



# TÉMOIGNAGE

## Obsédés par l'ordre et la propreté

Atteint de troubles obsessionnels-compulsifs depuis l'enfance, Rémy Labrèche a longtemps repeint son appartement aux trois mois pour « éliminer toute trace de poussière ».

AUDREY TREMBLAY

« J'avais l'impression que tout était sale autour de moi », décrit l'homme de 35 ans, résidant de Pointe-aux-Trembles.

Rémy Labrèche vient d'accepter d'être animateur pour un nouveau groupe de soutien aux obsessifs instauré à la fin septembre à St-Léonard par Phobies-Zéro (voir autre texte).

Il souhaite ainsi mener les autres vers une guérison qu'il sait pavée d'épreuves.

Lui-même trouve difficile d'anéantir des idées qui le hantent depuis plus de 20 ans.

« À 12 ans, je chassais mes amis de leur propre chambre pour y faire le ménage », confie-t-il.

« J'avais comme un baladeur sur les oreilles qui me disait : « Il faut que tu nettoies, ça va être encore plus le fun pour jouer après. »

### Le fond du baril

À 26 ans, il atteignait le fond du baril. « Je me suis mis à tout vérifier, trois, quatre, cinq fois, dit-il. D'un couvercle bien vissé, à une porte bien barrée, ça pouvait monopoliser toute ma journée. »

Mécanicien dans l'âme, Rémy Labrèche se rappelle avoir passé toute une journée couché sous sa voiture à vérifier si les boulons étaient bien fixés.

« Je m'étais même apporté un lunch », se souvient-il.

Son obsession de la propreté persistait à tel point qu'il avait renoncé à prendre ses deux fillettes dans ses bras par peur « d'être contaminé ».

« On n'osait pas lui en parler, déplore Annie Labrèche, sa soeur, elle aussi atteinte d'une obsession malade de la propreté. C'était comme demander à un alcoolique d'arrêter de boire. Je le sais.

## Des phobies qui se soignent

« Obsédée par le calcul et les superstitions, une dame a refusé d'acheter un article au magasin parce qu'il coûtait 2,47\$, un prix dont le total des chiffres donnait 13. »

Marie-Andrée Laplante a connu toutes sortes d'obsessifs-compulsifs. C'est pourquoi à titre de présidente-fondatrice de l'organisme Phobies-Zéro, elle vient de créer deux groupes d'entraînement pour leur venir en aide, à Boucherville et Saint-Léonard.

« Ces gens sont isolés, remarque-t-elle. Il faut briser le mur du silence. » Une fois la semaine, le groupe de soutien se rencontre pour discuter et tenter de se traiter. De quelle façon ? Par exposition graduelle.

« Les obsessifs-compulsifs doivent s'exposer à leurs agents stressants pour guérir », explique le Dr Kieron O'Connor,

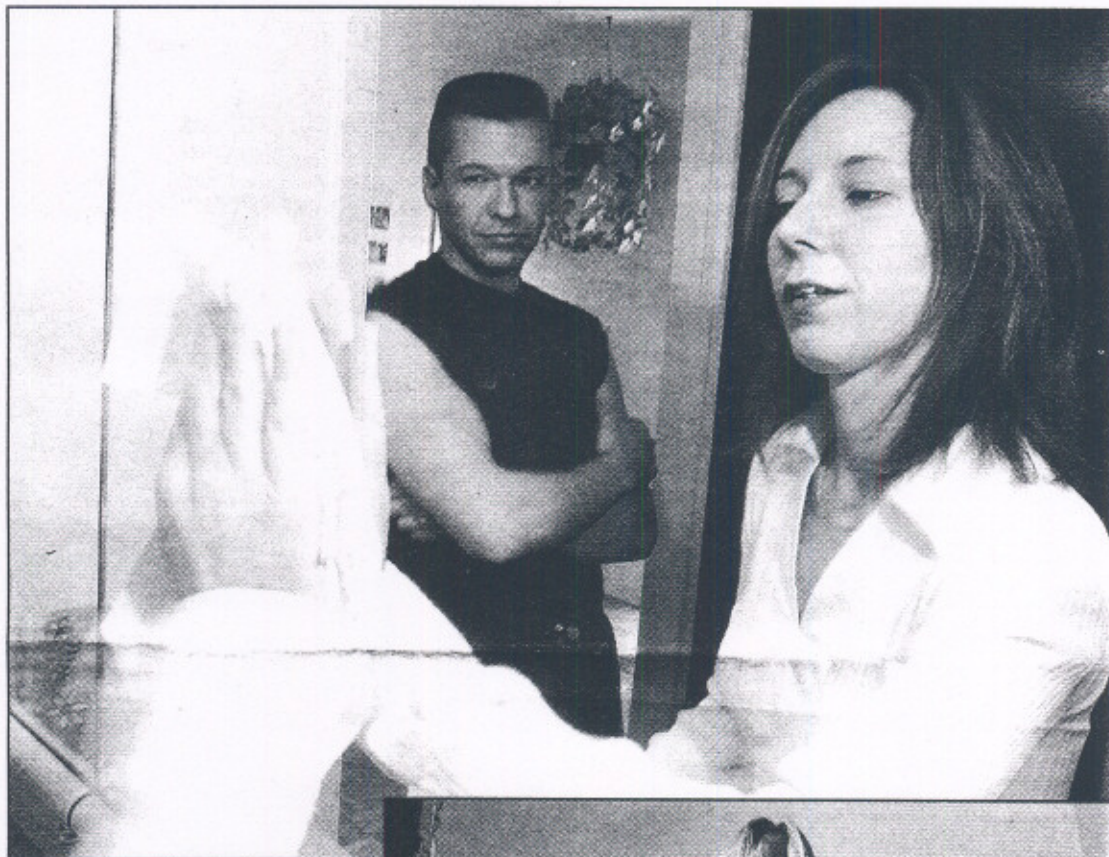


Photo HUGO-SÉBASTIEN AUBERT

RÉMY LABRÈCHE et sa soeur Annie sont des obsessifs-compulsifs du lavage et du rangement.

Je me lève la nuit pour faire du ménage. »

Il y a un an, Rémy Labrèche a identifié son problème en feuilletant une revue. Il s'est aussitôt précipité chez Phobies-Zéro, un organisme spécialisé dans les troubles anxieux.

« J'ai l'impression de sortir de 10 ans de prison, insiste-t-il après une longue année de reprise en main. J'écris même un livre pour illustrer le pénible quotidien d'un obsessif-compulsif. »

nor, psychologue à l'hôpital Louis-Hippolyte Lafontaine et membre du conseil d'administration de la Fondation pour les troubles obsessionnels-compulsifs.

« Une personne qui se lave constamment les mains devra passer une journée sans le faire, explique-t-il. On veut lui montrer qu'il n'y pas de conséquence grave. »

La cause des TOC demeure inconnue jusqu'ici, indique le Dr O'Connor. Phobies-Zéro mène une vaste étude afin de déterminer s'il existe une incidence génétique. Les personnes atteintes peuvent participer en composant le 514-276-3105.

