

LA PETITE NOTICE DES

TICS

pour enfants et adolescents

MONTPELLIER

CHU

CENTRE HOSPITALIER  
UNIVERSITAIRE

Qu'est-ce  
qu'un

**Tic**  
?

Les tics sont des mouvements ou des sons que l'on fait, sans le vouloir. Ils sont dus à la contraction rapide, brusque et brève d'un muscle ou d'un groupe musculaire. Selon la partie du corps concernée, les tics peuvent être très variés.  
**On distingue :**

- **les tics moteurs**, comme des clignements des paupières, des froncements des sourcils, des secousses de la tête ;
- **les tics vocaux** qui sont des sons comme se racler la gorge, tousser, renifler.

Parfois, les tics peuvent être des gestes plus complexes, comme se frotter le nez ou faire un petit saut bizarre ou des sons plus élaborés (comme des mots, des bruits d'animaux).

**Ces tics sont imprévisibles et incontrôlables**  
(l'enfant ne le fait pas « exprès »).

**Un tic... puis un autre !**

Parfois, les enfants ne présentent qu'un seul type de tic ; cependant, le plus souvent, ils peuvent en avoir plusieurs sortes, mais pas en même temps. Ainsi, un tic est là durant quelques jours ou quelques semaines, puis quand il disparaît, un autre le remplace : on dit que les tics vont et viennent et changent souvent... Certains enfants présentent un seul tic à la fois alors que d'autres en ont plusieurs, différents, en même temps.

## Les tics

### sont plus ou moins présents

Les tics peuvent paraître étranges car au cours de la journée, selon les situations, ils ne sont pas toujours aussi importants et embêtants...

Les tics peuvent être aggravés par la fatigue : les tics sont plus nombreux et plus forts en fin de journée que le matin, surtout après l'école (les enseignants ne remarquent rien, alors qu'il y a beaucoup de tics le soir en rentrant à la maison). Les émotions fortes comme l'excitation (fête d'anniversaire) ou le stress (réciter une poésie devant toute la classe ; passer au tableau) peuvent augmenter la présence des tics.

En revanche, **les tics diminuent quand les enfants se concentrent sur une activité** comme pratiquer un sport, jouer d'un instrument de musique ou une pièce de théâtre.

Certaines périodes de stress ou de fatigue peuvent également s'accompagner d'une augmentation des tics durant quelques jours ou quelques semaines (les périodes de contrôle de fin de trimestre ; l'approche des vacances ; la rentrée scolaire). Après ces périodes parfois difficiles, les choses s'améliorent généralement spontanément.

Certains enfants peuvent réussir à contrôler un peu les tics et à les diminuer durant un petit moment ; cependant, « résister au tic » demande un gros effort. C'est généralement très fatigant, et après cette tension importante, les tics reviennent de façon encore plus puissante, on dit qu'ils surviennent en vague !

Pendant le sommeil, les tics disparaissent.

## Sensation prémonitoire ou alerte-tic

Avant l'apparition du tic, les enfants peuvent ressentir une sensation désagréable, comme une démangeaison ou un picotement à l'endroit même où le tic va se réaliser. Pour décrire cette manifestation, on parle de « **sensation prémonitoire** » ou d'« **alerte-tic** ».

C'est comme un signal que donne le corps pour dire qu'un tic est sur le point d'arriver. Cette sensation est particulière et difficile à expliquer. À partir d'un certain âge, la plupart des enfants ressentent cette « sensation prémonitoire », qui disparaît aussitôt après la réalisation du tic.

Malheureusement, **l'alerte-tic revient très vite et nécessite de refaire une nouvelle fois le tic pour la refaire disparaître**. Cette sensation de « chatouillement », de chaleur ou de pression n'est soulagée que si le tic est réalisé.

## Qu'est ce qu'une maladie des tics

Les tics sont très fréquents chez les enfants ! En effet, **on estime qu'entre 5 et 10% des enfants entre 7 et 10 ans ont des tics**. Cela veut dire que dans une classe, environ 2 élèves auront des tics entre le CE1 et le CM2 ! On sait également que c'est plus fréquent chez les garçons.

Certains enfants ont des tics qui disparaissent rapidement et ne reviennent jamais. Si les tics ne partent pas ou s'ils reviennent après avoir disparu, il peut s'agir d'une maladie des tics.

Tout d'abord, il peut y avoir des **tics transitoires** qui disparaissent en moins d'une année.

Ensuite, nous avons des **tics chroniques**. Cela concerne les enfants qui ont soit un ou plusieurs tics moteurs, soit un ou plusieurs tics vocaux, mais pas les deux, durant plus d'une année.

Enfin, une maladie des tics très connue est appelée « **syndrome de Gilles de la Tourette** ». Les enfants qui ont un syndrome de Gilles de la Tourette ont plusieurs tics moteurs et au moins un tic vocal depuis plus d'un an. Et sur cette année, les tics ne doivent pas avoir disparu pendant plus de 3 mois consécutifs. Le syndrome de Gilles de la Tourette est beaucoup plus rare que les tics chroniques. Il touche davantage de garçons que de filles et concerne entre 0,5 et 1 % des personnes.

