

# Les phobies d'impulsion

Par Marie-Eve St-Pierre Delorme

Qu'arriverait-il si je prenais ce couteau et que je tentais de poignarder mon propre enfant, ou que je tentais d'attaquer mon voisin lorsque ce dernier m'énerve ou que je jette mon bébé aux poubelles? Heureusement, pour la majorité d'entre nous, lorsque cette pensée nous traverse l'esprit, on est capable de la chasser, de se raisonner et de se dire : Mais quelle horrible pensée, heureusement que je ne ferais jamais un tel acte. Mais qu'arriverait-il si vous étiez incapable de chasser cette pensée et qu'elle reste fixée dans votre conscience et qu'un doute germe alors à votre esprit? Ce genre d'obsessions, aussi improbable puissent-elles paraître pour la majorité des gens, fait partie de la vie quotidienne d'une catégorie de gens atteints d'un trouble obsessionnels-compulsifs. On dit d'eux qu'ils ont un TOC avec *phobie d'impulsion*.

Lorsqu'on pense à ce trouble, on pense automatiquement aux gens obsédés par la propreté ou ceux qui vérifient plusieurs fois les actions qu'ils ont commises en cas de doute. On entend plus rarement parler des autres sous-types tels que la phobie d'impulsion. Comment celle-ci se distingue-t-elle des autres sous-types? Quel est le genre d'obsessions qu'une personne peut avoir et dans certains cas, quelles sont les compulsions qui les accompagnent ?

Le type d'obsession que les gens ont lorsqu'il s'agit d'une phobie d'impulsion sont souvent de cet ordre : J'ai peur de violer mon enfant, j'ai peur que si l'on me donne un couteau, je vais tuer quelqu'un, j'ai peur de sauter devant le métro, si jamais mon mari m'énerve trop, j'ai peur de le tuer. Bref, ils ont peur de faire quelque chose de grave, d'immoral et ce, de manière impulsive.

Les compulsions peuvent être de plusieurs ordres. Lorsqu'on est obsédé par la contamination, il semble aller de soi, que la compulsion sera alors de nettoyer et de laver. Toutefois, il est moins évident de considérer quelle peut être une compulsion associée à une phobie de commettre un acte fautif ou autre. Certaines personnes vont se laver, dans le but de se purifier et plusieurs rituels mentaux peuvent être exécutés. Par exemple, il n'est pas rare que les gens vont prier afin d'expier leurs obsessions malsaines ou se changer les idées par tout acte qui pourrait les distraire de leurs pensées. Certains vont nous dire qu'ils préfèrent dormir, car ainsi ils peuvent éviter la souffrance associée à leurs pensées. D'autres, au contraire, mentionnent éviter de dormir, car le monde des rêves regorge d'images vivides leur rappelant leurs tourments.

Jusqu'à aujourd'hui, l'approche cognitive-comportementale semble être la plus prometteuse pour traiter les TOC. Ceci est également vrai pour le sous-type de phobie d'impulsion. Ceci va donc sans dire qu'il y a un espoir pour ces gens. Donc, si vous connaissez quelqu'un ou si vous vous reconnaissez dans les symptômes décrits précédemment, sachez que vous n'êtes pas seuls à vivre cette problématique et que vous pouvez consulter pour traiter les symptômes.