Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 19

L'ENTRETIEN DE LA SEMAINE

«Les TOC restent sous-évalués faute d'études épidémiologiques nationales»

Comment reconnaître un TOC ? Quelle est la différence entre TOC et tic ? Comment se soigner de cette maladie ? Dans cette interview, le Pr Nouria Benyakhlef répond à toutes ces questions.

Lire en page 12

C'EST MA VIE

Na Sadia, centenaire : «J'ai peur de survivre à ceux que j'aime»

Au bras décharné de Na Sadia, on s'invite à un voyage entre hier et aujourd'hui avec une empreinte de douce nostalgie trempée de désolation. Cette centenaire nous esquisse un reflet de sa mémoire à travers des contes et des réalités mythiques pour des générations ultérieures déracinées.

Lire en page 13

VOYAGE CULINAIRE

Tikourbabine, ces boulettes de semoule qui font le bonheur des Yaâlaouis

L'un des plats les plus connus et appréciés, et qui reste indétrônable dans la région d'Ath Yaâla, n'est autre que* tikourbabine. *Bien qu'il soit relativement difficile à réussir, c'est un mets des ailleux, dont ont fièrement hérité leurs descendants.

Lire en page 14

Les TOC, l'enfer de l'obsession

Toc, trois petites lettres pour un grand mal ; TOC est l'abréviation de «troubles obsessionnels compulsifs». Un véritable enfer à vivre au quotidien. Se laver les mains 36 fois par jour, quitter son lit douillet plusieurs fois la même nuit pour vérifier que les robinets sont fermés, que le gaz est sur «off», compter et recompter, ranger inlassablement sa chambre, alors que tout est impeccable, céder au besoin irrésistible de s'arracher cheveux, cils et sourcils… C'est le vécu plus ou moins infernal des personnes en proie à ces troubles obsessionnels.

Par Sabrinal

Photos : DR

Ces comportements involontaires et irrationnels touchent toutes les catégories d'âge. Jeunes et moins jeunes endurent une vie familiale, scolaire et professionnelle profondément perturbée.

SOS TOC ! Wahid, 40 ans

Il a fallu à Wahid plusieurs années avant de mettre un nom sur son comportement étrange. La réponse est venue du médecin : «Vous êtes atteint d'un TOC», lui avait-il révélé. C'est lorsque ce quadragénaire a senti qu'il allait basculer dans la démence qu'il s'est enfin décidé à consulter. «J'ai comme une calculatrice dans le cerveau. Je compte et recompte tout.

A l'école, je comptais les lignes et les marges du cahier, plutôt que de me concentrer sur la leçon. Si par exemple, je suis en face d'une personne qui porte une chemise à rayures ou un pantalon à carreaux, je ne peux me focaliser sur rien d'autre que le comptage de ces figures géométriques.

En grimpant des escaliers, je compte les marches. Dans la rue, je calcule inconsciemment les poteaux, les barreaux, les arbres… Dans ma salle de bains, je relève le nombre des carreaux de faïence et les petits ronds sur le rideau de douche. Rien ne peut détourner mon attention de cette obsession maladive, de tout compter.

Il y a deux ans, j'ai commencé une thérapie avec un psy, mais, ne voyant aucune amélioration à mon cas, j'ai tout laissé tomber», confie Wahid avec un zeste d'amertume.

Malika, 36 ans, maniaque de la propreté

Les «toqués» de l'hygiène ont une peur bleue des microbes. Ils sont atteints de la phobie de la saleté. Résultat des courses, de longues heures à faire le ménage et à se briquer la peau. Malika (36 ans) est une maniaque de l'hygiène et de l'ordre, ce qui lui vaut de fréquentes disputes avec son époux Mohamed. Il ne comprend pas pourquoi elle préfère passer ses journées avec son balai et sa tête de loup que de passer un peu plus de temps avec lui.

