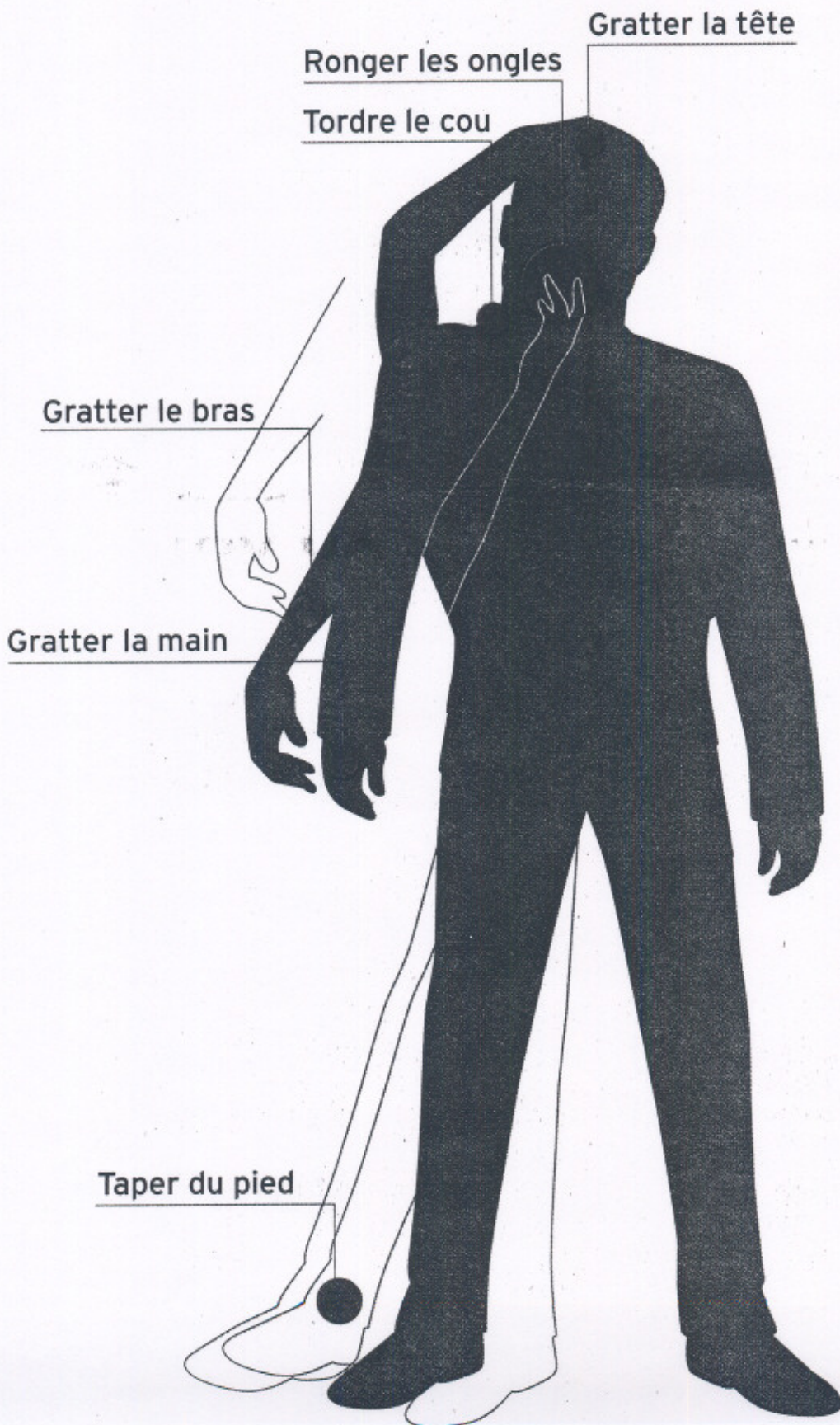


FINIS LES TICS NERVEUX



LILIANNE LACROIX

Entre Montréal et Sainte-Anne-des-Lacs, enfin seule dans son auto, Nicole Champagne en profitait pour se laisser enfin aller. La tête partait dans une espèce de mouvement sinueux qui semblait partir du milieu du dos pour rejoindre l'épaule et tordre le cou avant de finir au sommet de la tête. D'autres fois, c'était le bras : « Quand j'arrivais à la maison, j'étais épuisée, tous les muscles me faisaient mal. Mais c'était plus fort que moi, il fallait toujours que quelque chose bouge. »

Petite, elle pouvait se ronger les ongles jusqu'à ce que ça saigne. Ensuite, elle s'est fait craquer les doigts à répétition, s'est mise à cligner des yeux et à grimacer sans cesse. À l'école, elle affichait tellement de tics que ses compagnons l'avaient surnommée « Flasher » avant de l'isoler, comme les autres enfants jugés marginaux.

Ça ne s'est pas arrangé en vieillissant mais, avec l'âge, elle a tout de même appris à camoufler : « Parfois, j'arrivais à réduire un peu le mouvement, à le faire passer pour un autre comme de faire semblant de ramasser quelque chose par terre ou à le dévier en serrant les fesses par exemple. Même si ça paraissait moins, il y avait toujours, quelque part, des muscles en mouvement. »

Ce n'était pas tout à fait satisfaisant, mais ça lui permettait au moins de tenir le coup jusqu'à ce qu'elle soit seule et qu'elle puisse se soulager en se livrant à tous ces tics qui la démangeaient.

« C'est une envie irrésistible. On n'est pas bien tant qu'on ne le fait pas », explique-t-elle.

Pour comprendre un peu cette envie irrépressible, imaginez que ça vous pique horriblement. Soudainement, toute votre attention est concentrée dans ce petit point qui vous démange, vous n'en pouvez plus, il faut absolument que vous vous grattiez pour vous soulager un peu, il le faut... Ahhhh! enfin! Que ça fait du bien!... Eh bien, c'est un peu ça, mais à longueur de journée, souvent dans tout le corps et pour toutes sortes de mouvements qui n'ont qu'un but : libérer une tension insoutenable.

Une partie de moi

Pourtant, malgré tous les tics qui l'affligeaient, il ne serait jamais venu à l'idée de M^{me} Champagne de consulter. « Ça faisait tout simplement partie de moi », dit cette propriétaire d'une petite auberge du centre-ville. Ce qui l'a poussée vers l'équipe du psychologue Kieron O'Connor, qui se penche sur le phénomène des tics et qui a conçu une thérapie comportementale pour les diminuer. C'est le bruxisme qu'elle a développé dans les dernières années.

Le bruxisme consiste à serrer ou à frotter les dents les unes contre les autres à tel point que cela peut entraîner une usure considérable des dents et même une fatigue musculaire au niveau de la mâchoire et de la nuque. « J'ai eu opération par-dessus opération pour me faire poser 10 implants et j'étais en train de passer à travers », explique M^{me} Champagne.

Voir TICS en C2