A background image showing a woman on the left and a young boy on the right, both smiling and looking towards each other. The image is overlaid with a semi-transparent orange filter.

## Que deviennent les tics en grandissant ?

Plus de la moitié des enfants avec des tics en ont moins en grandissant. Au moment de l'adolescence, les tics peuvent même disparaître complètement, y compris chez les personnes ayant des tics chroniques ou un syndrome de Gilles de La Tourette.

Bref, quand on grandit, ça va souvent mieux !

## D'où viennent les tics

Beaucoup de médecins et de chercheurs travaillent sur ce sujet. On sait de plus en plus de choses, cependant on n'a toujours pas de réponse précise ! Les tics sont liés au fait que le cerveau grandit et mature... (c'est pour cela que ça s'améliore en grandissant !). Dans le cerveau, les informations sont transmises par des substances appelées neurotransmetteurs : des études récentes montrent que **certains neurotransmetteurs comme la dopamine sont impliqués dans les maladies des tics.**

Régulièrement, des recherches sont faites pour mieux comprendre comment fonctionnent les tics et trouver de nouveaux traitements !



## Les tics peuvent être associés à d'autres troubles

D'autres signes peuvent être observés chez les enfants qui ont des tics ou un syndrome de Gilles de la Tourette. Certains enfants peuvent avoir des difficultés pour se concentrer correctement ou bien ils peuvent avoir trop d'énergie, se mettre en colère trop facilement, entrer souvent en conflit avec les autres ou avoir des difficultés à apprendre à l'école. Certains enfants ont des troubles du sommeil, d'autres sont anxieux. Des petites manies ne sont pas rares, comme compter les choses, lire à l'envers, ranger de manière symétrique. Il n'est pas toujours simple de savoir ce qui est le plus gênant : les tics ou les troubles associés.

Dans certains cas, des entretiens te seront proposés pour découvrir quelles difficultés sont présentes avec les tics et quels sont tes points forts pour faire face aux tics.

Bien entendu, certains enfants n'ont que des tics... En fait, chaque patient est unique !

## Vivre avec des tics

Vivre avec des tics n'est pas facile. **Certains enfants ou adolescents peuvent ressentir de la tristesse, de l'anxiété ou de la fatigue car faire des tics est épuisant.** Certains tics peuvent être gênants, car ils peuvent couper ce qu'on allait faire, comme empêcher de donner un coup de pied dans le ballon lors d'un match de foot : une fois, ce n'est pas grave, mais à chaque fois, ce n'est pas cool ! Certains tics peuvent créer des douleurs, des maux de tête ou des blessures du fait de mouvements brusques ou répétitifs (secousses de la tête, griffures).

## Le regard des autres

### sur les tics

Avoir des tics, ce n'est pas simple à vivre car les autres peuvent les voir ou les entendre. Certains enfants cherchent à les cacher, d'autres n'y arrivent pas et ressentent de la honte car ils craignent de passer pour des personnes étranges. À l'école, il peut y avoir des moqueries des autres élèves ou des réactions mal adaptées des enseignants, qui peuvent penser que c'est volontaire.

C'est pourquoi on peut proposer aux enfants qui ont des tics de faire un exposé oral en classe sur les tics ; on peut aussi demander au professeur d'expliquer aux camarades ce qu'est la maladie des tics. Plus les autres élèves comprendront les tics, moins ils les trouveront curieux et mieux ils accepteront la différence.

Les membres de ta famille (parents, frères et sœurs) connaissent bien tes tics et savent qu'ils sont involontaires. Parfois, c'est quand même difficile à supporter pour eux car les tics font du bruit ou provoquent des gestes brusques. Le mieux c'est qu'ils essayent de les ignorer pour ne pas les aggraver car c'est bien l'enfant qui a des tics qui en souffre le plus !



Suivi  
et prise  
en  
charge

Souvent, il n'est pas nécessaire de mettre en place un traitement pour les tics. En revanche, dans certaines situations, il peut être proposé et s'associer à des techniques de relaxation ou de contrôle des tics (**Thérapies Comportementales et Cognitives**).

Le Dr ROUBERTIE et son équipe restent à ta disposition et à ton écoute.

L'Association Française du Syndrome de Gilles de la Tourette peut également apporter des informations ou un soutien.

**Dr Agathe ROUBERTIE**  
PRATICIEN HOSPITALIER

**Mme Stéphanie SANCHEZ**  
PSYCHOLOGUE

Consultations spécialisées « mouvements anormaux de l'enfant »  
Centre de Compétence du Syndrome de Gilles de la Tourette  
Département de Neuropédiatrie

Secrétariat : 04 67 33 01 82  
neuro-ped@chu-montpellier.fr  
Hôpital Gui de Chauliac  
80, rue Augustin Fliche  
34295 Montpellier Cedex 5  
www.chu-montpellier.fr



MONTPELLIER

**CHU**

CENTRE HOSPITALIER  
UNIVERSITAIRE

Association Française du Syndrome de Gilles  
de la Tourette :  
<http://www.france-tourette.org/>

