



les Compulsions

par Laurent Daillie - publié dans Néosanté n°24/25/26 - Juin/Juillet/Sept. 2013

1^e Partie : la Logique du Symptôme

Peu importe le nom qu'on lui donne – compulsions, addiction, dépendance, assuétude, obsession ou monde refuge – ce phénomène nous concerne tous plus ou moins. Beaucoup nuisent gravement à la santé ou sont très handicapantes ; certaines mènent à la ruine ; et d'autres sont finalement très positives. En tout cas les satisfaire emploie beaucoup de monde et participe grandement à l'économie mondiale, légale ou souterraine. Sans oublier l'investissement humain et financier pour en gérer les conséquences

Elles sont nombreuses : de l'alcoolisme jusqu'aux troubles obsessionnels compulsifs, en passant par l'onychophagie ou la pratique d'une activité de loisir. Mais la finalité est toujours la même : nous aider à gérer notre stress.

Définition

Celle du Larousse est encore la meilleure : "*processus par lequel un comportement permet d'accéder à un plaisir immédiat pour réduire un malaise interne*". C'est très bien dit puisque valant pour les addictions jusqu'aux mondes refuges. Il est ensuite précisé : "*il s'accompagne d'une impossibilité à contrôler ce comportement malgré la connaissance de ses conséquences négatives. Ce peut être une dépendance – voire un esclavage – à une substance, un aliment, un comportement ou une activité*". Cela décrit parfaitement l'addiction.

En sachant que je différencie arbitrairement l'addiction et le monde refuge : l'addiction demande absolument à être satisfaite sous peine de malaise psychique et/ou physique, à l'inverse du monde refuge qui n'induit pas d'état de manque s'il est insatisfait.

le Stress

Il y a bien des façons d'être stressé mais cet état est toujours néfaste pour notre santé psychique et/ou physique lorsqu'il est intense et/ou durable. Car pour notre cerveau, le stress est synonyme de danger de mort puisque, dans la nature, il n'est question que de cela. Pour l'imager : dès que nous sommes stressés, notre cerveau nous croit attaqués par un prédateur, sa taille et sa férocité dépendant de l'intensité de notre stress.

Dans ce cas, notre cerveau archaïque met en œuvre divers mécanismes physiologiques de sauvegarde (*augmentation du rythme cardiaque, etc.*), le tout sous la haute autorité de notre système nerveux autonome, le problème étant qu'ils s'épuisent rapidement. Le stress nous affaiblit, tant au niveau psychique que physique, ce qui nous rend de plus en plus vulnérables. Sans compter qu'un grand stress peut tuer.

la Logique du Symptôme

Mais notre cerveau est toujours prêt pour nous aider à gérer notre niveau de stress, par tous les moyens possibles, y compris certains qui nous seront néfastes à long terme. Il

faut bien le comprendre : il y a une intentionnalité positive 'bio-logique' derrière toutes nos compulsions, même les plus dangereuses.

Parmi tous, le plaisir est le moyen le plus rapide et le plus efficace pour atténuer notre stress. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'avoir du plaisir signifie que tout va bien et qu'il n'y a donc pas de danger. À noter qu'il induit aussi la sécrétion d'endorphine, à laquelle on devient vite 'accro' : c'est une des clés du problème.

La seule vraie question est de savoir quelle est la nature et la cause de notre stress, ce qui est bien plus facile à dire qu'à faire : une vie ne suffit pas toujours à le comprendre. Cela dit, la quasi-totalité de nos stress sont maintenant liés à seulement trois grandes thématiques : l'insécurité affective (*et donc rejet*), l'insécurité matérielle et la frustration.

les Addictions

Il y a addiction dès lors que l'on peut dire : "*C'est plus fort que moi ; je ne peux pas m'en passer ou m'en empêcher*". Elles sont très diverses puisque ne se limitant pas à la consommation de stupéfiants, d'excitants ou d'aliments. Ce peut être une activité, telles que l'addiction au jeu d'argent, la dépendance à l'internet, la compulsion d'achat, etc.

