

Quand la créativité frise l'obsession

Avez-vous vu le film « L'Aviateur » de Martin Scorsese mettant en vedette Leonardo DiCaprio? Ce drame biographique raconte la vie d'Howard Hughes, chef d'entreprise américain qui est devenu un leader de l'industrie aéronautique dans les années 1930-40. Certains le qualifient de milliardaire excentrique qui a terminé sa vie en reclus, complètement isolé du monde extérieur, d'autres le voient comme un génie devenu complètement fou au fil des années.

« Ses comportements sont exagérés! » me direz-vous. Pourtant, cet homme considéré comme un pionnier de l'aviation a souffert d'un trouble d'anxiété bien connu de nos jours : le trouble obsessionnel-compulsif (TOC). Est-il devenu complètement fou? Loin de là! Posez-vous la question : « Aurait-il été capable de mettre sur pied des entreprises qui ont généré des milliards de dollars et d'établir le record du monde de la traversée des États-Unis en avion (1937), s'il avait été complètement fou? » Les individus qui souffrent de cette maladie demeurent habituellement fonctionnels. Howard Hughes a su tirer profit de son imagination en créant des avions révolutionnaires. Par contre, en période de stress intense, sa créativité frisait l'obsession. Il devenait complètement coupé du monde extérieur en s'enfermant dans une pièce!

Qu'est-ce le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)? Cette maladie se caractérise par la présence d'obsessions et de compulsions. L'obsession est une pensée intrusive qui prend la forme d'un doute et qui provoque de l'anxiété. Par exemple, tout comme Howard Hughes, l'individu aux prises avec des obsessions de contamination a peur d'être contaminé par des microbes. Le doute apparaît sous la forme suivante : peut-être que mes mains sont contaminées? En réaction au doute et pour réduire l'anxiété ou prévenir les dangers, l'individu prend plusieurs précautions en faisant des rituels

ou des compulsions. Il peut, par exemple, se laver les mains plusieurs fois par jour ou éviter de toucher à certains objets. Les compulsions sont donc des comportements répétitifs utilisés pour réduire l'inconfort causé par les obsessions. Évidemment, cette maladie cause énormément de souffrance. D'un côté, l'individu réalise la plupart du temps que ses rituels n'ont aucun sens, mais de l'autre côté, il se sent obligé de les exécuter.

Les gens qui souffrent d'un TOC ont tendance à grossir les dangers. Imaginez que vous essayez une nouvelle paire de lunettes avec des verres qui grossissent et déforment les objets. Comment vous sentiriez-vous? Sûrement inconfortable! Une petite mouche considérée habituellement inoffensive deviendrait subitement grosse, répugnante et menaçante. L'individu aux prises avec des obsessions surestime donc la probabilité que survienne un danger parce qu'il voit ce danger à travers des lunettes grossissantes. Par exemple, Howard Hughes voyait des dangers un peu partout. Il avait l'impression que son monde était contaminé. L'objectif de la thérapie cognitive est d'aider l'individu à enlever ses lunettes grossissantes pour les remplacer par des lunettes qui ne déforment plus l'environnement. Quant à elle, la thérapie comportementale permet à l'individu d'affronter ses peurs et de briser le cercle vicieux qui maintient le problème. Il a été démontré que si l'individu s'expose assez fréquemment à la situation qu'il redoute et ce, en s'empêchant de faire des rituels, l'anxiété finit par diminuer avec le simple passage du temps. Par exemple, la peur des microbes peut éventuellement disparaître si la personne ne se lave pas les mains aussi fréquemment. Elle vivra de l'anxiété dans le moment présent, mais en vivra beaucoup moins à long terme.

Revenons à Howard Hughes et à son esprit créateur. On pourrait dire que le TOC prend racine dans l'imagination. Pour bien comprendre cette maladie, imaginez qu'il

s'agit d'un petit diable, assis sur votre épaule, qui vous suit 24 heures sur 24, 365 jours par année. Vous pensez qu'il s'agit d'une comparaison douteuse? Attendez un peu, vous allez comprendre. Ce petit diable carbure au doute, c'est-à-dire qu'il doit vous faire douter pour rester en vie. C'est sa seule façon d'exister. Il prend un malin plaisir à semer le doute et ainsi vous obliger à faire des rituels. Par exemple, en quittant votre domicile, il vous murmure à l'oreille les questions suivantes : « Es-tu certain que la porte est bien barrée? As-tu bien vu? » Vous devez alors faire une deuxième vérification, puis une troisième et ainsi de suite... Il peut également, tout comme chez Howard Hughes, vous poser les questions suivantes mille fois par jour : « Es-tu certain que tes mains sont bien lavées? Peut-être qu'il y a toujours des microbes sur tes mains et que tu pourrais attraper une maladie? ». On pourrait dire que le petit diable vous incite à imaginer le pire (ex : contracter une maladie incurable) pour vous embarquer dans son jeu et ainsi vous obliger à faire des rituels. Il utilise donc votre imagination contre vous. C'est sa seule façon d'exercer un contrôle et d'arriver à ses fins. Par exemple, il dictait à Howard Hughes de se laver les mains plusieurs fois par jour en utilisant le même savon qu'utilisait sa mère lorsqu'il était jeune. C'est en suivant méticuleusement ces règles qu'il pouvait prévenir le pire à ses yeux, c'est-à-dire la contamination ou la maladie. Vous comprenez maintenant en quoi le TOC se compare à un petit diable et comment l'imagination peut jouer des tours. On dit alors que la créativité frise l'obsession!

Sébastien Grenier, M.Ps., Ph.D. (candidat)
Psychologue
Centre de recherche Fernand-Seguin, Hôpital Louis-H. Lafontaine
Montréal, Québec
Canada