


É D I T H

R O S S E T

MIEUX VIVRE  
AVEC UNE  
PHOBIE  
D'IMPULSION

GRÂCE AUX THÉRAPIES BRÈVES

DUNOD

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
	

© Dunod, 2021  
 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
 www.dunod.com

ISBN 978-2-10-082813-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

Introduction

5

## PARTIE 1

**Lever de rideau sur un trouble « tabou »** 8

Chapitre 1 – Mieux comprendre la phobie d'impulsion 10

Chapitre 2 – Mieux vous observer 20

Chapitre 3 – Comment soigner votre phobie d'impulsion ? 42

## PARTIE 2

**Trois actes et un entracte pour mieux vous connaître** 50

Chapitre 4 – Acte 1 – Accepter vos sensations et vos émotions 52

Chapitre 5 – Acte 2 – Vous détacher de vos jugements 72

Chapitre 6 – Acte 3 – Les valeurs entrent en scène 80

Chapitre 7 – Entracte – La partie déguisée 92

## PARTIE 3

**Trois autres actes pour mieux agir** 102

Chapitre 8 – Acte 4 – Cultiver le présent 104

Chapitre 9 – Acte 5 – Soi dans le contexte 112

Chapitre 10 – Acte 6 – Vos actions engagées 130

Conclusion – *Applaudissements* 160

Remerciements 161

Bibliographie 162



# Introduction

**C**HERS LECTEURS ET CHÈRES LECTRICES, le monde actuel désoriente la plupart d'entre vous, de par ses changements climatiques brutaux, son insécurité économique, ses crises sanitaires, ses désaccords puissants entre les individus, et plus récemment une pandémie planétaire. Tous ces bouleversements et ces contraintes extérieures créent de la souffrance. Ces événements provoquent certainement en vous un sentiment d'indignité, de détresse et d'impuissance. Vos douleurs psychologiques sont des réactions naturelles face à des phénomènes qui dépassent vos ressources. Même les événements heureux ont aussi leurs lots de désagréments. Par exemple, la vie de couple possède le pouvoir d'un côté d'émerveiller, de vitaliser, de réjouir, et d'un autre côté de frustrer, de décevoir, de fatiguer. Par conséquent, vous ne pouvez empêcher ni les situations compliquées, ni vos réactions désagréables. Vous pouvez seulement apprendre à mieux vivre avec ou à vous en libérer.

De nombreuses études ouvrent la voie de la libération et de la paix intérieure. Les neurosciences se penchent et démontrent l'impact de l'oppression et du sentiment d'insécurité affective sur le psychisme et sur le corps. Les recherches constatent que, lorsque vous subissez une domination dans votre existence, votre cœur s'affole et alerte votre cerveau d'un chaos à remettre en ordre afin de retrouver la joie de vivre. La plupart du temps, les événements négatifs semblent concrets, compréhensibles, avec une possibilité de trouver des solutions. Seulement, vous ne réagissez pas tous de la même façon aux phénomènes qui vous bouleversent. Si certains se débattent afin de remettre immédiatement de l'ordre dans ce désordre, d'autres se divertissent afin de favoriser un plaisir accessible et immédiat ou tout simplement se cachent derrière des écrans, des parades en public, etc. Chacun réagit différemment pour faire face aux problèmes stressants.

Or vous observez peut-être que, plus vous vous débattez, plus vous vous coupez des poisons émotionnels provoqués par votre incertitude, par votre volonté de contrôler l'incontrôlable, plus vous vous sentez impuissant, désespéré et déboussolé.

Que vous meniez une lutte acharnée contre ce qui vous déstabilise, que vous contrôliez vos pensées jugées comme inacceptables, ou que vous ayez un

sentiment de culpabilité envahissant assis dans votre fauteuil face aux médias anxigènes qui tournent en boucle, tous ces comportements vous éloignent d'une réelle connaissance de vos besoins et de vos motivations profondes.

En dehors d'événements extérieurs particuliers, la graine de la détresse psychologique peut aussi s'enraciner dans votre tête et faire éclore des images et des sensations d'être une mauvaise personne. Cette croyance répétitive et intrusive peut occuper tout votre espace vital jusqu'à vous empêcher d'agir par peur de nuire ou d'être responsable de plusieurs maux. Ce mal étrange et assez méconnu du grand public se nomme phobie d'impulsion. Les dangers supposés concernent le crime, l'autodestruction, le vol, les déviances sexuelles, les obscénités, le blasphème, se défenestrer, le suicide, les désirs incestueux, les délits, l'infidélité, le changement non souhaité d'orientation sexuelle, la contamination volontaire, le fait d'être pris pour un fou ou une folle, de crier sans raison, d'étrangler, de pousser quelqu'un sur la route ou sur le quai d'une gare, etc.