Il en est une autre très fréquente dont il est parfois impossible de se sevrer mais qui, par bonheur, n'est pas néfaste à la santé : l'onychophagie, soit le fait de se ronger les ongles. Ce comportement aussi a pour utilité de nous aider à gérer notre stress. On trouvera cette même logique derrière d'autres attitudes, telle que la trichotillomanie, soit le fait de se tirebouchonner les cheveux et/ou de se les arracher.

Il y a aussi toutes nos petites habitudes et manies du quotidien sans lesquelles il nous manque quelque chose (*j'y reviendrai*). Il y a bien sûr nos dépendances affectives vis-à-vis de nos proches qui induisent un manque en cas de décès ou de rupture. Quant à la sexualité, surtout masculine, elle est le plus souvent compulsive.

Le problème que pose l'addiction est simple : c'est un plaisir qui devient un besoin. C'est plus particulièrement vrai en cas de dépendance à certaines molécules qui induit une souffrance physique en situation de manque ; il existe même des drogues pour lesquelles le sevrage est impossible, plus particulièrement le "*crocodile*" qui fait des ravages en Russie.

L'Histoire de Pierre

Parmi tous les cas d'addiction que j'ai eu à 'décoder', le plus marquant est l'alcoolisme de Pierre, sa particularité démontrant parfaitement la logique du symptôme. L'histoire commence lorsqu'il a 3 mois et que sa mère le confie à la garde de sa grand-mère = 1^e rupture. Durant les onze années suivantes, il ne verra sa mère qu'une fois par an, dans des conditions peu propices à l'établissement qu'une relation mère-enfant. D'autant que la grand-mère est une femme très aimante que Pierre considère vite comme sa mère. Malheureusement, onze ans plus tard, la vieille dame tombe malade et ne peut plus garder l'enfant qui soudain doit vivre avec sa mère = 2^e rupture.

La vie passe : Pierre se marie et réussit professionnellement. Mais il fait aussi beaucoup la fête avec les copains, jusqu'à ce que sa femme ne le supporte plus et le quitte = 3^e rupture. C'est alors qu'il bascule dans l'alcoolisme, jusqu'à tout perdre. Par

chance, alors qu'il est en train de se clochardiser, Pierre rencontre une femme généreuse dans les bras de laquelle il va se 'désalcooliser', jusqu'à l'indépendance complète. Sauf une fois par an, pendant deux semaines, où il replonge jusqu'au coma éthylique parfois. Car traditionnellement, sa compagne part quinze jours en vacances chez sa fille, ce qui à chaque fois est une rupture pour Pierre ; et il redevient immédiatement sobre dès l'instant où elle est de retour.

à suivre

Car il y a encore beaucoup à dire au sujet des compulsions.

2^e Partie : Compulsions négatives - Compulsions positives

En première partie de ce chapitre, j'ai dit que peu importe le nom qu'on lui donne – compulsions, addiction, dépendance, assuétude, obsession ou monde refuge – ce phénomène est toujours orchestré en dehors de notre contrôle (*i.e. par notre 'cerveau'*) pour nous aider à gérer notre stress en nous procurant du plaisir. Même si certaines peuvent nuire gravement à la santé, l'intentionnalité 'bio-logique' d'une compulsions est toujours positive au départ. Mais fort heureusement, elles ne sont pas toutes mauvaises pour la santé ; certaines d'entre elles nous font même beaucoup de bien :

les Mondes Refuges

Je nomme ainsi l'ensemble des activités humaines de loisir et quelques autres que nous pratiquons pour notre bon plaisir sans être en souffrance si nous en sommes privés. On en parle aussi en termes d'activité extra-professionnelle, de centre d'intérêt, de hobby, de violon d'Ingres ou de passion. C'est une des meilleures choses qui puissent nous arriver que d'avoir un ou plusieurs mondes refuges qui nous procurent du plaisir. J'envisage même qu'ils soient indispensables à notre équilibre psychique, et aussi à notre santé physique en conséquence. Le seul inconvénient étant que certaines de ces activités de plaisir sont parfois très coûteuses.

