

TICOPHOBIE Phobie des tics

*Phobie non officielle, non reconnue
Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5
et la CIM-11*

VOIR AUSSI : TOURETTOPHOBIE

Les **tics** sont des **mouvements ou sons involontaires, soudains, rapides et répétitifs**.

Ils peuvent être moteurs (le corps) ou vocaux (la voix).

Tics moteurs

Ce sont des mouvements involontaires :

- Cligner des yeux
- Hausser les épaules
- Grimacer
- Secouer la tête
- Gestes brusques ou répétitifs

Tics vocaux

Ce sont des sons produits involontairement :

- Raclement de gorge
- Reniflement
- Petits bruits ou grognements
- Répétition de mots ou de syllabes

Tics simples vs complexes

- **Simple**s : rapides, courts, un seul muscle ou son
- **Complex**es : mouvements ou sons plus élaborés (gestes en chaîne, mots, phrases)

Pourquoi ça arrive ?

Les tics sont liés à un fonctionnement particulier des circuits du cerveau impliqués dans le contrôle des mouvements et des impulsions. Ils ne sont **pas volontaires**, même si la personne peut parfois les retenir brièvement.

Facteurs qui influencent les tics

Ils peuvent augmenter avec :

- Le stress

- La fatigue
- L'anxiété
- L'excitation

Et diminuer :

- En concentration
- Dans certaines activités absorbantes

Dans quels cas on en parle comme trouble ?

Quand les tics sont :

- Fréquents
- Présents depuis longtemps
- Moteurs + vocaux

Ils peuvent faire partie du **syndrome de Gilles de la Tourette**.

Important

- Les tics sont **involontaires**
- Leur intensité peut varier beaucoup dans le temps
- Beaucoup de personnes en ont à un moment de l'enfance sans que ce soit grave

LES TICS VOCAUX

Les **tics vocaux** sont des **sons ou paroles involontaires, répétitifs et soudains** produits par la voix. Ils font partie de la catégorie plus large des tics (avec les tics moteurs).

Ils peuvent prendre plusieurs formes :

- **Tics simples** : bruits brefs et involontaires
(raclement de gorge, reniflement, grognement, claquement de langue...)
- **Tics complexes** : vocalisations plus élaborées
(répéter des mots, fragments de phrases, ou parfois des mots sans contexte)

À quoi c'est lié ?

Les tics vocaux apparaissent souvent dans le cadre du **syndrome de Gilles de la Tourette**, mais ils peuvent aussi exister seuls ou dans d'autres troubles des tics.

Ils commencent généralement :

- Dans l'enfance (souvent entre 5 et 10 ans)
- Avec une intensité fluctuante (périodes d'amélioration et d'aggravation)

Important à comprendre

- Les tics ne sont **pas volontaires**, même s'ils peuvent être partiellement "retenus" un court moment.
- Ils sont souvent précédés d'une **sensation de tension ou d'envie irrésistible**, soulagée après le tic.

Facteurs qui influencent les tics

Ils peuvent augmenter avec :

- Le stress ou la fatigue
- L'excitation
- L'anxiété
- Parfois l'ennui

Et diminuer :

- En concentration intense
- Pendant certaines activités absorbantes

Prise en charge

Il n'y a pas toujours besoin de traitement. Quand c'est gênant :

- Thérapies comportementales (comme l'entraînement À L'INVERSION D'HABITUDE)
- Accompagnement psychologique
- Parfois médicaments dans les formes sévères

Si tu veux, je peux t'expliquer la différence entre tics vocaux et troubles du langage, ou comment reconnaître quand il faut consulter.

TICS MOTEUR

Les **tics moteurs** sont des **mouvements involontaires, rapides, soudains et répétitifs** qui touchent une ou plusieurs parties du corps.

Ils font partie, avec les tics vocaux, des troubles dits "tics".

Types de tics moteurs

Tics moteurs simples

Ils concernent un seul groupe musculaire :

- Cligner des yeux
- Hausser les épaules

- Grimacer
- Secouer la tête
- Contracter le visage

Tics moteurs complexes

Ils impliquent plusieurs mouvements coordonnés :

- Toucher des objets ou des personnes
- Faire des gestes répétitifs précis
- Mouvements plus “organisés” mais toujours involontaires
- Parfois imiter des gestes

À quoi c’est lié ?

Les tics moteurs peuvent apparaître seuls, mais aussi dans le cadre du **syndrome de Gilles de la Tourette**.

Ils commencent souvent :

- Dans l’enfance
- De manière progressive
- Avec une intensité variable selon les périodes

Particularités importantes

- Ils sont **involontaires**, même si la personne peut parfois les “retenir” brièvement.
- Ils sont souvent précédés d’une **sensation d’urgence interne** (comme une tension).
- Ils diminuent souvent pendant les activités concentrées.

Facteurs qui les aggravent

- Stress
- Fatigue
- Anxiété
- Emotions fortes

Quand consulter ?

Quand les tics :

- Deviennent gênants au quotidien
- Provoquent des douleurs
- Entraînent une souffrance psychologique
- Ou s’associent à d’autres symptômes