Tous ces prétendus passages à l'acte inscrits dans les pensées, le corps et les images mentales, souvent confondus avec les comportements réels, provoquent en vous une détresse insupportable. Les scénarios catastrophes envahissent votre esprit et occupent votre quotidien.

L'intensité de ces peurs peut enfermer dans des schémas malsains. Un cercle vicieux se met en place avec un refus de vivre ce cauchemar éveillé (« *non je ne suis pas comme ça* » ; « *Je suis incapable de faire ça* ») et à la fois une méfiance extrême envers votre capacité de contrôle (« *et si je perdais le contrôle ?* » ; « *Et si je refoulais quelque chose d'horrible en moi ?* »).

Votre sentiment de maîtrise de vos gestes et de vos paroles peut alors se réduire, et ainsi provoquer des sensations de perte d'énergie, voire de paralysie.

Ces manifestations physiques augmentent votre anxiété qui, à son tour, renforce vos sensations de panique. Votre intériorité est terrorisée par des visions amorphes. Vous appréhendez de commettre l'irréparable et vous êtes hanté par l'idée de devenir un bourreau, un censeur de liberté et de subir de lourdes représailles, comme être emprisonné, humilié, jugé sévèrement, mettre fin à vos jours, être hospitalisé en psychiatrie. Seulement vos conduites effectives témoignent de tout le contraire. En effet, la phobie d'impulsion marque en vous un paradoxe, celui d'une grande peur de commettre l'irréparable. Une appréhension tellement forte qu'elle vous empêche d'expérimenter et de vous exprimer, alors que justement vous voulez vivre pleinement vos envies.

Généralement, les personnes profondément envahies par des crimes imaginaires sont en réalité des êtres doux et empathiques. Alors comment se fait-il que, dans un même contexte, certains individus ressentent une grande insécurité affective alors que d'autres se sentent en confiance ? Pourquoi se barricader chez soi pour des actes monstrueux construits par l'imaginaire et comment s'en débarrasser ?

À l'instar d'une pièce de théâtre, ce livre est construit en plusieurs actes afin d'éclairer et de prendre soin de ceux qui souffrent de phobie d'impulsion ou de pensées intrusives obsédantes. Afin de renforcer l'alliance thérapeutique, je vais m'adresser à vous directement.

Ainsi, je vous propose de vous installer confortablement dans un fauteuil, sur une chaise, par terre avec un coussin ou sur votre lit afin de découvrir dans un premier temps le lever de rideau sur la phobie d'impulsion, et son impact sur votre équilibre émotionnel, rationnel et comportemental, et dans un second temps, des mises en scène sous la forme d'ateliers, avec un aparté entre elles sur les pathologies associées.

Vous prendrez conscience au fil de votre lecture que la connaissance de soi et l'accueil des turbulences mentales, corporelles et émotionnelles sont les clés de toutes transformations, fertilisations et de l'apaisement, voire de la disparition complète de la phobie d'impulsion.

La première partie de la méthode proposée vous ouvre les voies de la connaissance de votre phobie d'impulsion, de votre rapport et celui de vos proches à votre souffrance.

Dans les deux parties suivantes, à travers des témoignages, des savoirs scientifiques et une transmission d'outils, je vous propose des exercices pratiques rigoureux et ludiques à la fois, afin que vous vous connaissiez mieux tant sur le plan émotionnel, comportemental et rationnel et ainsi de mieux agir et vivre avec votre phobie d'impulsion, en six actes et un entracte.

Pour conclure, je vais vous guider sur la rédaction de votre propre mise en scène. Comme chante Alain Souchon dans sa sublime chanson « Rive Gauche » : « *La vie c'est du théâtre et des souvenirs.* »

À vous d'allumer les projecteurs sur vos rôles et scénarios les plus favorables !