La liste de ces 'refuges' est infinie puisqu'allant de la simple lecture d'un livre à la collection d'un objet particulier, en passant par les voyages touristiques et la pratique de l'ukulélé à cinq cordes. Par définition, il s'agit de tout ce pour quoi nous avons de l'intérêt – voire une passion – et qui ne soit pas réellement indispensable : toutes les activités culturelles, artistiques ou sportives ; toutes les collections ; toutes les activités manuelles de loisir (*art floral japonais, réseau ferré miniature, etc.*) ; certaines activités domestiques (*jardinage, bricolage, cuisine, etc.*) ; certains engagements (*politiques, associatifs, etc.*) ; l'intérêt pour un objet particulier (*les voitures de la marque Ferrari, les locomotives à vapeur, l'aéronautique, etc.*) ou pour un thème (*la faune du Cambrien, l'histoire de France au Moyen-Âge, la conquête spatiale, le championnat du monde de pétanque, etc.*) ; tous les 'passe-temps' (*sudoku, mots croisés, etc.*) ; et tellement d'autres, comme la télévision ou l'internet. Le *nec plus ultra* étant de pouvoir faire de sa passion son gagne-pain.

En principe, un monde refuge ne génère pas d'état de manque s'il n'est pas satisfait ; mais en principe seulement car on peut vite y être 'accro'. Aussi, il est des cas où une activité de plaisir n'est plus praticable pour une raison ou pour une autre, par exemple

parce que l'on vieillit ou parce que l'on n'en a plus les moyens financiers. Enfin, parmi tous, il est deux très grands mondes refuges qui nécessairement un jour ne sont plus praticables : l'élevage des enfants (*au sens le plus noble*) et l'activité professionnelle. C'est pour cela qu'il est préférable d'avoir plusieurs centres d'intérêts.

Habitudes et petites manies

Entre monde refuge et addiction, il y a aussi toutes nos habitudes et petites manies sans lesquelles il nous manque quelque chose : le café noir du matin avec un sucre dans notre tasse préférée ; un moment de silence avant que les enfants se réveillent ; le rituel du bain le soir en rentrant du travail ; la lecture de notre quotidien préféré au moment de la pause déjeuner ; l'accès à notre messagerie électronique ; la promenade du week-end en forêt ; le séjour à la neige en Février ou à la plage en Août ; etc. Bien sûr une insatisfaction à ce niveau n'induit pas de grand malaise mais sera quand même source de contrariété et/ou de frustration.

Plus facile à dire qu'à faire

Comme je l'ai dit en première partie, la seule vraie question est évidemment de savoir quelles sont la nature et la cause du stress que nous devons gérer, ce qui est bien plus facile à dire qu'à faire, surtout lorsque son origine est transgénérationnelle, intra-utérine ou encore survenue dans les tout premiers temps de notre vie. Cela dit, la quasi-totalité de nos stress sont, dans notre monde moderne, liés à seulement trois grandes thématiques : l'insécurité affective (*et donc rejet*), l'insécurité matérielle et la frustration. Il est rare aujourd'hui que notre stress soit lié à une affaire de vie ou de mort comme c'est le cas dans la nature.

la Culpabilité

Dans tous les cas de compulsion 'négative', la priorité absolue est de nous déculpabiliser. Car le plus souvent on se reproche d'être incapable de se maîtriser, ce qui ne fait qu'aggraver notre état de stress. Car la culpabilité est justement un stress majeur puisqu'elle est considérée par notre cerveau archaïque comme synonyme d'une éventuelle sanction, laquelle peut être mortelle de son point de vue (*voir mon article à ce sujet dans le n°16 de la présente revue*).

