Tics: des mouvements involontaires

Les tics sont des **mouvements soudains, compulsifs, anormaux, involontaires**. Identiques, ils sont répétitifs, mais leur fréquence et leur intensité peuvent varier.

Certains tics « simples » ne mobilisent que quelques muscles.

D'autres, plus complexes, font naître une véritable gesticulation.

Les tics se manifestent le plus souvent au niveau du **visage**. Par exemple, l'oeil ou les yeux clignent, les joues se contractent… Ces automatismes peuvent également survenir au niveau du **cou** (avec un hochement de tête ou une rotation) et des **épaules** (avec un haussement, par exemple).
Des **tics respiratoires** provoquent un soufflement ou un sifflement ou un toussotement ou un raclement de gorge ou un cri ou tout autre symptôme parfois bruyant.

Des tics **vocaux** (et, également, de langage) font également partie de ces troubles de l'impulsion.

Contrairement à d'autres mouvements anormaux liés à des facteurs neurologiques, la personne qui souffre de tics parvient généralement à les contrôler pendant un laps de temps limité, grâce à un effort de volonté.

Feu vert : les tics diminuent au repos et ils disparaissent

pendant le sommeil.

Un mouvement qui s’installe

Les **tics apparaissent souvent dans l’enfance**, et plus particulièrement chez les garçons -plus touchés que les filles.

Chez les jeunes, les tics ne sont pas forcément permanents, ni toujours présents avec la même intensité, ni même automatiquement exprimés sous une forme identique.

Leur présence peut être liée à des angoisses, des émotions, de la fatigue, des difficultés familiales ou scolaires.

Une prédisposition familiale influence dans certains cas le développement de tics. Des causes psychologiques sont également évoquées pour les expliquer.

Les situations qui insécurisent la personne risquent d’amplifier les tics. Le stress, la fatigue ou l’ennui peuvent être des facteurs déclenchants.

Sans doute les tics soulagent-ils temporairement une tension mais, au bout du compte, leur présence finit par augmenter l’état d’anxiété de la personne qui en souffre.

Feu orange : des tics sont présents dans certaines maladies neurologiques. C’est le cas dans le syndrome de Gilles de la Tourette.

Sortie de route

Chez les enfants et les adolescentes, les tics simples, peu intenses, disparaissent souvent spontanément. Raison de plus, pour éviter d’aggraver la situation, de les dédramatiser, de ne pas émettre de reproches, de ne pas punir ou de ne pas humilier pour ces automatismes.

La relaxation permet souvent d’obtenir de bons résultats.

Chez l’adulte, lorsque les tics sont installés, il est plus difficile de les faire disparaître.
La relaxation, des thérapies cognitivo-comportementales et/ou l’hypnose peuvent être proposées.

Lorsque les tics s’avèrent trop gênants, pour soi ou pour les autres, des neuroleptiques sont parfois prescrits.En raison de leurs effets secondaires, on tente d’éviter de les donner aux enfants et aux adolescents.

Feu orange : un grand nombre de personnes vivent avec des tics « mineurs », comme s’arracher la peau autour des ongles ou se mordiller les lèvres, sans y accorder forcément une grande importance.

Photo © Kitty – fotolia.com

Mise à jour le 15/09/2021