



Névrose

Perturbation de l'ensemble de la personnalité en ce qui concerne l'affectivité (émotions).

Nous avons tous des symptômes de névrose, mais nous devenons névrosés seulement lorsque nous nous limitons à cause de ces symptômes.

La névrose est une maladie lorsqu'elle entraîne une souffrance excessive et des limitations dans les relations avec les autres. La névrose n'altère pas la réalité.

Voici les plus fréquents types de névrose :

- ♦ La névrose d'angoisse
- ♦ La névrose phobique
- ♦ La névrose obsessionnelle

Névrose d'angoisse

C'est une inquiétude intense. Elle est causée par une peur intense, subite et inexplicée provenant d'un sentiment de menace imminente et qui s'accompagne de **crises de panique**. La personne souffre d'une anxiété excessive.

Les symptômes d'une crise de panique :

- Tremblements, secousses musculaires, spasmes
- Jambes « en coton »
- Oppressions (gêne respiratoire)
- Douleur ou gêne thoracique
- Palpitations du cœur
- Voix blanche ou qui tremble
- Gorge et estomac noué
- Bouche sèche
- Mains moites
- Sueurs (bouffées de chaud et de froid)
- Idées confuses
- Trous de mémoire
- Peur de mourir
- Sentiment de perte de contrôle
- Étourdissements, vertiges

Histoire de Jacques
(par Bruno Fortin, psychologue)

Jacques ne peut plus endurer ses étourdissements qui s'accompagnent de battements cardiaques rapides, d'une sensation d'étouffement et d'une crainte de perdre le contrôle. Son médecin lui assure qu'il n'a aucun problème physique. Il a tout de même peur de mourir. Après tout, ce n'est pas normal d'avoir des sensations de faiblesse et d'engourdissement. Ses tremblements et son malaise abdominal l'inquiètent. Et que dire de cette transpiration abondante alors qu'il ne fait même pas chaud!

Les causes possibles :

- **Besoin excessif de contrôle**
- **Besoin excessif d'être le meilleur**
- **Personnalité plus sensible que la normale**

Quelques conseils pour combattre l'anxiété

- Observer ses pensées et images intérieures, se connaître;
- Considérer ses pensées inquiétantes comme de simples hypothèses;
- Semer le doute dans ses inquiétudes en étant plus réaliste;
- Croire en sa réussite : c'est moins épouvantable que de croire en l'échec!
- Affronter les craintes de façon graduelle;

- Se fixer des objectifs réalistes sans se demander l'impossible;
- Éviter d'accorder trop d'importance aux crises de panique, car elles sont désagréables mais inoffensives;
- Connaître certaines techniques de relaxation;
- Apprendre à gérer son stress.

Névroses phobiques

Une phobie, c'est un mécanisme de défense. C'est une réaction à un événement qui rend anxieux. La personne peut ressentir des vertiges, des gênes respiratoires, une impression de mort prochaine. La peur est excessive ou démesurée par rapport au danger réel. La personne ne s'explique pas l'origine de sa peur et, malgré toute sa volonté, elle continue à avoir peur. La peur amène donc la personne à éviter l'événement.

Il existe différentes phobies :

- La phobie des moyens de transport
- La claustrophobie (peur des espaces fermés)
- L'agoraphobie
- La phobie sociale

L'AGORAPHOBIE

C'est la peur des grands espaces (grands magasins, autoroutes), mais aussi de la foule qui s'y presse. C'est aussi la peur des endroits où l'on pense qu'il serait difficile de s'échapper ou de trouver du secours en cas de malaise. La personne qui est confrontée à sa peur fait une crise d'angoisse et souvent elle va éviter les endroits publics afin d'éviter de ressentir à nouveau cette crise douloureuse.

LA PHOBIE SOCIALE

C'est la peur de soutenir un regard, la peur de rougir. C'est aussi la peur de boire, de manger, de travailler sous le regard d'autrui. C'est la peur du téléphone, des réunions familiales. La personne a peur de formuler des demandes, de faire des nouvelles connaissances. La personne a peur de parler devant un public même restreint. C'est la peur des autres. Donc, la personne va se priver d'entrer en relation avec les autres à cause de ses peurs. C'est la peur des relations.

CONSÉQUENCES SUR LE QUOTIDIEN DE LA PERSONNE :

- Elle ne se présentera pas à ses rendez-vous chez le médecin;
- Elle ne répond pas au **téléphone**, mais à la place branche le répondeur;
- Durant une soirée, la personne **reste dans son coin** ou elle consomme de l'alcool pour se détendre et se joindre aux autres;
- Au travail, elle a de la difficulté à regarder les gens;
- La personne recherche **l'isolement** pour se protéger, mais en souffre;

- La personne accorde beaucoup d'importance à ce que les autres peuvent penser d'elle et s' imagine les pensées des autres pires qu'elles ne le sont en réalité;
- La personne se fait livrer ses courses;
- La personne invite ses amis chez elle, mais n'ira pas chez ses amis;
- La personne ne fait pas seule le trajet entre le domicile et le travail.

Trucs pour aider la personne phobique

- Respectez son rythme et ses peurs même si elles vous semblent irrationnelles;
- Encouragez-la lorsqu'elle réussit à faire quelque chose qu'elle n'aurait pas fait habituellement à cause de ses peurs;
- Apportez-lui votre aide et votre support sans faire les choses à sa place;
- Montrez-lui que vous avez confiance en ses compétences;
- Encouragez-la à se donner le temps qu'il faut pour changer. Mieux vaut y aller lentement, mais sûrement. On ne change pas sa façon d'être du jour au lendemain.

TROUBLES OBSESSIONNELS

Aussi appelé névrose obsessionnelle, le trouble obsessionnel se manifeste par des idées, des pensées, des images qui surviennent de façon persistante. La personne n'a aucun contrôle sur ses pensées et les trouve absurdes et répugnantes.

Souvent c'est la peur de quelque chose qui amène les pensées obsédantes.

Par exemple: La personne a une peur des microbes, elle en développe des pensées qui l'obsèdent et qui l'amènent à développer des rites de nettoyage comme mécanisme de défense pour s'empêcher d'avoir peur.

La personne fait des efforts pour ignorer les pensées qui l'obsèdent. Les pensées deviennent gênantes et amènent chez la personne une certaine tension. C'est pour diminuer cette tension et ce malaise que la personne développe des rituels qui sont, eux aussi, obsédants.

La personne → a des pensées qui l'obsèdent → lutte contre ses pensées → développe des rites → rumine ses pensées → est consciente de ses troubles et **se dévalorise**.

Les rites que la personne développe compliquent ses relations avec les autres ainsi que ses habitudes de vie.

Il en existe plusieurs :

- La propreté
 1. Se laver dix fois l'avant-bras;

2. Laver les cuvettes à chaque fois que quelqu'un s'en sert;
 3. Faire le ménage tous les jours.
- L'ordre (les choses doivent être placées dans un ordre précis)
 - La vérification (un comptable qui vérifie 20 fois une addition)

Trucs pour aider la personne

Valorisez-la et appréciez-la.

1. Ne pas nier le problème : ne vous mettez pas la tête dans le sable.
2. Rassurez-la, pour vous elle est une personne "normale" malgré cette petite manie.
3. Vous pouvez aussi lui dire qu'il vous arrive à vous aussi d'aller vérifier plusieurs fois si une porte est barrée, ce n'est pas grave, personne n'est parfait.