

# Treatment Manual for Body-Focused Repetitive Behavior

## Manuel de traitement des comportements répétitifs centrés sur le corps



Authors:

Steffen Moritz<sup>1</sup>, Danielle Penney<sup>2</sup>, Sarah Weidinger<sup>1</sup> & Stella Schmotz<sup>1</sup>

<sup>1</sup> University Medical Center Hamburg-Eppendorf, University Medical Center Hamburg-Eppendorf, Hamburg, Germany

<sup>2</sup> Centre Intégré Universitaire de Santé et de Services Sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal, Douglas Mental Health University Institute, Canada

Version 1.4 (26h October 2021); updates at [www.uke.de/decoupling](http://www.uke.de/decoupling)

Traduction Française :

Stéphane Raffard<sup>1,2</sup>, Margot Eisenblaetter<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Univ Paul Valéry Montpellier 3, Univ. Montpellier, EPSYLON EA 4556, Montpellier, France

<sup>2</sup> University Department of Adult Psychiatry, CHU Montpellier, University Montpellier, Hôpital La Colombière, France

Ce manuel a été traduit afin de pouvoir proposer un support de travail aux personnes souffrant de troubles type comportements répétitifs centrés sur le corps, suivies dans le service de consultation TOC de l'**Unité Universitaire d'Intervention et Accompagnement Psychologique (UIAP)** de l'hôpital La Colombière.

Les comportements répétitifs centrés sur le corps, tels que la trichotillomanie ou le fait de se ronger les ongles, sont comme une "tempête parfaite" dans laquelle plusieurs facteurs se conjuguent. Les déclencheurs et les causes peuvent être individuels et complexes. Ils comprennent souvent une composante sensorielle (par exemple, une peau sèche peut favoriser les démangeaisons), une composante comportementale (par exemple, des comportements automatiques et ritualisés) et une composante psychologique (par exemple le stress, une faible estime de soi, le perfectionnisme). Ce manuel enseigne des techniques pour les composantes sensorielles et comportementales. Pour aborder la troisième composante (les problèmes psychologiques ou le stress), nous avons développé l'application COGITO que vous pouvez utiliser en cas de besoin et que vous pouvez obtenir gratuitement sur l'App Store: [www.uke.de/cogito\\_app](http://www.uke.de/cogito_app).

Ce manuel d'auto-assistance est destiné aux personnes qui souffrent de troubles du contrôle des impulsions liées au corps, également connus sous le nom de comportements répétitifs centrés sur le corps ou CRCC en abrégé.

Ces comportements comprennent l'arrachage compulsif des cheveux, par exemple sur la tête, le pubis ou les cils. Ce comportement est également appelé trichotillomanie (voir figures 1a).

Se ronger les ongles et se mordre les cuticules sont également des CRCC (voir figure 1c).

Se mordre les lèvres, la langue ou la muqueuse buccale (la membrane muqueuse qui tapisse l'intérieur de la bouche) est également un trouble fréquent du contrôle des impulsions.

De nombreuses personnes ont également tendance à gratter ou à picorer les boutons ou les imperfections de la peau (voir figure 1b). Ce phénomène est ce qu'on appelle la dermatillomanie.



*Figure 1a : alopécie associée à de la trichotillomanie*



*Figure 1b : dermatillomanie*



*Figure 1c : rongement des ongles*

*Les photographes de ces photos et des autres photos sont crédités sur la page finale.*

Les CRCC peuvent être ciblés, ce qui signifie qu'il s'agit de comportements intentionnels. Les déclencheurs habituels sont les démangeaisons sur la peau, les ongles cassés, ou encore la présence d'un cheveu gris ou gênant. Cependant, pour de nombreuses personnes, le comportement se déclenche de manière autonome et se produit automatiquement. Cela signifie que le comportement est souvent exécuté sans conscience.

Les CRCC peuvent entraîner un certain nombre d'autres problèmes psychologiques et physiques. Les personnes concernées peuvent éprouver un sentiment de honte, ce qui les amène à s'éloigner des autres en raison, par exemple, de l'alopecie ou de leurs ongles disgracieux. Elles peuvent également éviter les situations sociales courantes, comme serrer la main. L'épilation de la peau, en particulier, peut laisser des cicatrices, et le fait de se ronger les ongles de manière compulsive peut provoquer une inflammation, ce qui peut nuire à la croissance des ongles. S'arracher les cheveux peut entraîner des problèmes de repousse. Cependant, le simple fait de connaître les conséquences possibles ne suffit souvent pas pour que les personnes touchées par la question se débarrassent de ces « habitudes ». De nombreuses personnes ont le sentiment d'être à la merci de leur comportement.

