

Comment arrêter de se ronger les ongles

✓ En finir définitivement avec l'onychophagie



AVANT PROPOS

Nous avons tous, à un moment donné, développé des habitudes ou des comportements que nous souhaiterions ne pas avoir. Pour certains, il s'agit de petites manies sans conséquence, mais pour d'autres, ces habitudes peuvent avoir un impact réel sur leur vie quotidienne et leur bien-être. Se ronger les ongles est l'une de ces habitudes courantes qui, bien qu'elle puisse paraître banale, peut avoir des conséquences profondes tant sur le plan physique que psychologique. C'est une habitude qui transcende les cultures, les âges et les genres. Elle est universelle, et pourtant, elle est souvent mal comprise.

A travers ce livre, nous explorerons en profondeur cette habitude, depuis ses origines jusqu'à ses répercussions sur votre bien-être, sans oublier les approches pour y mettre fin. Nous irons au-delà de la simple habitude de se ronger les ongles pour aborder les problématiques sous-jacentes qui pourraient en être la cause, afin de vous aider à trouver des solutions durables et à retrouver une sérénité intérieure. Ainsi, que vous ayez commencé à vous ronger les ongles dans votre plus tendre enfance ou que ce soit un comportement que vous avez adopté plus récemment, cet ouvrage vise à éclairer non seulement les raisons profondes de cette habitude, mais aussi à vous offrir des moyens concrets pour vous en libérer.

J'ai écrit ce livre parce que je suis intimement convaincu que chaque individu mérite de vivre une vie sans être entravé par des comportements ou des habitudes nuisibles. En parcourant ces pages, je vous invite à plonger au cœur de la problématique de se ronger les ongles avec une ouverture d'esprit et une curiosité renouvelée. Chaque chapitre est conçu pour vous offrir des éclairages sur cette habitude, parfois profondément ancrée depuis l'enfance. Vous pourriez découvrir des déclencheurs ou des motivations sous-

jaçentes que vous n'aviez jamais considérés auparavant. Ce voyage d'introspection peut révéler des vérités inconfortables, mais il est essentiel pour comprendre et, finalement, surmonter cette habitude.

Cependant, au-delà de la simple prise de conscience, je tiens à vous rappeler l'importance de la bienveillance envers vous-même. Se ronger les ongles est une habitude que bon nombre d'entre nous ont du mal à abandonner. Mais avec de la détermination, de l'envie, et en s'armant des bonnes techniques, il est tout à fait possible de s'en libérer. La route vers l'arrêt complet de cette habitude n'est pas toujours droite. Elle peut être jonchée d'obstacles et de tentations de replonger. Mais n'oubliez pas : chaque jour sans vous ronger les ongles est une victoire, si petite soit-elle.

Le changement durable nécessite du temps, de la patience, et un engagement envers soi-même. Avec la détermination et l'envie sincère d'arrêter, conjuguées aux connaissances et aux outils que vous découvrirez dans ce livre, se libérer de l'habitude de se ronger les ongles n'est pas juste un rêve lointain, c'est une réalité accessible.

SOMMAIRE

Avant-propos	iii
Introduction	vi
PARTIE UN	
COMPRENDRE L'HABITUDE	1
1 - L'Onychophagie décryptée	3
2 - Comprendre ce qui entoure cette habitude	7
3 - Les conséquences sur le bien-être physique et mental	12
PARTIE DEUX	
MÉTHODE POUR ARRÊTER L'HABITUDE	16
1 - Introduction à la thérapie aversive	18
2 - Mise en œuvre de la thérapie	21
3 - La réussite se cache dans la discipline	26
PARTIE TROIS	
RESSOUDRE LE PROBLÈME EN PROFONDEUR	32
1 - Des causes hérité du passé aux pressions du présent	34
2 - Analyse des déclencheurs et des causes	43
3 - La pleine conscience comme échappatoire	54
PARTIE QUATRE	
LA ROUTE VERS LA GUÉRISON PERMANENTE	63
1 - Que faire si l'envie revient ?	65
2 - L'Épilogue de votre Voyage	69
3 - Vivre une vie remplie	74
Réponses aux questions fréquemment posés	83
Pour aller plus loin	90
Bibliographie	92

INTRODUCTION

Tic tac, tic tac. Chaque seconde qui passe semble parfois ponctuée par ce geste inconscient : porter nos doigts à notre bouche. Pour certains, c'est une simple manie, mais pour moi, cela a été une prison pendant plus de deux décennies. De mes 7 à 28 ans, je me suis rongé les ongles, une habitude qui, bien qu'elle puisse sembler insignifiante, a eu une influence profonde sur ma vie. Si je devais comptabiliser tous les ongles que j'ai arrachés pendant ces 21 années, le poids de mes regrets serait tout aussi lourd.

Les souvenirs de mon combat contre cette habitude sont gravés dans ma mémoire. À l'âge de 9 ans, je revois ma mère, oscillant entre espoir et désespoir, m'offrant un vernis spécial au goût amer. Un effort pour m'aider à rompre avec cette habitude. Mais l'amertume du vernis, bien que forte, ne pouvait rivaliser avec la puissance de mon envie de porter mes mains à ma bouche. Les jours passaient, l'amertume se dissipait, mais l'envie de me ronger les ongles restait inébranlable.

Un autre souvenir se détache nettement. Lors d'une consultation médicale que je croyais anodine, ma mère, en quête d'une solution, interroge le médecin sur mon habitude. Sa réponse, "La réponse est dans sa tête", m'a laissé perplexe et curieux. Comment un jeune enfant de 9 ans était-il censé interpréter, et surtout agir, sur une telle affirmation?

Cette déclaration, cryptique à l'époque, m'a hanté tout au long de ma croissance. Elle m'a poussé à chercher, à comprendre et à réfléchir. Pourtant, aussi introspectif que je pouvais être, cette phrase m'a souvent laissé avec plus de questions que de réponses.

De nombreuses personnes ont abordé ce sujet, souvent avec une perspective clinique. Pour ma part, je vous offre un angle unique : j'ai écrit ce livre en m'inspirant de moments où j'étais exactement dans la situation que vous vivez aujourd'hui. Cela me permet de m'adresser à vous de manière sincère et authentique, en étant au cœur du problème. Il m'arrive parfois de sourire face à certaines personnes qui se proclament expertes dans un domaine sans avoir une réelle expérience personnelle (comme certains psychologues qui n'ont pas résolu leurs propres problèmes ou des conseillers en gestion de patrimoine qui ont du mal à boucler leurs fins de mois). Écrire ce livre alors que je luttais contre ce tic, puis avec le recul de quelques années après avoir surmonté cette manie, me confère une réelle légitimité pour en parler. Lors de mes moments les plus difficiles, j'ai réussi à exprimer avec précision ce que je ressentais – chose que je ne pourrais peut-être pas faire aussi justement aujourd'hui. Désormais, je peux décrire cette expérience avec la sérénité de quelqu'un qui s'est libéré de cette contrainte.