«Elle se lève souvent en pleine nuit pour passer la serpillière, dépoussiérer une étagère, remettre un bibelot à sa place, ajuster un cadre… Pourtant, tout est parfaitement propre et bien rangé. C'est comme une idée fixe qui trotte dans sa tête !» Malika, son épouse, enchaîne pour en mettre une couche supplémentaire : «En une seule journée, il m'arrive de me laver les mains plus de cinquante fois.

Dès que je touche une poignée de porte ou un quelconque ustensile, je me sens souillée. Je dois bien frotter mes doigts après avoir pris soin de laver la savonnette au préalable. En société, mes manies entraînent

naturellement l'incompréhension des gens, voire leur méfiance à mon égard. Je ne serre une main pour dire bonjour que si je suis sûre de disposer d'un lavabo pour me «purifier».

Au restau par exemple, je fais le va-et-vient entre la table et les sanitaires avec mon savon liquide dans le sac. D'ailleurs, à cause de mes troubles, on sort de moins en moins. Je souffre beaucoup de cette situation. Et puis, je culpabilise pour tous ces moments gâchés. Mes enfants et mon mari en pâtissent aussi, indirectement.» Ce mal induit une véritable

Au restau par exemple, je fais le va-et-vient entre la table et les sanitaires avec mon savon liquide dans le sac. D'ailleurs, à cause de mes troubles, on sort de moins en moins. Je souffre beaucoup de cette situation.

souffrance. C'est une maladie à prendre au sérieux et qui nécessite une prise en charge et un suivi thérapeutique. La souffrance de ces «toqués» est double. Non seulement, ils doivent affronter leurs obsessions, mais ils se heurtent en plus à l'incompréhension de leur entourage. Souvent catalogués de fous ou d'extravagants, ils se renferment sur eux-mêmes, limitant au strict minimum le contact avec les autres.

Il y a TOC et TOC !

Les TOC frappent sans distinction d'âge ni de sexe, les enfants non plus n'échappent pas à ce phénomène. Il est souvent recommandé aux parents de redoubler de vigilance, notamment en cas de conduite «bizarre» chez leur petit.

Aïcha, 39 ans, a tout de suite décelé des anomalies chez sa fille de 11 ans

«Maya présentait quelques troubles alimentaires et refusait surtout de fermer l'œil avant d'avoir vérifié une bonne dizaine de fois que la porte d'entrée de la maison était fermée à double tour et que tous les boutons de la gazinière étaient éteints.

J'ai d'abord pensé à un excès d'angoisse ou à une simple peur d'enfant, mais même les soirs où tout allait bien et qu'elle montrait des signes de décontraction totale, c'est pareil. La règle est la même. Intriguée par son comportement, pour le moins anormal, j'ai pris aussitôt rendez-vous chez une psychologue qui, après quelques séances, a diagnostiqué des troubles obsessionnels compulsifs.

En tout cas, je n'ai pas regretté ma démarche lorsque son médecin m'a expliqué les difficultés et les risques potentiels sur le comportement et le développement de l'enfant, de la relation parent-enfant et de la vie de famille. Aujourd'hui, Dieu merci, suite à un suivi psychothérapeutique, ma fille semble beaucoup moins obsédée par ses rituels du coucher, entres autres. J'espère que tout finira par rentrer dans l'ordre et que Maya mènera une vie tout à fait équilibrée.»

Nabila, 21 ans, étudiante

Arracher d'un coup sec ses tifs, ses cils et ses sourcils, après avoir jeté un bref coup d'œil autour de soi afin de s'assurer que personne n'est témoin de cette scène insolite, c'est pratiquement le quotidien de Nabila. Dès que les examens approchent ou qu'une tuile lui tombe sur la tête, cette étudiante de 21 ans se déplume le crâne et ses corollaires. Elle dédramatise un peu pour nous raconter son calvaire, mais prend soin de nous montrer la plaque clairsemée, qu'elle tente de dissimuler tant bien que mal, sous une mèche soignée au brushing. «Certains grillent cigarette sur cigarette, d'autres se rongent les ongles jusqu'aux sangs. Pour moi, il n'y a qu'un geste qui apaise mes angoisses. Tirer sur mes cheveux, mes cils et mes sourcils. Bien sûr, sur le plan esthétique, c'est la catastrophe, mais c'est plus fort que moi. Pendant les périodes de crise, mon médecin me met sous anxiolytiques.