Ce manuel vous présentera trois techniques que vous pouvez utiliser seul pour réduire les troubles du contrôle des impulsions. Nous allons passer en revue les techniques une par une. Dans une étude, les meilleurs résultats ont été obtenus lorsque les participants ont commencé par la deuxième technique (découplage). Vous êtes libre d'utiliser les techniques séparément ou de les combiner. Choisissez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Pour illustrer les techniques, nous nous concentrons principalement sur l'arrachage des cheveux et le rongement des ongles, mais ces techniques peuvent être très facilement adaptées - avec un peu d'imagination - à d'autres problèmes.

Avant de décrire les trois techniques, il est important que vous compreniez bien les moments et les situations dans lesquels vous avez tendance à adopter le comportement indésirable.

### Observer/tenir un journal de votre comportement indésirable

La plupart des personnes souffrant de troubles du contrôle des impulsions n'exécutent pas leur comportement 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, mais le font dans des situations spécifiques, comme lorsqu'elles sont stressées, lorsqu'elles lisent ou répondent à des courriels, ou lorsqu'elles sont sous la couverture la nuit. Souvent, le comportement a tendance à se produire à des moments précis de la journée.

Dans cette optique, notez soigneusement votre comportement pendant quelques jours. Vous pouvez également demander à vos proches de vous dire quand vous vous rongez les ongles, vous arrachez les cheveux, vous grattez la peau ou lorsque vous avez d'autres comportements indésirables. Faites-vous un tableau semblable à cet exemple pour le comportement-cible :

<b>Date et heure</b>	<b>Lieu / moment de la journée</b>	<b>Activité</b>	<b>Emotion</b>	<b>Comportement</b>
<i>__/__/__ 11h</i>	<i>Au bureau</i>	<i>Je consulte ma boîte mail dans un délais de temps précis</i>	<i>Stress</i>	<i>Je tripote plus ma peau</i>
<i>__/__/__ 15h</i>	<i>Au bureau</i>	<i>J'ai un appel de ma mère</i>	<i>Agacement</i>	<i>Je gratte plus ma peau sur certaines zones</i>
<i>__/__/__ 21h</i>	<i>Salle à manger, le soir</i>	<i>Je regarde la télé seule.e, couché.e sur le canapé</i>	<i>Ennui</i>	<i>Je gratte beaucoup plus ma peau à cause de l'ennui ou parce que je me sens seul.e</i>
<i>...</i>	<i>...</i>	<i>...</i>	<i>...</i>	<i>...</i>

Notez les situations spécifiques dans le tableau, en prenant note de l'heure de la journée. Indiquez également le comportement problématique que vous avez adopté. Pour l'instant, ne changez rien à votre quotidien, essayez simplement d'observer vos actions de la manière la plus neutre possible.

## 1. L'inversion des habitudes

Nous allons commencer par l'entraînement au renversement des habitudes. De nombreuses études scientifiques ont montré que cette technique est très efficace.

L'objectif de l'entraînement au renversement des habitudes est de remplacer l'ancien comportement automatique par une réponse fixée et incompatible. En d'autres termes, le nouveau comportement bloque l'ancien (« freezing »).

Utilisez les instructions qui suivent comme un guide. Cela vous aidera à apprendre et à appliquer facilement les instructions à votre propre comportement problématique.

Grâce à vos observations portant sur vos comportements répertoriés dans votre journal, vous avez probablement appris à être plus conscient et plus attentif à votre comportement problématique. Si vous remarquez que vous vous grattez, pincez, mordez ou déchirez votre peau, ou si vous en ressentez l'envie, alors interrompez immédiatement ce comportement en adoptant à la place une réponse fixée incompatible (voir les figures 2a-2d pour des exemples).