Je m'efforcerai de vous guider pas à pas dans votre voyage pour surmonter cette manie persistante de vous ronger les ongles. Une des approches que nous utiliserons pour arrêter ce comportement est la thérapie aversive. Mon expérience personnelle avec cette méthode, ainsi que les succès observés chez de nombreuses personnes, attestent de son efficacité.

Néanmoins, il est important de reconnaître que si la thérapie aversive peut stopper le comportement en lui-même, elle ne traite pas nécessairement les raisons sous-jacentes qui le déclenchent. Ainsi, pour s'attaquer au cœur du problème, nous explorerons en

profondeur les causes qui sous-tendent cette habitude. Ensemble, nous chercherons à identifier et à comprendre les déclencheurs émotionnels, psychologiques ou environnementaux qui vous incitent à vous ronger les ongles. Armés de cette compréhension, nous mettrons en place des stratégies concrètes et personnalisées pour vous aider à guérir de l'intérieur.

Ce livre, c'est le reflet de mon parcours. Un voyage d'introspection, de compréhension et, finalement, de guérison. Je l'ai écrit pour moi, pour mettre de l'ordre dans mes pensées, mais surtout pour vous, le lecteur, qui peut être à la recherche de vos propres réponses. Je souhaite partager avec vous ce que j'ai découvert, les épreuves que j'ai traversées et la libération à cette habitude. Plongez-vous dans les pages qui suivent. Non seulement nous dévoilerons les mystères et défis de cette compulsion, mais surtout, je vous guiderai vers une solution éprouvée pour enfin briser cette chaîne. La liberté vous attend, êtes-vous prêt à la saisir ?

PARTIE UN

COMPRENDRE L'HABITUDE

" Si tu connais l'ennemi et que tu te connais toi-même, tu n'as pas à craindre le résultat de cent batailles."

— Sun Tzu, L'Art de la guerre

Se ronger les ongles est une habitude que vous et moi, ainsi que tant d'autres, connaissons trop bien. Si répandue, cette pratique est pourtant souvent mal interprétée, banalisée ou même ignorée. Bien que nous soyons nombreux à partager cette expérience, peu d'entre nous osent l'évoquer franchement, par crainte du jugement ou de l'embarras.

Les jeunes aux ongles usés par cette habitude font l'objet de sermons, encouragés à « évoluer » ou à « devenir matures ». Les adultes, quant à eux, subissent les stéréotypes, étiquetés comme étant constamment anxieux ou stressés. Face à ce phénomène, la réaction de l'entourage oscille entre compassion et réprobation, rendant le dialogue à ce sujet délicat, voire tabou. Contrairement aux autres dépendances plus "reconnues", où la société offre des chemins clairs vers la guérison, avec des étapes bien définies et un soutien communautaire, ceux qui se rongent les ongles sont souvent laissés à eux-mêmes. Ils naviguent dans une mer de conseils contradictoires, d'astuces de grand-mère, et de solutions

temporaires, cherchant désespérément un remède qui fonctionne vraiment. Ce manque de reconnaissance et de ressources pour un comportement si courant est surprenant. D'autant plus que les répercussions ne sont pas seulement esthétiques. Elles peuvent aussi être émotionnelles, affectant la confiance en soi et l'estime personnelle.

Au sein de cette section, nous allons entreprendre une exploration approfondie de ce comportement. Notre objectif est de déconstruire, analyser, et démystifier cette habitude si commune de se ronger les ongles. Il serait réducteur de la considérer simplement comme un geste automatique ou inconscient. Au contraire, nous chercherons à décrypter la chorégraphie subtile et les mécanismes psychologiques qui se cachent derrière chaque morsure d'ongle. Nous aborderons aussi les conséquences, tant physiques que mentales, de cette manie. Il s'agit d'une étape cruciale : en comprenant en profondeur notre "adversaire", nous serons mieux armés pour développer des stratégies efficaces de lutte que nous aborderons dans les sections suivantes. Ce chapitre servira de fondation solide, en établissant une compréhension claire et complète du phénomène, pour mieux guider votre chemin vers la libération de cette habitude.

1 -L'ONYCHOPHAGIE DECRYPTÉE

Histoire et origines du comportement

L'acte de se ronger les ongles, connu sous le nom d'onychophagie, pourrait avoir des racines profondément ancrées dans notre histoire évolutive. Même si nous n'avons pas de traces directes ou de preuves fossilisées démontrant des hominidés ronger leurs ongles, il est tentant de spéculer sur la présence de cette habitude chez nos lointains ancêtres. En observant le monde des primates, notre famille zoologique la plus proche, nous constatons que le toilettage est un comportement courant. Des espèces telles que les chimpanzés, bonobos, et gorilles passent de nombreuses heures à se toiletter mutuellement, inspectant et nettoyant leur peau et leurs poils avec leurs doigts. Cependant, il est également possible d'observer, bien que moins couramment, certains primates mordillant leurs doigts ou leurs ongles, en particulier lorsqu'ils sont stressés ou en captivité¹. Cela dit, il est difficile de comparer ces comportements à l'onychophagie humaine, car les motivations et les contextes peuvent différer.

Avec l'avènement de la psychanalyse au début du XXe siècle, des comportements comme l'onychophagie ont été examinés sous un jour nouveau. Sigmund Freud, l'un des pionniers de la psychanalyse, a suggéré que se ronger les ongles pourrait être le résultat de

¹ Jensen, P. (2009). *The Ethology of Domestic Animals: An Introductory Text* (2nd ed.). CABI.

fixations orales non résolues datant de l'enfance². Selon cette perspective, ceux qui se rongent les ongles pourraient le faire en réponse à des besoins non satisfaits pendant les premiers stades du développement. Avec le temps, la psychologie a continué d'évoluer, et dans les années 1970 et 1980, les thérapies cognitivo-comportementales ont commencé à aborder l'onychophagie sous un angle différent. Plutôt que de se concentrer uniquement sur les causes sous-jacentes possibles, ces thérapies mettent l'accent sur la compréhension des déclencheurs comportementaux et environnementaux et sur les méthodes pour changer ce comportement.

Un processus en deux étapes

L'acte de se ronger les ongles peut, à première vue, sembler être une simple habitude pour beaucoup. Cependant, il repose en réalité sur deux étapes distinctes, où l'attention et l'action sont étroitement liées. Avant d'approfondir ces deux étapes clés, je tiens à souligner combien il est important de bien comprendre cette partie. Pour être complètement et définitivement guéri, vous devez comprendre et reconnaître votre propre comportement en intériorisant ce je suis sur le point de partager avec vous. Prenez donc le temps nécessaire pour bien comprendre ce qui suit.

