



Son obsession de la propreté DEVIENT PROBLÉMATIQUE

Tenir son intérieur bien rangé et propre peut contribuer au bien-être. Mais, lorsqu'il est excessif, ce comportement cache souvent des troubles sous-jacents.

Il arrive qu'un parent développe un besoin d'ordre et de propreté dans son environnement, et adopte des habitudes rigides. Cependant, il est important de différencier ces agissements, souvent liés à une réaction anxieuse, d'un véritable trouble obsessionnel compulsif (TOC). Quels facteurs peuvent amener à ce besoin ? Comment déterminer si ce comportement est simplement une habitude ou s'il indique un trouble plus profond ?

QUAND L'ORDRE RASSURE

"Bien souvent, les personnes qui deviennent plus exigeantes sur le rangement et la propreté ont instauré des schémas de contrôle dès l'enfance, pouvant ressurgir en période de fragilité émotionnelle, explique Anne-Julie Vaillant-Ciszewicz, psychologue en gérontologie. Il s'agit souvent de personnes perfectionnistes." Ces réactions peuvent être ravivées par un événement difficile comme un deuil, l'entrée en Ehpad, un isolement ou une perte d'autonomie. *"Le besoin de contrôle reflète souvent un sentiment de perte de maîtrise de son environnement, précise la psychologue. Maintenir son espace rangé et parfaitement propre permet de se rassurer et de se sentir en sécurité."*

SIMPLE HABITUDE OU TOC ?

Si ce comportement est lié à un penchant perfectionniste qui ne perturbe pas la vie quotidienne, il n'y a pas lieu de s'inquiéter ; il peut même s'estomper avec le temps. En revanche, si cette tendance est obsessionnelle et perturbe les activités habituelles, il faut agir. *"Consacrer plus d'une heure par jour à nettoyer ou à ordonner son intérieur en vérifiant compulsivement que chaque objet est à sa place, et ressentir un malaise intense si cela n'a pas été fait, au point de refuser de sortir, peut révéler un trouble obsessionnel compulsif, explique la psychologue. De même, interdire l'entrée chez soi par peur de contamination en est un autre signe."* Le TOC se caractérise par des pensées récurrentes et anxieuses, poussant la personne à accomplir des rituels répétitifs pour soulager cette anxiété. Outre les TOC, ces comportements peuvent également être le signe d'un état dépressif ou, dans certains cas, de troubles neurologiques tels qu'une forme de démence.



SORTIR DES PENSÉES ENVAHISSANTES

Dans tous les cas, il est important d'atténuer ces préoccupations. Favoriser les interactions sociales,

Par Chantal Ruffin

encourager la personne à renouer avec ses passions, pratiquer la relaxation ou le yoga peut apaiser l'esprit et détourner les pensées envahissantes. De manière générale, toute activité favorisant le bien-être mental est bénéfique. Si ces comportements deviennent obsessionnels et perturbent le quotidien, privilégier un dialogue ouvert et empathique, en choisissant un moment propice et un ton apaisant, est essentiel. Il faut éviter toute culpabilisation. "Mieux vaut dire: « Je me sens inquiet quand je vois que tu passes beaucoup de temps à nettoyer », plutôt que: « Tu es trop obsédé par le ménage »", conseille la psychologue. Élaborer avec la personne un emploi du temps incluant des moments de loisir peut l'aider. Si la personne est réceptive, ce peut être l'occasion de proposer une aide médicale.

LES SOLUTIONS THÉRAPEUTIQUES

Consulter un médecin traitant ou un gériatre permet d'évaluer la situation et, si nécessaire, d'orienter vers un psychologue spécialisé en gérontologie. Cependant, il ne faut pas contraindre la personne concernée et respecter son choix si elle n'est pas prête à en parler. "La thérapie cognitive comportementale (TCC) a démontré son efficacité concernant le TOC, si la personne ne présente pas de troubles cognitifs avancés, souligne Anne-Julie Vaillant-Ciszewicz. Cette psychothérapie brève aide le patient à identifier ses pensées négatives ou irrationnelles, et à les remplacer par des réactions plus positives." D'où l'importance de choisir un expert en gérontologie pour une prise en charge adaptée. ●

DU NOUVEAU VRAIMENT UTILE

Des activités au bout du fil

79 % des personnes âgées de 90 ans et plus vivent à leur domicile, et 60 % d'entre elles sont seules. Ajoutez à cela la perte de mobilité, et voilà nos aînés éloignés des activités de groupe. Or, les liens sociaux sont essentiels. L'association Au bout du fil propose des appels de groupe hebdomadaires au cours desquels les participants peuvent explorer diverses thématiques... Chaque séance d'une heure est dirigée par un animateur compétent. Ce programme est gratuit grâce au financement de partenaires (caisses de retraite...).

➔ Pour en savoir plus et s'inscrire : auboutdufil.org



Le rêve n'a pas d'âge

Christiane (71 ans) est entrée dans les coulisses d'un match du XV de France, Nicole (80 ans) dans celles du Vendée Globe, Claude (75 ans) a suivi une étape du Tour de France... Collecter des rêves, faire en sorte qu'ils se réalisent et ainsi changer le regard sur l'avancée en âge, c'est l'ambition de Rêves de Seniors, une opération lancée par la Silver Alliance, un collectif d'entreprises au service du bien vieillir.



➔ Déposer votre rêve sur : revesdeseniors.fr

L'AVIS DE L'EXPERT



Stéphane Raffard, psychologue et professeur des universités en psychologie clinique.

Peut-on être atteint de TOC sans le savoir ?

Le TOC touche principalement les jeunes adultes. Si ces troubles se manifestent chez un senior, cela signifie qu'ils étaient présents depuis longtemps, mais étaient restés peu visibles. Ils ont pu être ignorés ou

la famille s'est adaptée sans les identifier. Des situations stressantes peuvent réveiller des symptômes latents et les rendre apparents.

Que faire si des troubles obsessionnels apparaissent après 60 ans ?

Il faut être très vigilant : si un senior n'a pas d'antécédents de TOC et commence à développer des comportements obsessionnels de rangement, de vérification, qu'ils soient soudains ou progressifs,

cela peut indiquer des troubles neurologiques ou neurodégénératifs.

Le TOC peut-il s'aggraver et peut-on en guérir ?

Le TOC est une pathologie chronique qui peut se stabiliser ou s'intensifier en fonction de l'environnement, notamment si elle n'est pas traitée. Une guérison est possible grâce aux thérapies cognitives et comportementales, ou aux antidépresseurs. Plus le traitement est précoce, plus il sera efficace.