*Figure 2a : Le nouveau comportement pourrait être, par exemple de serrer les poings.*



*Figure 2b : Il pourrait également être efficace de s'asseoir sur vos mains en les déplaçant sous vos cuisses lorsque vous êtes assis(e).*



*Figure 2c : Une autre possibilité est de serrer vos mains l'une dans l'autre.*



*Figure 2d : Si vous avez tendance à vous mordre la bouche ou les lèvres, essayez de de presser votre langue contre le palais.*



Pour de meilleurs résultats, continuez le nouveau comportement pendant *une à trois minutes*.

Les exemples ci-dessus (figures 2a-2d) ne sont que des suggestions. Vous trouverez peut-être qu'un autre comportement est plus adapté à votre cas. L'important est que votre nouvelle réponse soit aussi discrète que possible et qu'elle puisse être maintenue pendant une à trois minutes.

Plus vous utiliserez le comportement alternatif à la place de l'ancien comportement aux différents moments et situations ciblés (par exemple pendant que vous faites les courses, ou que vous regardez la télévision), plus vous apprendrez à remplacer le comportement indésirable par la nouvelle réponse.

Cela est particulièrement vrai si le comportement se produit à des moments précis de la journée. Réglez une alarme de smartphone pour vous aider à vous souvenir de vous entraîner (voir les instructions en dernière page).

## 2. Le découplage

Passons maintenant à la deuxième technique, qui s'appelle le découplage. Le découplage s'est également avéré efficace, notamment pour les ongles rongés et les cheveux arrachés.

Cette technique est utile dans les cas où les mains, les dents ou les doigts échappent à votre contrôle et semblent exécuter le comportement indésirable d'eux-mêmes, comme par magie.

Le découplage consiste en deux étapes au cours desquelles le comportement indésirable est progressivement remplacé et désappris.

La technique du découplage fonctionne en imitant et en réorientant les anciens mouvements. L'ancien comportement est modifié de sorte qu'il mène à une impasse. Prenons l'exemple suivant, avant d'entrer dans les détails plus tard. Lorsque vous ressentez l'envie de vous ronger les ongles, déplacez les doigts vers votre visage - comme vous le faites habituellement lorsque vous vous rongez les ongles - mais ne les laissez pas atteindre votre bouche et déviez-les vers l'oreille juste avant le contact (voir figure 3, variante 1). Les ongles établissent toujours un contact, mais pas avec les dents. Ici, le contact se fait à la place avec le lobe de l'oreille. Ainsi, le besoin comportemental impliquant le bout des doigts est satisfait mais d'une manière qui n'entraîne pas de blessure. Le nouveau mouvement cible doit être exécuté avec une certaine pression et accélération pour que l'ancienne routine comportementale, ici, se ronger les ongles, devienne consciente et puisse être détournée.



A

B

C

D



Variante 1

Variante 2

*Figure 3 : Illustrations de la technique de découplage. Au cours de la première phase (A, B, C / D), votre main imite l'ancien mouvement. Dans la variante 1, peu avant d'atteindre les cheveux ou les dents, redirigez le mouvement vers une autre partie du corps (dans ce cas, l'oreille). Dans la variante 2, peu avant d'atteindre les cheveux ou les dents poussez rapidement votre main vers l'avant, loin de votre corps.*

## **Allons-y**

Pour que le découplage soit efficace, il est important de s'assurer que le nouveau comportement « de remplacement » soit similaire à l'ancien comportement. Il est ainsi plus facile de désapprendre ou de réorienter l'ancien comportement.

Prenons un exemple similaire. Si vous faites des maths à haute voix, vous risquez d'être perturbé si une autre personne énonce des chiffres en arrière-plan au même moment. C'est ce qu'on appelle l'interférence. Si, à la place, ce sont des mots qui sont récités en arrière-plan, c'est beaucoup moins dérangeant.

Étant donné que la dermatillomanie, la trichotillomanie et le fait de se ronger les ongles sont des comportements ancrés à long terme, vous devrez pratiquer le nouveau comportement "découplé" plusieurs fois par jour, en toute conscience et dans des situations qui favorisent généralement l'apparition de votre comportement indésirable.

La nouvelle séquence comportementale doit être exécutée 10 fois de suite à chaque fois que vous la faites. Pratiquez ceci au moins trois fois par jour. Dans l'idéal, réglez l'alarme de votre smartphone (voir les instructions en dernière page), de préférence aux moments de la journée où vous avez tendance à adopter l'ancien comportement, comme noté dans votre journal. Entraînez-vous également pendant les situations critiques notées dans le protocole.