1 - L'auscultation

Cette première étape est souvent moins remarquée mais tout aussi importante. L'acte de se ronger les ongles n'est pas seulement une mauvaise habitude. C'est aussi le besoin irrésistible d'examiner en détail ses ongles, cherchant le moindre défaut ou irrégularité : petite éraflure, un ongle abîmé ou une zone irrégulière. Une fois détectée,

² Freud, S. (1905). Three Essays on the Theory of Sexuality. Imago Publishing Co.

cette imperfection devient la cible. Nous sommes irrémédiablement attirées par ces petites imperfections, qu'elles soient sur la peau ou sur l'ongle. Une imperfection, même minime, peut engendrer une obsession. Même avec la meilleure volonté du monde, résister à la tentation devient presque impossible. Elle donne l'excuse pour se livrer à cette habitude.

Il est donc important de considérer cet acte d'auscultation comme un précurseur direct de l'acte principal de se ronger les ongles. Familiarisez-vous avec vos gestes, en particulier ceux où vous examinez discrètement vos doigts, à la recherche d'un défaut à corriger. Désormais, vous devez considérer l'acte d'auscultation au même titre que celui de se ronger les ongles. Il contribue autant à cette habitude que l'acte de rongement lui-même.

2 – Le rongement

Le rongement est la concrétisation de cette obsession préliminaire, le point culminant de cette habitude qui se manifeste de deux façons distinctes : le rongement de l'ongle, ou onychophagie, et celle de la peau, nommée dermatophagie.

- L'onychophagie : la forme la plus courante et la plus reconnue de cette habitude. Elle se manifeste par un besoin irrépressible de réduire l'ongle, souvent jusqu'à atteindre la matrice unguéale, cette zone sensible d'où l'ongle pousse.
- La dermatophagie : qui est souvent provoquée par la présence de petites peaux ou de cuticules rebelles qui se détachent. L'envie de les enlever peut être si forte que l'individu finit par mordiller la peau jusqu'à provoquer des saignements ou des inflammations.

Il y a un paradoxe entre ces deux phases : l'auscultation et le rongement. Elles nous entraînent dans un cercle vicieux. Plus vous

vous rongez les ongles, plus vous identifiez d'imperfections sur vos doigts, ce qui vous pousse à vous ronger encore davantage. En identifiant clairement ces deux étapes, vous franchissez une étape cruciale vers la prise de conscience. Je tenais à mettre l'accent sur ce comportement pour mieux le déconstruire. Derrière ce qui peut paraître simple en apparence, se dissimule une complexité souvent sous-estimée.

2 - COMPRENDRE CE QUI ENTOURE CETTE HABITUDE

Une habitude plus répandue qu'on ne le pense

En analysant les sources d'information indiquant le nombre de personnes touchées par l'onychophagie au sein de la population, on observe que le nombre de personnes adoptant ce comportement fluctue de manière non linéaire tout au long de la vie. Ainsi, 20% des enfants seraient concernés par cette habitude, un chiffre qui connaîtrait une nette augmentation durant l'adolescence, atteignant presque 45% selon l'étude "Onychophagia (Nail Biting): an overview."³. Cette hausse pourrait s'expliquer par le fait que l'adolescence est une période marquée par d'importantes pressions sociales, des bouleversements hormonaux, ainsi que par des challenges émotionnels.

À l'âge adulte, la situation semble évoluer différemment. Les statistiques indiquent une réduction notable de ce comportement, avec 26% des adultes persistant à se ronger les ongles d'après un sondage Ipsos réalisé en 2014⁴. Néanmoins, il est ardu d'obtenir des chiffres précis sur l'évolution de cette habitude par tranche d'âge pendant l'âge adulte. En effet, les études disponibles sur le sujet

³ Siddiqui, J. (2020). Onychophagia (Nail Biting): an overview. Indian Journal of Mental.

⁴ Ipsos (2014). *Se ronger les ongles – Enquête en France (représentative pour l'Europe)*. Recherche iOmnibus. Préparée pour: Oystershell.

présentent des résultats hétérogènes, ce qui rend complexe toute tentative de généralisation. Il est tentant de croire qu'en vieillissant, on acquiert une certaine sagesse qui nous permet de mieux gérer le stress et les pressions sociales, ce qui pourrait en théorie réduire le besoin de se ronger les ongles. Et malgré cette réflexion logique, je n'ai pas trouvé d'étude scientifique qui confirme ou infirme concrètement cette théorie.

Répondre à la question de savoir qui, entre les hommes et les femmes, a le plus tendance à se ronger les ongles est complexe. J'ai cherché des études fiables à ce sujet, mais je n'en ai trouvé aucune. Étant donné les attentes sociétales qui pèsent sur les femmes pour avoir des mains soignées, on pourrait intuitivement penser que davantage d'hommes adoptent cette habitude. Cependant, cette hypothèse pourrait surestimer l'impact des normes sociales sur cette tendance. Il est vrai que je reçois plus d'appels d'hommes que de femmes cherchant à combattre cette habitude, mais l'écart n'est pas énorme. Les hommes pourraient être plus disposés à discuter ouvertement de ce comportement. Néanmoins, je suis convaincu que les femmes sont tout autant à la recherche de solutions. La nature intime et gênante de cette manie pourrait simplement les rendre plus réticentes à demander de l'aide.

Ainsi, un constat ressort incontestablement de l'ensemble des données recueillies : le fait de se ronger les ongles n'est pas un comportement isolé ou occasionnel. Les chiffres, de par leur ampleur, ne laissent place à aucune ambiguïté. Se ronger les ongles transcende les âges, les sexes et les classes sociales. C'est une habitude qui, pour bon nombre d'entre nous, trouve ses racines dès l'enfance et peut perdurer, voire s'accentuer, à l'adolescence. Au lieu de le considérer comme un simple tic ou un comportement anodin, il convient de le reconnaître comme une véritable tendance comportementale.

Un geste universelle

Se ronger les ongles est un comportement qui transcende les frontières géographiques, culturelles, et socio-économiques, confirmant sa nature universelle. Dans chaque coin du monde, des personnes de tous horizons se trouvent ronger leurs ongles, indépendamment de leur éducation, de leur milieu socio-économique ou de leurs croyances culturelles.

De nombreuses traditions et cultures, bien qu'elles possèdent leurs propres sets de normes et de valeurs, comptent parmi elles des individus qui partagent cette habitude. Cela peut être étonnant pour certains, étant donné la variété des normes esthétiques et comportementales à travers le monde. Par exemple, dans une culture où la présentation des mains joue un rôle crucial dans les rituels sociaux, l'onychophagie pourrait être particulièrement stigmatisée, tandis que dans d'autres cultures, elle pourrait être perçue comme un simple tic nerveux, sans grande conséquence.

