



Quand la tête trinque

Haussements des sourcils, clignements des paupières, mordillements des lèvres, hochements de tête : les tics nerveux touchent surtout le visage. Ce sont les mouvements les plus incontrôlables et les plus difficiles à éliminer.

LES TICS, PAS DE PANIQUE!

Tu hausses les sourcils sans arrêt, tu ronges tes ongles ou fais craquer tes doigts? Ne t'inquiète pas! Ces manies t'aident à chasser ton stress et disparaissent souvent avant 20 ans.

ISABELLE LAFFENS-GENTIEUX, AVEC LA COLLABORATION DU DOCTEUR JACQUES JAUME, AUTEUR DE LES TICS : S'EN LIBÉRER (ÉDITIONS JOUVENCE). TEST : FABRICE BOUVIER. ILLUSTRATIONS : TOM HAUGOMAT.

J'ai un copain qui n'arrête pas de cligner des yeux. C'est ça, un tic? Oui, un tic est la contraction brusque et rapide de certains muscles. Tu ne peux pas maîtriser ces mouvements involontaires, toujours identiques et répétitifs. Ils touchent souvent le visage : par exemple, tu clignes des yeux, tu hausses les sourcils ou tu te mordilles les lèvres. Parfois le tic produit un son (toussotement, raclement de gorge, etc.).

Pourquoi ces tics se manifestent-ils? Ton corps utilise des stratagèmes pour te soulager quand tu es trop ému. Tu pleures lorsque tu es malheureux, tu ris lorsque tu es amusé. Tous ces comportements impliquent des muscles. En se mettant en action, ils te permettent de décompresser. Le même phénomène agit pour les tics. Parfois, tu ressens une vague impression de malaise, de stress ou d'ennui. Les tics te servent à évacuer la tension produite par ces émotions indéfinissables.

En classe, un garçon jongle avec son stylo à longueur de journée. Est-ce aussi un tic? Au départ c'était sans doute un jeu pratiqué entre copains, une compétition pour mesurer l'habileté de chacun. Petit à petit, à force de répéter ce geste, ce garçon s'est mis à le réaliser sans y penser. Comme les mille et un mouvements que nous avons appris à faire sans réfléchir, nouer ses lacets, par exemple. Mais si nous avons besoin de

fermer nos chaussures pour marcher, rien ne nous oblige à jongler avec un stylo. Un tic, c'est aussi un geste appris, sans utilité apparente, mais que nous ne pouvons pas nous empêcher de faire.

Et se faire craquer les doigts? Selon des psychologues, certaines personnes se croisent les doigts lorsqu'elles sont tendues et qu'elles éprouvent le besoin de se protéger. Elles les font ensuite craquer afin de décharger leur stress. A force d'être répété, ce geste peut devenir un tic.

Moi, je me ronge les ongles, c'est aussi un tic... Oui. Il porte un nom : l'onychophagie. >>>

Maudite tremblote!

Certains tics mettent en mouvement une grande partie du corps. Ainsi, peut-être secoues-tu frénétiquement la jambe quand tu es assis. Dans ce cas, tu as sans doute une grande tension intérieure à évacuer.