Nous allons maintenant décrire comment utiliser cette technique pour deux troubles du contrôle des impulsions. Le premier exemple décrit le fait de se ronger les ongles.

Commencez par déplacer vos doigts vers votre bouche d'une manière qui est caractéristique de votre rongement des ongles. Cela peut ressembler à un mouvement circulaire des doigts vers la bouche avant de se ronger. Tout le monde le fait un peu différemment. Le mouvement doit d'abord être dirigé vers votre bouche, comme si vous étiez sur le point de vous ronger les ongles. Juste avant d'atteindre votre bouche, faites dévier délibérément vos doigts vers une autre partie du corps ou repoussez-les simplement loin de vous (voir figure 3, variantes 1 et 2). N'oubliez pas qu'il est important d'effectuer le mouvement de découplage avec un peu de tension et d'accélération, même en faisant un geste rapide de la main. Le fait de repousser rapidement votre main juste avant qu'elle n'atteigne votre bouche peut être utile. Le mouvement accéléré vous aidera à perturber et finalement à désapprendre l'ancien schéma de mouvement. Après avoir effectué le mouvement cible (le nouveau comportement), remettez simplement vos mains en position neutre. Au départ, ne choisissez pas plus de deux schémas de mouvement, car l'ancien comportement sera plus facilement désappris ou écrasé si des schémas de mouvement forts et similaires le remplacent. De plus, il est préférable de ne pas faire ces exercices en public, car les autres pourraient les percevoir comme dérangeants ou étranges.

Frotter vos ongles sur les parties molles de la paume de votre autre main ou sur le bout de votre pouce de la même main s'est également avéré efficace (voir figure 4). Vos ongles ou le bout de vos doigts doivent toucher la paume ou le pouce à un angle de 90 degrés (perpendiculaire) (voir la figure 4). Ne poussez pas la peau sous vos ongles ni n'exercez de pression. Faites des mouvements légers, comme pour un massage.



*Figure 4 : Les ongles sont doucement effleurés contre le pouce à un angle de 90 degrés sans les endommager.*

Pour la trichotillomanie, procédez de la même manière. D'abord, guidez vos doigts vers votre tête d'une manière qui est caractéristique de votre arrachage de cheveux. Juste avant d'atteindre la cible, dirigez vos doigts vers votre cou, votre oreille, votre nez ou tout autre point spécifique avec un mouvement accéléré.

Vous pouvez dévier votre main vers l'arrière de votre cou et le masser - sans, bien sûr, arracher de cheveux. Le fait de diriger vos mains vers l'avant peut également être efficace. Comme indiqué plus haut, ce mouvement accéléré vous aide à perturber et finalement à désapprendre l'ancien schéma de mouvement. Encore une fois, ne choisissez pas plus de deux nouveaux mouvements au début.

### 3. Découplage in sensu

La troisième méthode est une variante du découplage. In sensu signifie "dans l'imagination". Cette méthode est différente des deux premières méthodes proposées ci-dessus car vous effectuez la première partie des exercices uniquement dans votre esprit. Au moment où le comportement indésirable est sur le point de se produire *dans votre imagination*, par exemple, se ronger un ongle ou s'arracher un cheveu, votre main (que vous imaginiez se diriger vers votre tête) exécute maintenant le nouveau comportement dans la réalité. Par exemple, imaginez d'abord que vous déplacez votre main vers votre bouche, mais poussez ensuite physiquement votre main loin de vous et écartez vos doigts (voir figure 5).

Dans la méthode in sensu, il est nécessaire de pratiquer le nouveau comportement découplé plusieurs fois par jour et dans des situations où vous exécutez habituellement le comportement non désiré. Effectuez la séquence du nouveau comportement cinq fois de suite pendant au moins trois minutes à chaque fois. Exercez-vous plusieurs fois par jour. Il est préférable de programmer une alarme pour smartphone afin de ne pas oublier de vous entraîner (voir les instructions en dernière page).

Comme cette procédure est très similaire au découplage, nous n'illustrerons que la technique pour le rongement des ongles. Cette technique peut être facilement adaptée pour d'autres CRCC.