Il ne faut jamais oublier que c'est notre cerveau qui mène la danse et qu'une intentionnalité 'bio-logique' positive est à l'origine de nos compulsions : faire baisser notre niveau de stress. Je me souviens du changement dans le regard d'une jeune femme boulimique à laquelle j'ai dit en substance : "*Vous ne commettez aucune faute lorsque vous vous jetez sur la nourriture : vous ne faites qu'obéir à votre cerveau*".

Bien sûr cela peut être encore plus compliqué lorsqu'une addiction ou un monde refuge est en rapport avec la sexualité considérant tous les tabous liés à la chose. Sur ce thème aussi, que l'on soit un homme ou une femme, il faut accueillir avec bienveillance tous nos petits secrets tant qu'ils génèrent seulement du plaisir et qu'ils ne nuisent à personne. C'est en tout cas ce que j'ai expliqué à un homme qui se reprochait beaucoup d'avoir pour monde refuge une collection d'images érotiques, qui plus est dans le registre 'BDSM'. La seule chose que je lui ai conseillée est d'être très vigilant quant à sa prostate qu'un tel passe-temps pourrait mettre en 'surchauffe'.

Sauf cas extrêmes, je préconise donc la plus grande indulgence pour soi-même et pour les autres, quelles que soient la compulsion, l'addiction ou l'obsession. Cela ne sous-entend pas non plus qu'il faille être laxiste, d'autant que certaines sont authentiquement néfastes à la santé et/ou peuvent nuire gravement à l'ordre public.

à suivre

Je vous parlerai la prochaine fois des troubles obsessionnels compulsifs (T.O.C.) puisque la logique de ce symptôme est finalement la même.

3^e Partie : les Troubles Obsessionnels Compulsifs

Pour compléter mon propos au sujet des compulsions en général, je consacre cette page aux troubles obsessionnels compulsifs (T.O.C.). En résumé et peu importe le nom qu'on lui donne – compulsion, addiction, dépendance, assuétude, obsession ou monde refuge – ce phénomène est toujours orchestré en dehors de notre contrôle (*i.e. par notre 'cerveau'*) pour nous aider à gérer notre stress. Même si certaines peuvent nuire gravement à la santé ou être très handicapantes, l'intentionnalité 'bio-logique' d'une compulsion est toujours positive au départ. Et à mon humble avis il en va de même pour les T.O.C.

Définition

Le trouble obsessionnel compulsif est défini comme une dynamique anxieuse génératrice d'angoisse caractérisée par des pensées intrusives et récurrentes liées ou non à une phobie et aussi par des gestes et/ou des actions répétés de façon ritualisée et envahissante. Ce trouble est reconnu comme irrationnel par la personne et peut mener jusqu'à sa mise en danger, voire au suicide. Le symptôme peut s'exprimer de façon variable et multiple : obsessions hygiéniques, sécuritaires ou sexuelles ; superstitions, etc. Mais la logique du symptôme est toujours la même de mon point de vue : ces gestes et ces actions rituels ont pour utilité 'bio-logique' de faire baisser le niveau de stress. Reste à savoir lequel.

l'Histoire de Myriam

Pour tenter de comprendre cette logique, je vous propose de 'décortiquer' l'histoire de Myriam. C'est une charmante jeune fille de 13 ans au moment où je la reçois pour cause de troubles obsessionnels compulsifs sévères. Dans son cas, ce sont des obsessions sécuritaires et superstitieuses qui lui ont épouvantablement 'pourri' la vie (*et celle de sa famille*) pendant presque trois ans, au point de la bloquer dans son évolution et sa vie sociale. Par bonheur, nous sommes manifestement parvenus à dénouer quelques nœuds puisqu'elle évalue l'amélioration de son état à 80%.

Son calvaire débute à l'été 2007 et augmente crescendo jusqu'à notre rencontre. Cela commence par une obsession sécuritaire : Myriam se met à vérifier et revérifier la bonne fermeture de la porte du garage ; puis de façon de plus en plus obsessionnelle et ritualisée, de la porte d'entrée, des fenêtres, etc. Ensuite s'instaure un rituel autour des traces ADN qu'elle pourrait laisser dans la salle de bain (*cheveux et autres*). Tout cela finira par occuper l'essentiel de ses soirées, en sachant qu'elle doit reprendre l'ensem-

ble du rituel à zéro si par exemple on ouvre une fenêtre ou si on entre dans la salle de bain après ses vérifications.