Partie 1

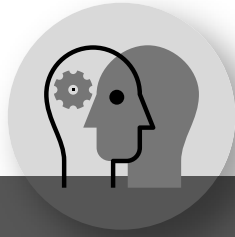
**Lever de rideau  
sur un trouble  
« tabou »**



Chapitre 1 –	Mieux comprendre la phobie d'impulsion	10
Chapitre 2 –	Mieux vous observer	20
Chapitre 3 –	Comment soigner votre phobie d'impulsion ?	42

# Chapitre 1

## **Mieux comprendre la phobie d'impulsion**



①	Descriptions concrètes et scientifiques	12
②	Les comportements-problèmes	15

La plupart des gens ignorent l'existence de ces perturbations psychologiques liées à des images affreuses, des idées intrusives et des sensations vécues comme potentiellement dangereuses par les personnes atteintes de phobie d'impulsion. Le danger fortement appréhendé est de perdre le contrôle d'elles-mêmes et de commettre le pire sans avoir forcément vécu de traumatisme, ni de vivre dans un climat violent. Dans ce premier chapitre, à travers des définitions et des éclairages neuroscientifiques, vous allez enfin pouvoir donner un sens réaliste à ce trouble psychologique souvent perçu comme étrange et confondu avec d'autres pathologies.

## 1 DESCRIPTIONS CONCRÈTES ET SCIENTIFIQUES

### La phobie d'impulsion, qu'est-ce que c'est ?

12

Les romans, les films, les séries, les témoignages et les reportages abondent sur des profils capables d'actes monstrueux. Pour quelles raisons les criminels, les pédophiles, les comportements destructeurs, les psychopathes, et tant d'autres phénomènes maléfiques, fascinent-ils, attirent-ils la curiosité et occasionnent-ils de la répulsion à la fois ?

Même si la plupart d'entre vous peuvent se poser des questions sur leurs fonctionnements psychologiques et sur les motivations de leurs conduites, certains d'entre vous s'identifient à eux et ressentent une terrifiante tension intérieure à l'idée d'avoir une envie irréprouvable de commettre des actes horribles. Si ces pensées chargées en sensations fortes occupent une place importante, voire invalidante dans votre esprit au quotidien, alors il se peut que vous souffriez d'une peur de commettre un acte agressif envers vous-même et/ou envers autrui. Cette appréhension est souvent nommée par les professionnels de santé mentale la phobie d'impulsion.

Néanmoins, ce trouble se distingue des autres phobies par le fait qu'il n'y a pas d'objet concret, ou de situation, à éviter, comme la conduite d'une voiture, une souris, prendre l'avion. Ce sont plutôt des pensées intrusives qui tournent en boucle sans cesse et des sensations de détresse.

**Ainsi, la phobie d'impulsion appartient davantage aux obsessions, aux compulsions et à des conduites de vérifications de ne pas avoir commis les scénarios catastrophes.**



## La phobie d'impulsion est un trouble obsessionnel compulsif

Le Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux de l'Association Américaine de Psychiatrie, traduit en français, est un ouvrage destiné à définir, à décrire les caractéristiques et à donner des chiffres représentatifs des populations touchées par une psychopathologie. Ce livre permet d'apporter un éclairage sur les troubles, comme sur les obsessions-compulsions qui appartiennent à la catégorie des troubles anxieux et qui y sont décrites comme suit : « *Pensées, impulsions ou représentations récurrentes et persistantes qui, à certains moments de l'affection, sont ressenties comme intrusives et inappropriées et qui entraînent une anxiété ou une détresse importante.* » (Mini DSM-IV-TR, p. 213-225<sup>1</sup>)

Cette pathologie se situe au quatrième rang des pathologies mentales et représente 2 à 3 % de la population générale. Les premiers symptômes peuvent apparaître vers 12 ans, et le trouble commence généralement entre 17 et 22 ans. Les femmes (52 %) seraient plus touchées que les hommes, et 71 % des patients ne décrivent aucun événement traumatique ou phénomène provoquant les TOC (Hantouche E., 2008).

Plus spécifiquement, 31 % des patients souffrant de TOC ont une phobie d'impulsion agressive et 24 % des obsessions sexuelles (Rasmussen S.A., Eisen J.L., 1998).

Le docteur Elie Hantouche, psychiatre au Centre des Troubles de l'Anxiété et de l'Humeur (CTAH), insiste sur le fait suivant :

**« Un TOC, c'est avant tout un déséquilibre chimique et non un problème de votre personnalité. »**

**Déséquilibre chimique** : au niveau biologique, les compulsions et impulsions proviendraient d'un déficit de votre fonction sérotoninergique.

**Dysfonctionnement neurologique** : atteinte des boucles cortico-sous-cortico-corticales et plus particulièrement les parties cognitives et limbiques (Clair A.H., Tribou V., 2018). Ceci sera détaillé au fil de l'ouvrage.

1. On peut retrouver toutes les références citées dans la bibliographie en fin d'ouvrage.