Si possible, allez à l'endroit où vous adoptez fréquemment le comportement ou mettez-vous dans une situation qui déclenche fréquemment ce comportement, par exemple regarder la télévision. Posez légèrement vos mains sur vos cuisses. Maintenant, imaginez que vos doigts se déplacent vers votre visage d'une manière qui est caractéristique de votre rongement des ongles. Juste avant d'atteindre la cible (votre bouche), poussez avec force votre main, que vous imaginiez auparavant, et écartez vos doigts à la fin du mouvement. Le mouvement accéléré aide ici à perturber et finalement à écraser l'ancien schéma de mouvement. Après avoir terminé le mouvement cible (saccadé), remettez simplement vos mains en position neutre sur vos cuisses. Exercez-vous un peu. Effectuez le nouveau mouvement (brusque) exactement de la même manière à chaque fois, car l'ancien modèle de comportement a plus de chances d'être écrasé lorsqu'un modèle alternatif fort prend sa place. Vous pouvez utiliser la même technique pour le grattage et l'arrachage des cheveux.

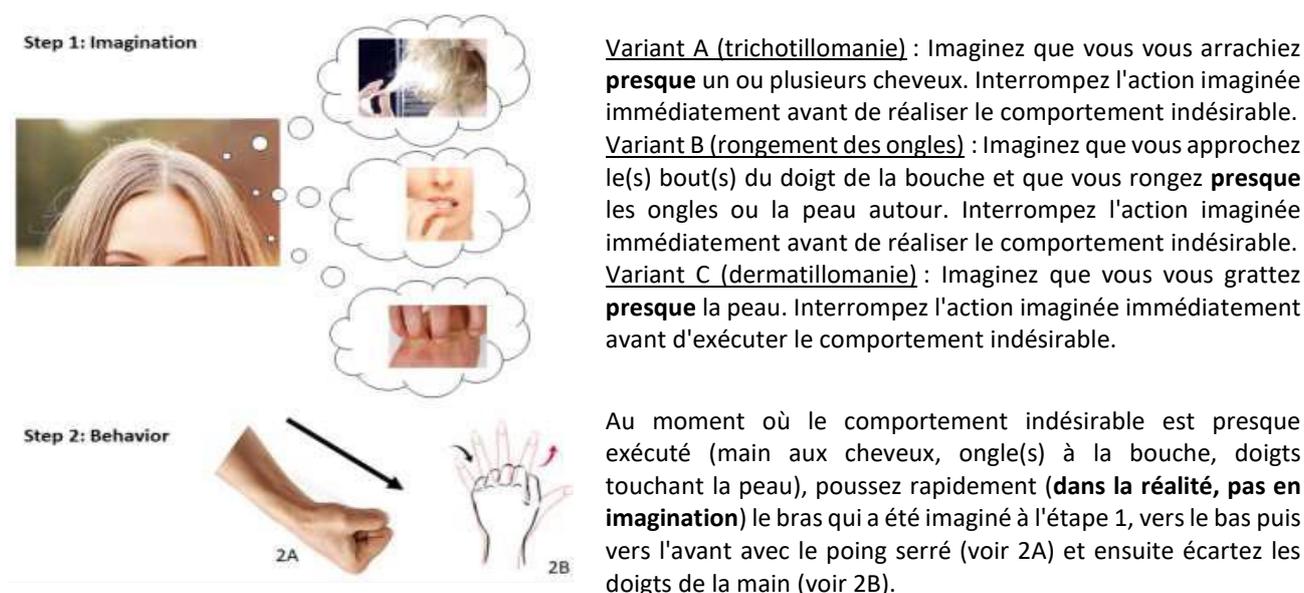


Figure 5 : Illustration du découplage en imagination

Mais attendez un peu !

Les méthodes présentées ici peuvent sembler remplacer littéralement un mauvais comportement par un autre. Il est vrai qu'un comportement est remplacé par un autre, mais la grande différence est que le nouveau comportement n'entraînera pas de conséquences négatives. Il n'y a pas de blessures de la peau, de cheveux manquants, d'ongles ou de cuticules arrachés.