Elle est aussi confrontée à une obsession superstitieuse numérologique de plus en plus oppressante qu'elle doit 'conjuré' par des rituels digitaux d'une complexité inouïe, et cela des dizaines de fois par jour. Par exemple : si un chiffre quelconque se présente à elle, ce chiffre correspondant à ceci ou cela, elle doit immédiatement 'conjuré le sort' par un rituel digital très précis. J'avoue avoir été très ému lorsque Myriam m'a expliqué tout cela : un véritable calvaire.

l'Origine du Symptôme

Mais que lui est-il donc arrivé ? Il se trouve que Myriam est une victime 'collatérale' d'une très grosse affaire d'escroquerie immobilière (*il est question de centaines de millions d'euros*), ses parents figurant parmi les quelque deux mille personnes qui se sont fait avoir. L'histoire commence en Avril 2007, lorsque les parents de Myriam signent des documents qui les engagent pour une somme importante dans un système d'investissement immobilier. Mais à peine quelques secondes après avoir signé, son père sent confusément qu'ils ont commis une erreur : dès lors il s'installe dans une profonde inquiétude qui ne le quittera plus.

Alors que cet homme est jusque là un père paisible, il devient insomniaque du jour au lendemain et consacre l'essentiel de ses nuits à chercher partout sur internet des informations sur la société en question, ses dirigeants, les investissements immobiliers en général, etc. Il ne trouvera rien pendant dix-huit mois, jusqu'à ce qu'il tombe finalement sur le site d'une association de victimes de cette arnaque : c'est ainsi qu'il découvre le pot aux roses.

la Logique du Symptôme

Myriam m'a dit avoir rapidement senti que quelque chose n'allait pas, son père n'étant plus le même. C'est cela, la profonde inquiétude de cet homme qui est la cause de ce T.O.C. Mais le point essentiel réside dans le fait que l'enfant ne sait rien de ce qui se passe vraiment, d'abord parce que l'escroquerie ne sera révélée que dix-huit mois tard et aussi parce qu'on ne parle pas de ces choses à une petite fille de 10 ans. On ne lui expliquera la gravité de la situation que beaucoup plus tard.

De ce fait, Myriam se met à avoir de plus en plus peur sans vraiment le savoir, et d'autant plus que rien n'est perceptible dans le quotidien de cette famille, mis à part le changement d'attitude du père. Du fait de son hypersensibilité naturelle, son niveau de stress atteindra rapidement des sommets et son cerveau interviendra à sa façon pour aider la petite. Le plus remarquable est la cohérence entre la dynamique du père et le T.O.C. sécuritaire de la fille : tous deux cherchent partout le danger.

Quant à l'obsession superstitieuse de Myriam, elle est induite par des vacances qu'elle passe à cette époque chez une cousine archifana d'Harry Potter et d'autres contes fantastiques. Ce qu'elle entendra à cette occasion l'impressionnera beaucoup, cela se surajoutant au fait qu'elle est déjà fragilisée. À sa façon et sans la moindre conscience, elle voulait en quelque sorte conjurer le mauvais sort planant au dessus de sa famille grâce à ces rituels digitaux.