Parmi les individus touchés par cette habitude, on compte même des figures publiques et des célébrités qui, malgré leur statut et leur visibilité, n'ont pas échappé à cette pratique. Par exemple, l'actrice et chanteuse Britney Spears, le chanteur Phil Collins, et l'actrice Jacqueline Kennedy Onassis ont tous été à un moment ou à un autre remarqués pour cette habitude.

Perceptions et tabous sociaux

L'onychophagie, bien que largement répandue, est souvent entourée de perceptions négatives et de jugements sociaux. Dans de nombreuses cultures, se ronger les ongles est perçu comme un signe de nervosité, d'insécurité, voire d'immaturité. Ces perceptions peuvent être ancrées dans des croyances historiques ou culturelles,

qui associent cette habitude à des caractéristiques de personnalité indésirables ou à des faiblesses de caractère.

De plus, dans une société qui valorise l'esthétique et le soin personnel, des ongles rongés peuvent être vus comme le signe d'une négligence ou d'un manque de soin de soi. Dans des contextes professionnels ou formels, cela peut même être interprété comme un manque de professionnalisme ou de préparation. Ainsi, il n'est pas rare que ceux qui se rongent les ongles éprouvent une certaine hésitation à exposer leurs mains dans des situations sociales ou professionnelles, de peur d'être jugés ou mal perçus.

Outre les jugements basés sur l'apparence, l'onychophagie peut aussi être associée à des stéréotypes concernant la santé mentale. Par exemple, certains peuvent supposer, à tort, que quelqu'un qui se ronge les ongles est plus susceptible de souffrir d'anxiété ou de troubles de l'humeur.

Des degrés de sévérité variable

Chacun d'entre nous se livre à cette pratique à des fréquences différentes, allant d'occasions sporadiques à un comportement quasi constant. Pour certains, c'est un geste déclenché uniquement en période de forte anxiété ou lors de moments de réflexion intense. Ils peuvent ne pas toucher à leurs ongles pendant des semaines ou des mois, puis soudainement se mettre à les ronger face à une situation stressante ou préoccupante.

À l'opposé, pour d'autres, l'onychophagie est un tic presque incessant, une habitude tellement ancrée qu'ils peuvent ne même pas s'en rendre compte. Pour ces derniers, se ronger les ongles est devenu une partie si courante de leur routine qu'elle est presque aussi naturelle que respirer. Ils peuvent ressentir le besoin de le faire en

regardant un film, en lisant ou même en travaillant. Les conséquences physiques de ce comportement peuvent aussi varier. Si certains n'ont que des ongles légèrement abîmés, d'autres peuvent avoir des lésions plus graves, voire des infections ou des saignements.

Si vous vous percevez comme étant dans le cas le plus extrême, c'est-à-dire ronger vos ongles fréquemment au point de causer des dommages importants, ne paniquez pas. Sachez que les méthodes que nous développerons au cours de ce livre sauront mettre fin à cette habitude.

3 - LES CONSÉQUENCES SUR LE BIEN-ETRE PHYSIQUE ET MENTAL

Les dommages physiques visibles

Se ronger les ongles engendre une série de conséquences physiques notables. Les ongles eux-mêmes peuvent devenir inégalement taillés, fragilisés, voire dédoublés. En dessous, la matrice de l'ongle, qui est responsable de sa croissance, peut être endommagée, perturbant la pousse future. Les cuticules, qui protègent l'ongle des infections, sont souvent abîmées ou totalement arrachées, exposant ainsi une partie plus vulnérable du doigt.

De plus, se ronger les ongles de manière répétée peut causer des ongles incarnés, où l'ongle pousse dans la chair, causant douleur et inflammations. Enfin, la peau autour de l'ongle peut devenir écorchée ou callosités, donnant un aspect rugueux et parfois douloureux.

Les conséquences buccales

Se ronger les ongles n'est pas seulement une habitude qui peut déformer la forme des ongles ou les rendre plus faibles, elle peut également avoir des conséquences importantes sur la santé buccale et générale. Parmi les principales préoccupations, l'introduction de bactéries potentiellement dangereuses dans la bouche est en tête de liste. En effet, nos mains sont fréquemment en contact avec diverses

surfaces et peuvent facilement être contaminées par des bactéries telles que Salmonella et E. coli. Lorsque ces mains ou doigts contaminés sont introduits dans la bouche, ces bactéries sont transférées, augmentant ainsi le risque d'infections diverses.

En outre, ceux qui se rongent les ongles courent également le risque de développer des verrues sur les doigts, provoquées par le virus du papillome humain (VPH). Ces verrues, lorsqu'elles entrent en contact avec la bouche, peuvent se propager, touchant ainsi les lèvres et la cavité buccale. Dans des cas rares mais sérieux, des complications comme l'ostéomyélite des phalanges ou la formation de chéloïdes, des cicatrices épaisses et surélevées, peuvent survenir.

Du côté dentaire, le rongement des ongles peut causer plusieurs problèmes. Les dents peuvent subir des malocclusions ou présenter de petites fissures et fractures, notamment au niveau des bords des incisives. De plus, cette habitude est préjudiciable pour les gencives, pouvant provoquer des inflammations telles que la gingivite, voire des abcès.

Les répercussions psychologiques

Se ronger les ongles peut affecter notre perception de nous-mêmes en fonction de la manière dont nous croyons être perçus par les autres. Voici les principaux points concernant la dimension psychologique relative à la perception de soi :

Estime de soi

Certains peuvent ressentir de la honte ou de l'embarras à cause de l'état de leurs ongles. Ils peuvent se sentir moins présentables ou moins dignes d'attention positive, ce qui peut avoir un impact négatif sur leur estime de soi.

Auto-conscience accrue

L'onychophagie peut conduire à une hyper-conscience de soi, surtout dans des situations où les mains sont visibles, comme lors de rencontres, de repas ou de présentations. Cela peut également limiter la spontanéité dans des gestes simples, comme donner la main ou toucher quelqu'un.

Évitement

:

Par peur du jugement, certaines personnes peuvent développer des comportements d'évitement, comme cacher leurs mains, éviter les situations où elles doivent montrer leurs mains (comme donner la main ou montrer quelque chose avec leurs doigts), ou même éviter les situations sociales en général.

Auto-critique

Les individus peuvent développer un dialogue intérieur négatif lié à leur habitude, se critiquant eux-mêmes pour ne pas être capables de contrôler cette impulsion ou pour l'apparence de leurs ongles.