Enfin, veuillez noter ce qui suit :

1. Ne vous rongez pas les ongles, même si un ongle est cassé ou endommagé. Utilisez plutôt une lime à ongles ! De même, n'éclatez pas les boutons et n'arrachez pas les cheveux gris ou fourchus. Ayez toujours à portée de main un peu de crème pour les mains ou d'huile pour les cuticules, surtout si vous avez tendance à vous gratter la peau, ou une lime si vous avez tendance à vous ronger les ongles. Notez également que les produits amers disponibles en pharmacie peuvent soutenir les techniques présentées ici pour prévenir le rongement des ongles.
2. Les dérapages occasionnels ne sont pas la fin du monde ! La première étape consiste à réduire le comportement indésirable. Vous avez déjà beaucoup gagné si vous faites l'ancien comportement moins fréquemment. Un seul incident de l'ancien comportement n'indique pas nécessairement une rechute. Cependant, ne vous autorisez pas consciemment à ronger quelques ongles, tirer quelques cheveux ou gratter votre peau.
3. Vous devez continuer à vous entraîner même après avoir réduit de manière significative l'ancien comportement. Il est préférable de s'entraîner à des moments précis et/ou à chaque fois que l'envie se fait sentir. Le nouveau comportement doit devenir une seconde nature, comme faire ses lacets. Les nouveaux comportements ont besoin de temps pour s'installer. Vous constaterez probablement un effet si vous appliquez quotidiennement la méthode que vous avez choisie.
4. Si vous constatez que vous ne faites pas de progrès par vous-même malgré une pratique régulière, nous vous recommandons d'envisager une psychothérapie.
5. Les comportements répétitifs centrés sur le corps s'accompagnent souvent de symptômes dépressifs et d'une faible estime de soi. Nous vous recommandons de télécharger et d'utiliser une application qui s'est avérée efficace pour améliorer l'humeur, l'acceptation de soi et le bien-être général, afin d'accompagner les méthodes présentées dans ce manuel. L'application COGITO est disponible gratuitement pour Android et iOS à l'adresse [www.uke.de/cogito\\_app](http://www.uke.de/cogito_app).
6. Conseils des "experts de l'expérience" : Vous trouverez ci-dessous plusieurs techniques que certaines personnes atteintes de CRCC ont trouvé utiles pour réduire leurs symptômes de trouble du contrôle des impulsions. Étant donné que certaines de ces mesures peuvent également être considérées comme des formes d'évitement, nous vous suggérons d'être attentif à ce que vos symptômes s'améliorent lorsque vous les utilisez. Si ce n'est pas le cas, essayez une autre technique. Veuillez noter que certaines de ces techniques ont déjà été mentionnées précédemment.

*Pour tous types de troubles du contrôle des impulsions :*

- Gardez vos mains occupées autant que possible pour vous distraire (par exemple, avec des " jouets de manipulation ", de la pâte à modeler, du tricot ou du dessin).

*Spécifiques à un trouble :*

- Se ronger les ongles : enrroulez des sparadraps ou du ruban adhésif autour de vos mains ou de vos doigts, portez des gants, appliquez de la crème sur vos mains, peignez vos ongles, portez des autocollants de vernis à ongles.
- Trichotillomanie : portez une casquette ou un bandeau (ou tressez vos cheveux, si possible), ne regardez pas vos cheveux dans le miroir (cela peut augmenter l'envie d'arracher vos cheveux).

- Se mordre la bouche ou les lèvres : portez un protège-dents transparent/un protège-lèvres spécial (demandez à votre dentiste).
- Arrachage des sourcils ou des cils : portez des lunettes de soleil (si vous ne portez pas de lunettes), appliquez des faux cils ou du mascara, frottez vos cils avec de la vaseline, ne regardez pas vos sourcils ou vos cils dans le miroir (cela peut augmenter l'envie de les arracher).
- Arrachage des poils et/ou dermatillomanie : portez un vêtement couvrant, appliquez de la vaseline sur certaines zones, coupez vos ongles courts pour rendre l'arrachage difficile.

Si vous avez des questions, des suggestions ou des commentaires, n'hésitez pas à contacter Steffen Moritz à l'adresse suivante : [moritz@uke.uni-hamburg.de](mailto:moritz@uke.uni-hamburg.de).

Sincères salutations et bonne chance,

Steffen Moritz et son équipe

Prof. Dr. Steffen Moritz  
University Medical Center Hamburg-Eppendorf  
Center for Psychosocial Medicine  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg (Germany)  
Homepage: [www.uke.de/cnp](http://www.uke.de/cnp)