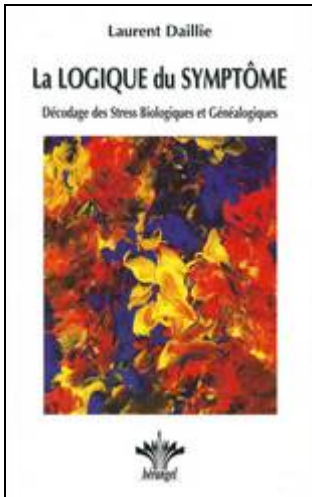
la Suite du Symptôme

Quoi qu'il en soit, son état s'est amélioré dans les heures qui ont suivi notre rencontre : elle a même pu, ce soir là, lire un peu avant de s'endormir, ce qu'elle n'avait pu faire depuis longtemps à cause de toutes ces procédures de contrôle qui occupaient toutes ses soirées. Quant aux 20 % restants, je suppose qu'ils sont induits par des peurs antérieures à cette affaire (*peur du rejet principalement*) et qui s'expriment maintenant au travers de ces comportements obsessionnels.

Nota Bene

Bien sûr l'histoire de Myriam est unique, comme elles le sont toutes. Mais la logique de ce cas particulier montre précisément qu'il y en a une : reste à savoir laquelle.

Voir ci-après pour en savoir plus...



la LOGIQUE du SYMPTÔME

Volume I et II

Oser prétendre qu'un symptôme est logique peut sembler pure folie ! Pourtant, il est bien souvent la conséquence indésirable d'un mécanisme naturel de survie et d'adaptation à la pression du milieu aussi vieux que la vie.

Dans de très nombreux cas, qu'il soit physique ou psychique, le symptôme est une sorte de programme d'assistance biologique parfaitement cohérent mis en œuvre par notre cerveau pour tenter de nous venir en aide lorsque, à tort ou à raison, il nous croit en danger.

À tort ou à raison car notre cerveau archaïque a une façon très particulière de considérer nos stress et nos peurs puisqu'il réagit comme si nous étions toujours confrontés aux dures réalités et aux dangers de la vie sauvage.

Le fait est que nos maladies physiques ou psychiques, nos blocages psychologiques, nos comportements ou nos difficultés existentielles en général sont bien souvent la conséquence d'un épouvantable malentendu entre la pensée humaine et notre cerveau primitif.

C'est l'objectif du Décodage des Stress Biologiques est de décrypter la peur animale inconsciente induite par un vécu humain afin de comprendre la logique du symptôme qui s'en suit. Dans de nombreux cas, cette simple prise de conscience peut suffire.

Quant au Décodage des Stress Transgénérationnels, il permet de comprendre pourquoi et comment un événement survenu bien avant notre naissance, pendant notre vie intra-utérine ou dans l'histoire de notre famille, peut avoir une influence considérable sur notre vie et/ou notre santé.

Volume 1 - ISBN : 978.2915.227048 - Éditions Bérangel - 2006 - 368 pages - 23 €

Volume 2 - ISBN : 978.2370.660077 - Éditions Bérangel - 2014 - 321 pages - 20 €

[Ces livres sont disponibles en langue espagnole](#)

Plus de précisions sur www.biopsygen.com

Bon de Commande

à imprimer ou à recopier sur papier libre
France métropolitaine uniquement (1)

Nom et Prénom : _____
 Adresse : _____
 Code : _____ Ville : _____
 Tél : _____
 Email : _____

Je commande le(s) livre(s) suivant(s)

Titre	Quantité	Prix Unitaire	Total TTC
la LOGIQUE du SYMPTÔME		23 € TTC	
la BIO-LOGIQUE du SURMOI		20 € TTC	
Participation forfaitaire aux frais de port *			
Montant à payer TTC			

* Tarif 'Lettre' : 3,50 € - Tarif 'Lettre Recommandée' : 7 €
 Ce tarif s'applique pour l'envoi d'un ou plusieurs livres

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Laurent Daillie

Date : _____ Signature : _____
 une facture est envoyée en même temps que le(s) livre(s)
 (1) me contacter pour d'autres destinations

Laurent DAILLIE - 8 Place de l'Église - 71700 Farges lès Mâcon - France
 03.85.40.52.23 ou 06.88.89.06.17 - skype: laurent.daillie
 laurent.daillie@wanadoo.fr - www.biopsygen.com
 siret : 441.298.395.00019 - naf : 8559.A
 Membre d'une association de gestion agréée - Règlement par chèque accepté