L'impact social

Se ronger les ongles ne se résume pas à un simple comportement individuel; cela a aussi des conséquences dans les interactions sociales. Visiblement, des ongles rongés peuvent être perçus comme un signe de nervosité ou de manque de confiance. Cela peut influencer la première impression que quelqu'un se fait d'une personne, surtout dans des contextes où l'apparence est fortement valorisée, comme lors d'un entretien d'embauche ou d'un rendez-vous.

Par ailleurs, cette habitude peut être associée, à tort ou à raison, à un manque d'hygiène. Dans des cultures ou des environnements où l'hygiène personnelle est primordiale, se ronger les ongles peut être

vu d'un mauvais œil, conduisant à une stigmatisation ou à une mise à l'écart, même si la personne entretient par ailleurs une hygiène irréprochable.

L'impact social du rongement des ongles est donc multiple, influençant non seulement la perception des autres à notre égard, mais aussi notre propre comportement en société. Reconnaître cet impact est essentiel pour comprendre la complexité de cette habitude.

PARTIE DEUX

MÉTHODE POUR ARRÊTER L'HABITUDE

" Si vous voulez quelque chose que vous n'avez jamais eu, vous devez être prêt à faire quelque chose que vous n'avez jamais fait."

— Thomas Jefferson

Dans ce chapitre, je vais vous dévoiler une méthode fondée sur la thérapie aversive qui m'a aidé à mettre fin à cette manie une fois pour toutes. Cette même technique, lorsque je l'ai partagée, a permis à de nombreuses personnes d'éradiquer durablement cette fâcheuse habitude de se ronger les ongles. En l'adoptant avec rigueur, vous constaterez rapidement des résultats probants et pourrez enfin en finir durablement avec ce comportement.

Si vous avez exploré le sommaire, vous pourriez trouver l'agencement des chapitres de ce livre un peu atypique ou contre-intuitif à première vue. Je vous propose d'abord une solution concrète à votre problème avant d'explorer, dans le chapitre suivant, les causes profondes de cette manie. On pourrait penser qu'il serait plus logique de traiter d'abord des causes avant de proposer une solution. Alors, pourquoi ai-je fait ce choix d'ordre ?

Je privilégie cette approche car, à mes yeux, il est essentiel de s'attaquer directement à ce qui nous affecte au quotidien. Si vous avez acquis ce livre, je suppose que votre objectif principal est de surmonter cette envie irrésistible de vous ronger les ongles. La méthode que je vais introduire peut être mise en pratique dès la fin de ce chapitre. Néanmoins, l'analyse des causes, qui sera traitée dans le prochain chapitre, est un processus plus lent, mais tout aussi essentiel pour une guérison en profondeur. Se contenter de traiter le symptôme serait comme de poser continuellement des rustines sur une chambre à air : cela résout le problème temporairement, mais le défaut initial demeure.

1- INTRODUCTION A LA THERAPIE AVERSIVE

Qu'est-ce que la thérapie aversive ?

La thérapie aversive est une forme de thérapie comportementale qui vise à diminuer ou éliminer des comportements indésirables en les associant à une expérience désagréable. Cette association a pour but rendre un comportement cible moins attrayant, nous décourageant ainsi de le répéter à l'avenir.

Ce concept a été popularisé par le scientifique russe Ivan Pavlov au début du 20e siècle. Ses expériences avec des chiens sont devenues légendaires dans le monde de la psychologie⁵. Il a remarqué que les chiens salivaient lorsqu'ils voyaient de la nourriture. Il a commencé à faire sonner une cloche juste avant de leur donner à manger. Après plusieurs répétitions de cette association, les chiens ont commencé à saliver simplement en entendant la cloche, même s'il n'y avait pas de nourriture en vue. La cloche, un stimulus initialement neutre, était devenue un déclencheur de la salivation.

Méthodes d'application

Il existe de nombreuses formes de thérapies aversives, et la méthode choisie dépend souvent du comportement spécifique que

⁵ Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned Reflexes*. Oxford University Press.

l'on cherche à modifier. Parmi les techniques couramment utilisées :

1. **Stimulation aversive** : Une sensation désagréable est administrée lorsque le comportement indésirable est observé. Cela peut être, par exemple, un léger choc. C'est cette méthode que nous allons utiliser dans notre cas.
2. **Renforcement négatif** : Cela implique la suppression d'un stimulus agréable après la réalisation d'un comportement indésirable. Par exemple, retirer un jouet préféré d'un enfant lorsqu'il fait preuve d'un mauvais comportement.
3. **Aversion chimique** : L'utilisation de médicaments pour provoquer une réaction désagréable lorsqu'une certaine activité est entreprise. Par exemple, des médicaments qui provoquent des nausées lorsque l'alcool est consommé, utilisés dans le traitement de l'alcoolisme.

Une thérapie controversée

La thérapie aversive, en particulier lorsqu'elle a été introduite, a fait l'objet de vives controverses, notamment en raison de ses applications éthiquement discutables. L'un des exemples les plus flagrants de ces utilisations répréhensibles est la tentative de "traitement" ou de refoulement de l'homosexualité. Dans les années 1950 et 1970, certains professionnels de santé ont recouru à des méthodes aversives, comme l'administration de chocs électriques ou l'induction de nausées, dans le but fallacieux de "guérir" les individus de leur orientation sexuelle.

Cependant, avec le progrès des connaissances scientifiques et des normes éthiques, la thérapie aversive a été réévaluée et reconfigurée. Aujourd'hui, lorsqu'elle est appliquée de manière appropriée et ciblée, elle peut être utile pour certains comportements spécifiques,

comme dans notre situation dans la suppression de l'habitude du rongement compulsif des ongles ou de certaines addiction. Des études ont démontré son efficacité. Azrin et Nunn ont publié une étude "Habit-reversal: A method of eliminating nervous habits and tics"⁶ en 1973 démontrant qu'à travers une forme de thérapie aversive pour traiter le rongement des ongles ils avaient obtenu une réduction significative du comportement chez 90 % des participants.

Ainsi, bien que la thérapie aversive ait un passé controversé marqué par des utilisations inappropriées, sa révision et sa réadaptation permettent, sous certaines conditions, d'obtenir des résultats très positifs pour des problématiques spécifiques.

⁶ Azrin, N.H. & Nunn, R.G. (1973). *Habit-reversal: A method of eliminating nervous habits and tics*.

2 - MISE EN ŒUVRE DE LA THERAPIE

Dans notre situation, nous allons utiliser cette thérapie pour associer un comportement indésirable à un stimulus désagréable, dans le but que le comportement en question disparaisse complètement. Vous vous demandez probablement : "Ai-je vraiment dépensé mon argent pour un guide qui me conseille de m'infliger de la douleur ?". Je comprends parfaitement vos inquiétudes. Détendez-vous et rassurez-vous, ce n'est absolument pas l'angle sous lequel il faut aborder cette méthode. En effet, ce livre ne prône pas la douleur comme solution magique, mais s'appuie sur le concept scientifique que certaines habitudes peuvent être modifiées lorsqu'elles sont associées à une sensation désagréable.

