

## Claude Michel, spécialiste des Toc

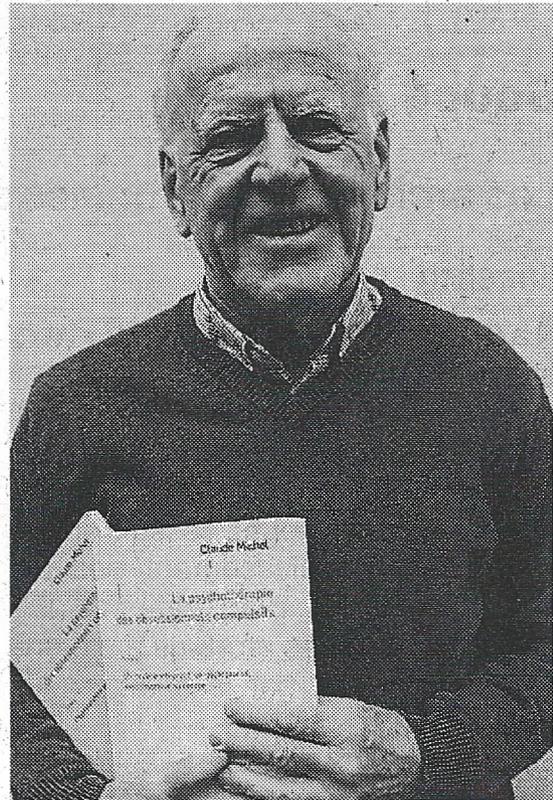
Les Troubles obsessionnels compulsifs touchent 3 % de la population. Le psychologue flérien en perce les mystères.

Vérifier si la porte et le gaz sont bien fermés, se laver les mains... Lorsqu'on est fatigué ou préoccupé, on a tendance à répéter certains gestes. À trop grande fréquence, on parlera de Toc (Troubles obsessionnels compulsifs). Claude Michel, psychologue clinicien, qui exerce en libéral à Flers depuis 1986, en a fait sa spécialité.

Après « **une quinzaine d'années de travail** », il vient de publier *La psychothérapie des obsessionnels compulsifs*, en deux tomes. « **Obsessionnels et compulsifs sont deux gros mots qui désignent des choses assez simples**, souligne-t-il. **Compulsif correspond à des rituels répétés, avec un sentiment de contraintes.** » Les plus fréquents sont des rituels de vérification, de lavage, ou d'alignement. « **Et les obsessions sont des pensées dérivées, de près ou de loin, d'une peur fondamentale : celle de faire mal ou de faire du mal.** »

### Recours à l'hypnose

En répétant le rituel, la personne croit ainsi qu'elle va éviter le malheur. « **Cette peur est liée à l'autre. C'est la peur de se confronter à un parent, un proche, dans le passé ou le présent** », précise Claude Michel. Au cours de la thérapie, le spécialiste va ainsi « **chercher avec le patient ce à quoi il n'arrive pas à se confronter** ». Pour suspendre les gestes répétitifs et « **dissoudre les pensées** », il utilise aussi l'hypnose. Il a d'ailleurs suivi une formation de quatre ans avec l'association Nouvelle hypnose



Claude Michel est psychologue-psychothérapeute à Flers.

de Paris.

Le psychologue développe ces méthodes dans son livre, illustré par des récits de cures. « **Le lecteur pourra reproduire ces exemples. Le livre s'adresse aussi aux professionnels. C'est un petit investissement, mais utile** », sourit-il.

Linda MARTEAU.

*La psychologie des obsessionnels compulsifs*, aux éditions L'Harmattan. Tome 1 : 49 €. Tome 2 : 24,50 €. Chez Quartier libre et au centre culturel Leclerc à Flers. Tél. 02 33 66 70 96. [claudemichel-psy.com](http://claudemichel-psy.com)