

“Si, quand je fais mon rituel, il y a un élément perturbateur, je peux tout recommencer”

Mots pour maux

Santé Après des années de vie cabossée, Andy a développé des Toc (troubles obsessionnels compulsifs – de vérification en l’occurrence), qui lui ont pourri la vie, mais dont il a appris à s’accommoder.



Retrouvez la vidéo sur lalibre.be

Série

À travers “Mots pour maux”, La Libre a choisi de donner la parole à des personnes affectées par des maladies diverses, tant physiques que mentales, courantes ou rares. Des rencontres qui ont pour objectifs de comprendre leur quotidien, leurs difficultés et espoirs, de partager leur regard sur l’existence. Une manière aussi de rappeler que nul n’est à l’abri de ces accidents de la vie. Cette série est à retrouver un lundi sur deux sur notre site.

Rencontre Laurence Dardenne

Trois vis pour fixer la poignée de la porte du congélateur: un détail a priori anodin qui, pourtant, résume à lui seul le tout début du trouble dont Andy tente de se débarrasser depuis une dizaine d’années.

Dans son studio bien encombré, perché sur les hauteurs de Grivegnée, en région liégeoise, ce quadra d’alure athlétique paraît quelque peu nerveux. “Tout arrive en même temps”, s’excuse-t-il après avoir raccroché son mobile qui avait sonné quelques minutes auparavant. Il s’agite, manifestant une évidente envie de bien faire: “J’ai fait brûler de l’encens, pour que ça ne sente pas la cigarette.” On essaie de le mettre à l’aise au moment d’entamer son histoire que l’on sait “cabossée” et il répond du tac au tac: “De toute façon, j’ai assez peu de choses à cacher... Parce qu’il faut savoir que j’ai un vécu assez dense et... comment dire, peu académique.”

Liégeois “pure souche”, de ses mots, Andy estime avoir eu “globalement une enfance un peu compliquée”. Il précise: “Pas avec mon entourage familial, parce que j’ai toujours eu une famille soutenant, qui s’intéressait à mon parcours. Par contre, j’ai subi du harcèlement scolaire pendant des années.” Pour quelles raisons? “J’ai compris il y a seulement quelques mois que j’ai une personnalité type ‘borderline’. Et, à mon avis, ça doit expliquer beaucoup de choses. En fait, j’ai toujours eu du mal à décoder les lois et les liens sociaux. Et je pense que ça a joué énormément contre moi. En plus, j’ai une grande sensibilité que j’ai repoussée pendant très longtemps. Et donc ça plus ça plus ça plus ça...”

Tout cela fait qu’il n’a cessé de flirter avec les “extrêmes” des années durant.

Après des tentatives, qui ont échoué, pour entrer à la police et dans la composante aérienne de l’armée pour devenir pilote, le jeune homme se décourage. “J’ai très mal vécu ces échecs. J’habitais toujours chez mes parents et je me suis dit qu’il fallait que je cherche un boulot alimentaire.” Il le trouve dans le secteur de la logistique, un emploi qui l’occupera pendant 19 ans, jusqu’au licenciement collectif, il y a deux ans.

L’isolement et le début des Toc

Retour en arrière: à 21 ans, Andy “commence à toucher au cannabis”. Quelques années plus tard, après une séparation, il plonge dans la polytoxicomanie, “graduellement”. Et fréquente des milieux du deal, du banditisme et de la prostitution. “Je suis resté une petite main, mais j’ai failli devenir un professionnel.” Cela, tout en continuant à travailler dans sa boîte de composants électroniques. “Il y avait un côté pile et un côté face dans ma vie.”

Et la vie, justement, fait que son cercle d’amis se dissout peu à peu. “Je n’avais plus personne. Je me retrouvais chez moi, tout seul, à jouer à la console. Complètement isolé. Je ne peux pas dire pourquoi, ni exactement quand, ni comment, mais c’est à cette période que les premiers Toc (troubles obsessionnels compulsifs) sont apparus.”

Un Toc de vérification en l’occurrence. “Une des pre-

mières manies était de m’assurer que mon congélateur était bien fermé. D’ailleurs, vous voyez, la poignée est complètement éclatée, nous montre-t-il en pointant les fameuses vis insérées dans le plastique. A force de la claquer, elle a fini par casser. Petit, j’avais un jour laissé ouverte la porte du frigo de mes parents et tout avait décongelé... Est-ce pour cela que je me suis mis à vérifier que la porte de mon congélateur était toujours bien fermée? Mes parents ne m’ont pourtant pas grondé mais je me rends compte que oui, ça m’a marqué.”

Prises, portes, lumières et fenêtres suivent

De manière insidieuse, les Toc s’immiscent dans la vie d’Andy. De la porte du frigo, il passe aux prises qu’il fallait retirer dès qu’il quittait son studio, et à la vérification que chaque fenêtre et chaque porte étaient bien fermées, chaque luminaire éteint. Même chose pour la voiture, tout est vérifié. Pourquoi retirer les prises? “Pour éviter un problème d’incendie. Il y en a eu un dans l’atelier de mon père. C’était donc devenu chez lui une phobie, qui a un peu déteint sur moi.”

Petit à petit, Andy met en place tout un rituel immuable et incontournable avant de quitter son studio de 35-40 mètres carrés à tout casser. “Vous voyez bien, ce n’est pas très grand chez moi, mais retirer un maximum de prises, vérifier que toutes les lampes soient bien éteintes, les fenêtres et portes, y compris celles du frigo, soient bien fermées, cela prenait facilement une demi-heure entre le moment où je décidais de partir et l’instant où je passais la porte.”

Tout ça, c’était “à l’apogée de mes Toc, souligne Andy. Aujourd’hui, je vérifie encore tout mais cela ne prend plus autant de temps, même si c’est toujours dans le même ordre. Je commence par la lumière dans les toilettes. Ensuite, dans ce sens, tout est vérifié – éclairage, prises, fenêtres –, tout jusqu’ici. Au frigo. Je vérifie que les portes sont bien fermées.”

“Pour m’en assurer, j’ai un truc, je glisse un carton sous le caoutchouc, comme ça. Et voilà, nous démontre-t-il, fier de sa trouvaille. Une fois que c’est fait, je vérifie que j’ai débranché la prise. Et seulement alors, je passe la porte.” Comme si cela ne suffisait pas, il ajoute: “Il ne faut surtout pas que je m’arrête. Et surtout pas que je me pose la question: est-ce que j’ai bien tout fait? Et si jamais, quand je suis en train de faire mon rituel, il y a un élément perturbateur, comme un coup de téléphone, je peux tout recommencer. Parfois aussi, quand je viens de quitter, si j’ai le moindre doute, si je n’ai pas la certitude à 100% d’avoir tout bien fait, je retourne et je recommence tout le rituel. Il faut que je sois en paix. C’est seulement à ce moment-là que je peux partir de chez moi. Et là, je tire plusieurs fois sur la porte, pour être certain qu’elle est bien fermée.”

“J’ai appris à vivre avec...”

À présent, environ 5 minutes pour vérifier le tout lui suffisent avant de sortir de chez lui. “Ce Toc, je m’en accommode. Je me suis rendu compte qu’il y avait tellement de choses qui dysfonctionnaient au niveau psychologique chez moi, que je ne pense pas avoir le courage de tout régler. J’ai appris à vivre avec.”