Il s'agit d'exploiter une réaction naturelle pour vous aider à briser une habitude tenace. Cette technique est basée sur des recherches et a été utilisée avec succès par de nombreuses personnes. Nous allons la détailler étape par étape, en veillant toujours à ce que vous restiez en sécurité et à l'aise tout au long du processus. La clé est de créer une association qui rend l'habitude moins attirante, sans jamais mettre votre bien-être en danger. Restez donc avec moi, et ensemble, découvrons cette approche vous permettant d'en finir avec l'envie de vous ronger les ongles.

Choix des outils aversifs

Avant de plonger dans l'explication de la technique, je tiens à préciser que je ne suis pas le créateur de cette technique. Je l'ai découverte dans l'ouvrage anglophone « Stop Your Nail Biting ! » de Gilbreth Brown⁷. Lors de ma première tentative, cette méthode m'a permis d'arrêter cette manie pendant 15 jours. Malheureusement, j'ai rechuté. Après ma rechute, j'ai pris le temps d'analyser en profondeur la technique initiale, en me concentrant particulièrement sur les éléments qui avaient conduit à mon premier échec. J'ai ainsi pu mettre en lumière certains aspects essentiels et c'est cette version approfondie que je suis ravi de partager avec vous à travers ce livre.

Préparez-vous à comprendre comment mettre en application cette méthode. Pour se défaire de cette manie de manière efficace, nous allons recourir à deux stimuli, à déclencher consécutivement lorsque vous sentez l'envie de vous ronger les ongles. Ces stimuli doivent être employés aussi bien lors des phases d'auscultation que de rongement (référez-vous au chapitre précédent pour les détails de ces étapes).

Le premier, que nous appellerons stimulus physique, consiste à tendre un bracelet dit aversif, autour de votre poignet et à le relâcher brutalement, créant ainsi une douleur brève mais vive. Le suivant, que nous désignerons stimulus psychologique, a pour objectif de vous faire concentrer sur une sensation particulièrement désagréable. Cela peut se manifester sous différentes formes : une odeur, un bruit, un souvenir, un ressenti... Trouvez quelque chose qui vous dérange rien qu'à l'idée de l'évoquer. Voici quelques exemples précis de stimuli psychologiques que j'ai pu recueillir

⁷ Brown, Gilbreth. (2006). *Stop Your Nailbiting! Permanently*. Trafford Publishing.

auprès de certains lecteurs :

- Le bruit d'une craie qui crisse sur un tableau noir.
- La sensation d'une fourchette qui griffe une assiette en céramique.
- Le souvenir d'une expérience embarrassante ou d'un échec personnel.
- La vision d'images perturbantes ou de scènes de films d'horreur.
- L'odeur de nourriture avariée.
- Le goût amer d'un médicament non dilué.
- La sensation de quelque chose de visqueux ou gluant, comme de la gelée d'algue.
- Le son d'un cri aigu ou soudain.
- L'évocation d'une phobie personnelle, comme les serpents, les araignées ou les hauteurs.

À titre personnel, je suis extrêmement mal à l'aise avec tout ce qui a trait à l'anatomie humaine interne. L'évocation d'une opération chirurgicale ou d'un organe me met hors de moi. C'est pourquoi, j'ai utilisé l'image du réseau de vaisseaux sanguins sous ma peau pour mon stimuli psychologique.

Le choix du bracelet aversif

Le bracelet à choisir doit satisfaire à trois critères : être en matière caoutchouteuse, avoir une longueur appropriée et correspondre à vos préférences esthétiques.

1) Matière caoutchouteuse

C'est essentiel car c'est cette matière qui garantira l'élasticité nécessaire pour fournir le coup de fouet souhaité. Un simple

chouchou en tissu ne vous procurera aucune sensation. La densité du caoutchouc est primordiale pour assurer une élasticité optimale.

2) Longueur

Un bracelet trop court pourrait comprimer votre poignet et gêner la circulation sanguine, vous obligeant à le retirer. À l'inverse, un bracelet trop long réduira la force de l'effet fouettant. Idéalement, sa longueur devrait être légèrement supérieure à celle de votre poignet. Pour vous donner une idée, vous devriez pouvoir glisser votre auriculaire entre le bracelet et votre poignet sans étirer l'élastique.

3) Esthétique

Il est important qu'il vous plaise, car vous devrez le porter toute la journée, quelle que soit la situation. Si un simple élastique vous convient, nul besoin de rechercher un modèle plus sophistiqué. Pour ma part, j'ai commencé avec un élastique basique, mais face aux interrogations constantes de mes collègues sur ce choix singulier, j'ai opté pour un bracelet en caoutchouc noir plus discret et moins sujet à curiosité. L'essentiel est que vous vous sentiez bien avec votre bracelet afin de le conserver pendant toute la durée de la thérapie.

La zone cible

La zone cible pour l'effet de fouet avec le bracelet se situe sur la face interne du poignet, une région où la peau est distinctement plus fine et délicate que sur d'autres parties du corps. Cette particularité s'explique par l'absence de muscles épais ou de coussin graisseux qui pourraient offrir une protection supplémentaire à la peau. De plus, à cet endroit, les vaisseaux sanguins sont plus proches de la

surface, ce qui rend cette zone particulièrement sensible.

La finesse de la peau dans cette région lui confère une sensibilité accrue aux stimuli extérieurs, qu'il s'agisse de changements de température, de pressions ou, dans le cas de notre méthode, du coup de fouet procuré par le bracelet. C'est précisément cette sensibilité qui rend le stimulus du bracelet si efficace. La douleur ou le picotement ressenti est instantané et suffisamment marquant pour détourner l'attention et, avec le temps, créer une aversion pour le comportement que l'on cherche à corriger.

Comment cela fonctionne ?

Lorsque vous appliquez ces deux stimuli, votre cerveau commence à établir une association entre l'action d'ausculter ou de ronger vos ongles et une sensation profondément désagréable. Ainsi, de manière inconsciente, l'envie de mordre vos ongles s'estompera. Votre subconscient comprendra qu'à chaque fois qu'il entreprendra d'ausculter ou, pire, de porter votre main à votre bouche, il sera durement sanctionné. C'est cette combinaison de sensations physiques et psychologiques qui renforce l'aversion à l'acte de se ronger les ongles. Avec le temps et la répétition, cette association négative s'ancrera dans votre esprit, rendant l'acte d'auscultation ou de mordillage de vos ongles de plus en plus rédhibitoire.