Mes toc prennent alors quelques vacances, laissant un petit répit à mes poils capillaires qui en profitent pour sortir de leur bulbe. Mais à la moindre pression, je reprends mes mauvaises manies. Je ne veux pas dépendre de médicaments toute ma vie, alors je pense à investir dans l'achat d'une belle perruque», conclut notre toquée avec humour.

Aujourd'hui, mieux comprendre la complexité du système nerveux et mieux le traiter est, semble-t-il, le souci majeur des scientifiques. Comme aiment à le répéter ces hommes en blouses blanches : «Nous n'avons plus le droit de souffrir de quoi que ce soit au XXIe siècle !» Et TOC pour le système de santé publique nationale ! ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Les gardiens du temple

Après une agréable journée passée en compagnie de sa fiancée, Mahfoud, ce jeune banquier, frais émoulu, raccompagne sa bien-aimée à son lieu de résidence. Le chemin leur a semblé court tant les moments étaient riches en émotions.

Ce jour-là, Mahfoud n'a pas eu le temps de faire un petit coucou à sa future belle-famille et a dû attendre quelques minutes dans la voiture pour s'assurer que Asma est arrivée à bon port. Dans sa brève attente, un jeune homme baraqué s'approche du véhicule, et le regardant de très haut, lui fait signe de la main en lui intimant l'ordre de déguerpir illico presto. Mahfoud, stoïque, ne le regarde même pas et continue de tripoter son téléphone.

Agacé par son indifférence, notre malabar prend son air le plus sévère et toque à la vitre. Mahfoud l'ignore de plus belle.

La scène est suivie de loin par d'autres jeunes hommes, vraisemblablement les gardiens du temple. L'attitude de Mahfoud ne sied guère à ce groupe de «houmistes» adossés au mur du bâtiment.

Ils se jettent des regards codés, et trois d'entre eux, la démarche sûre, se dirigent vers la voiture, décidés à intimider Mahfoud, mais surtout à le dissuader de faire la forte tête. L'un d'eux lui demande de baisser la vitre. Mahfoud, d'un calme olympien l'entrouvre.

- «Il me semble que tu n'as pas encore compris. On t'a demandé de partir d'ici. Notre quartier est honorable, nous comptons préserver sa réputation. Alors file, et c'est la dernière fois que l'on te voit rôder par là.» Mahfoud, tombé des nus, n'en croit pas ses oreilles.

Il se dit dans son for intérieur : «A ce point, les libertés individuelles se rétrécissent. A ce point nous ne pouvons plus être libres de nos mouvements, de nos actes sans se faire agresser verbalement, voire physiquement !» Ne répondant pas par la violence, Mahfoud, qui a pratiqué un sport d'auto-défense où il excelle du reste, a renoncé à réagir en optant plutôt dans ce cas-là pour la maîtrise de soi. Il a remonté sa vitre et démarré.

Quel paradoxe, pensera-t-il, «ce seront ces mêmes personnages qui resteront de marbre en assistant à un vol ou à une agression. Ils diront qu'ils n'ont rien vu si un de leurs voisins se faisait cambrioler».

En racontant sa mésaventure à son copain, ce dernier, étonné, lui répondra que ce même incident il l'a vécu lui aussi «sauf que moi, ils me l'ont fait savoir avec politesse et beaucoup de tact».

Nous n'osons pas y croire, mais cela nous replonge dans un passé pas très lointain, une période macabre, révolue, où l'on faisait la chasse aux couples. Des gardiens du temple qui veulent se transformer en chasseurs de couples. Oh ! non, basta. ■