Il est important de comprendre que ce processus repose sur la conditionnement classique, où une réaction naturelle (dans ce cas, l'envie de ronger ses ongles) est associée à une réponse conditionnée (la douleur de l'élastique et la sensation désagréable). À force de répétition, vous finirez par éviter le comportement indésirable pour échapper à la sanction.

3 - LA REUSSITE SE CACHE DANS LA DISCIPLINE

Points importants

Il est essentiel de suivre scrupuleusement les règles ci-dessous. En ne les respectant pas, vous diminuez sensiblement vos chances de réussite. Lors de ma première tentative pour arrêter de me ronger les ongles, j'avais négligé certains de ces points, et cela s'était avéré être une erreur. Ces recommandations découlent également des échanges que j'ai eus avec des personnes que j'ai aidées dans leur démarche.

1) Ne sous-estimer pas la phase d'auscultation

À première vue, cette phase peut sembler bénigne car elle n'est pas directement à l'origine de la destruction de vos doigts. Cependant, elle est tout aussi nocive que l'action de ronger vos ongles, voire même davantage. Il est donc crucial de ne pas la minimiser. En effet, la phase d'auscultation, par son caractère anticipatoire et préparatoire, alimente et renforce l'envie de ronger. Elle instaure une tension, une focalisation sur la zone à grignoter qui rend l'acte presque inévitable. Ainsi, en négligeant cette étape, on omet une grande partie du processus conduisant à l'automutilation. Il est essentiel de traiter cette phase avec autant de sérieux que l'action de ronger elle-même si l'on veut espérer briser le cycle dans son intégralité.

2) Agir uniquement quand cela est nécessaire

Il est essentiel d'agir avec discernement. Vous ne devez pas vous réprimander sans motif valable ou de manière irrégulière. La méthode doit être appliquée avec rigueur, seulement lorsque vous êtes sur le point de commettre l'une des deux actions néfastes identifiées. Si vous agissez de manière aléatoire, votre subconscient pourrait ne pas établir la relation souhaitée entre les comportements à éradiquer et la réprimande qu'il subirait en les accomplissant.

3) Ne pas minimiser l'intensité du choc

Lors de ma première mise en application de cette thérapie, suivant l'approche de Gilbreth Brown, je n'avais pas pleinement saisi le rôle central de la douleur vive ressentie. Certes, il s'agit d'une sensation désagréable, mais elle est indispensable. Pour intensifier la douleur sans nécessairement augmenter l'intensité, une technique consiste à maintenir le bracelet en tension quelques secondes avant le choc. Ceci va provoquer une sensation d'anticipation et d'anxiété, rendant la douleur perçue bien plus intense que si le choc avait été donné de manière instantanée. Il est crucial de comprendre que la douleur n'est pas un châtiment, mais plutôt un outil de reconditionnement. Elle doit être suffisamment forte pour marquer l'esprit, sans toutefois causer de dommages physiques. Si elle est trop légère, elle risque de ne pas avoir l'effet dissuasif souhaité. Si elle est trop intense, elle peut provoquer un rejet de la méthode elle-même. Ainsi, il faut trouver le juste milieu pour que la thérapie soit efficace.

4) À réaliser immédiatement

La rapidité d'exécution est un élément essentiel de cette thérapie. Lorsque vous constatez que vous êtes sur le point d'adopter un comportement indésirable ou que vous l'avez déjà fait, il est crucial

d'appliquer les stimuli sans délai. Cela permet d'établir un lien clair et direct dans votre subconscient entre l'action nuisible et la réaction corrective. La capacité du cerveau à établir des associations est plus efficace lorsque les stimuli sont proches dans le temps. Si vous attendez trop longtemps pour appliquer la technique après avoir commis l'action indésirable, l'efficacité de la méthode risque de diminuer, car le cerveau pourrait ne pas établir le lien nécessaire entre les deux événements.

C'est un peu comme lorsqu'on essaie d'entraîner un chiot : si vous le récompensez ou le réprimez immédiatement après qu'il ait effectué une action, il est plus susceptible de comprendre ce qui est attendu de lui. De la même manière, en appliquant immédiatement le stimulus après le comportement non désiré, vous renforcez efficacement le lien dans votre esprit entre l'action et la conséquence, rendant ainsi la thérapie plus efficace.

5) Changement régulier du bracelet

L'efficacité du bracelet aversif repose sur sa capacité à délivrer un stimulus de manière constante et fiable. Avec le temps et l'usage, ainsi que l'exposition à diverses conditions extérieures, la souplesse et l'intégrité du bracelet peuvent être compromises. Qu'il s'agisse d'usure naturelle ou des effets cumulés de l'exposition à l'eau, au sel de mer, au soleil ou à d'autres éléments, le bracelet peut progressivement perdre sa capacité à fonctionner correctement. Il est donc essentiel de surveiller régulièrement l'état du bracelet. Si vous remarquez que le bracelet commence à montrer des signes d'usure ou s'il semble moins efficace qu'auparavant, il est temps de le remplacer. En maintenant le bracelet en bon état de fonctionnement, vous vous assurez que le stimulus est délivré de manière optimale chaque fois qu'il est nécessaire, ce qui renforce l'efficacité globale de la thérapie.

6) Ne pas substituer le comportement par un autre similaire

Nous aborderons ce sujet en détail un peu plus loin, mais il me semble essentiel d'apporter une précision à ce stade. Réprimer un comportement peut pousser notre subconscient à élaborer des stratégies pour manifester ce comportement d'une manière différente. Vous pourriez vous retrouver avec des comportements nouveaux sur votre corps, comme arracher des cheveux, peler des peaux mortes, etc. À première vue, vous pourriez être tenté de croire que ce nouveau comportement n'est pas lié à celui que vous tentez d'éradiquer. Or, ce n'est pas le cas ! Ces comportements participent à alimenter cette "centrale à charbon", indiquant à votre cerveau qu'il peut continuer ces actions en toute impunité. Vous devez donc rester vigilant et corriger le tir si vous constatez l'émergence d'un comportement substitutif. Il est crucial de comprendre que ces comportements alternatifs proviennent de la même source profonde.

7) Observez l'état de vos ongles

De temps en temps, prenez un moment pour admirer l'amélioration de vos mains. Cela peut vous remplir de gratitude pour le chemin que vous avez parcouru, et vous motiver à persévérer. Cependant, il est recommandé d'attendre au moins une semaine avant de procéder à cette observation approfondie de vos progrès. Effectuer cette observation trop tôt pourrait en effet solliciter votre subconscient à entrer dans la phase d'auscultation et à identifier des imperfections à corriger. Après une semaine, les cuticules décollées devraient être pratiquement invisibles, ce qui vous confirmera que vous êtes sur la bonne voie. Il est essentiel de distinguer la phase d'auscultation, qui peut être contre-productive, de la phase d'observation des progrès, qui devrait renforcer votre estime de vous-même et vous inciter à célébrer vos réussites.

La patience et la persévérance

La patience et la persévérance sont deux vertus essentielles lorsqu'il s'agit d'opérer un changement profond et durable dans nos comportements. Elles sont d'autant plus cruciales lorsque l'habitude que l'on cherche à éliminer est profondément ancrée et fait partie intégrante de notre routine quotidienne, comme se ronger les ongles. Le changement de comportement n'est pas un événement, mais un processus. Il ne survient pas du jour au lendemain. Chaque petite victoire, chaque jour sans céder à l'envie, est une étape vers le succès final. C'est ici que la patience entre en jeu. Il est essentiel de comprendre que le changement prend du temps et nécessite un effort continu.

En somme, la patience et la persévérance sont intrinsèquement liées au processus de changement. Elles sont le ciment qui lie chaque étape du voyage, garantissant que chaque effort, chaque moment de résistance, mène à un futur où l'habitude de se ronger les ongles n'est plus qu'un lointain souvenir.

Substitution de comportement

La thérapie aversive que je vous ai exposé vise à refouler cette habitude, mais temps qu'une solution pour traiter le problème à la source n'est trouvé, comme nous tenterons de le faire par la suite, votre envie de vous ronger les ongles risque d'être transposé vers un autre comportement compulsif comme évoqué précédemment. Il est donc préférable d'installer chez vous un comportement ne vous portant pas atteinte physiquement et socialement le temps que vous trouviez des solutions pour guérir un problème plus profond. Si vous avez transposé la manie de vous ronger les ongles par celle de vous arracher les cheveux, tous ce travail n'aura servi à rien et reviendrait à repartir de zéro.

J'ai souvent lu qu'il est recommandé d'utiliser des substituts à l'onychophagie tels que des balles anti-stress, des pierres de relaxation, mâcher des chewing-gums, mordre un stylo. Cependant, il est préférable que vous adoptiez une nouvelle habitude qui soit toujours à portée de main, tout comme l'étaient vos ongles, et qui n'éveille pas les soupçons quant à sa fonction de défouloir. Passer la journée à mâcher du chewing-gum peut rapidement devenir fatigant pour vous et perturbant pour votre entourage, sans compter que cette solution n'est pas adaptée aux moments de repas.

C'est pourquoi, à mes yeux, les seuls objets remplissant parfaitement cette fonction sont un bracelet ou une bague. Ces derniers peuvent être portés en permanence et ne suscitent aucun soupçon quant à leur fonction cachée. Je déconseille d'autres bijoux tels que des colliers ou des boucles d'oreilles. D'une part, ceux-ci sont situés trop loin de la zone de votre ancienne habitude, ce qui réduirait les chances de transposition de cette habitude. D'autre part, il pourrait rapidement devenir gênant, pour vous et votre entourage, de manipuler un objet situé près de votre visage. Vous devez trouver un bijoux avec lequel vous êtes à l'aise à l'idée de le porter toute la journée et devant n'importe qui. Et surtout, qui vous apporte un certain réconfort et une sensation de défouloir à l'idée de le toucher.

Il vous reste maintenant à choisir un bijou adapté à cette fonction. Toutefois, il est essentiel de se rappeler que son utilisation ne doit être qu'une solution provisoire. Si ce bijou agit comme un palliatif, il ne traite pas le cœur du problème. Votre objectif ne devrait pas seulement être de déplacer ou de masquer le symptôme, mais de guérir la cause sous-jacente de votre habitude. C'est précisément ce à quoi nous allons nous atteler dès maintenant. Au lieu de simplement détourner votre attention, nous chercherons à comprendre et à résoudre la racine même du comportement, afin de vous offrir une libération durable.

PARTIE TROIS

RESSOUDRE LE PROBLÈME EN PROFONDEUR

*" Jusqu'à ce que vous rendiez l'inconscient conscient, il dirigera
votre vie et vous appellerez cela le destin."*

— Carl Gustav Jung

De nombreuses études et ouvrages désignent l'état interne dans lequel nous trouvons au moment de nous ronger les ongles comme la cause directe de ce comportement, je ne partage pas cet avis. Affirmer : "Je me ronge les ongles parce que je suis stressé" est une simplification qui n'offre pas de véritable solution. Le stress que vous ressentez découle d'une cause, mais le stress en soi n'est pas la racine du problème. Identifier ces états et les comprendre nous aidera à comprendre les véritables causes sous-jacentes.

En prenant le temps d'analyser et de reconnaître ces tendances récurrentes, vous commencez à dévoiler les mécanismes sous-jacents qui alimentent ces actions. Ce n'est qu'en plongeant au cœur de ces mécanismes que vous pourrez vraiment savoir ce qui déclenche votre comportement. La clé ici est de ne pas se contenter de traiter le symptôme (se ronger les ongles) et de la refouler par un mécanisme comme la thérapie aversive mais d'aller plus loin et de

s'attaquer à la cause profonde. Cela peut nécessiter une introspection profonde, voire l'aide d'un professionnel, mais en fin de compte, cela vous permettra de mettre en place des stratégies plus efficaces et durables. Plutôt que de toujours éteindre les incendies, vous apprendrez à prévenir leur apparition.

Chaque personne est unique, et les facteurs déclenchant l'envie de se ronger les ongles peuvent varier d'un individu à l'autre. C'est pourquoi, dans la section suivante, j'utiliserai à la fois mon témoignage personnel et ceux de personnes que j'ai accompagnées. J'espère que vous pourrez vous reconnaître à travers certains d'entre eux.

Je tiens à souligner que l'analyse qui va suivre est le fruit de ma propre réflexion et de mon expérience personnelle. Elle ne saurait être considérée comme une vérité universelle. La psychologie est un domaine riche et complexe, sujet à de nombreux débats et divergences d'opinions parmi les experts. Chaque individu est unique, et ce qui s'applique à une personne ne s'appliquera pas nécessairement à une autre. De ce fait, il est essentiel que chacun prenne du recul par rapport à ce qui est présenté ici et forge sa propre opinion, en fonction de son vécu, de ses ressentis et de ses convictions.

1 - DES CAUSES HÉRITÉ DU PASSÉ AUX PRESSIONS DU PRÉSENT

Chacun de nous est le produit d'un mélange complexe d'expériences, d'influences et de choix. Nos habitudes, qu'elles soient bénéfiques ou nuisibles, sont le reflet de ce parcours singulier. Ce geste si courant de se ronger les ongles, peut à première vue sembler sans complexité en arrière-plan. Pourtant, en y regardant de plus près, nous découvrons des strates d'émotions, de souvenirs et d'influences qui ont façonné cette habitude. Ensemble, à travers ce texte, explorons les profondeurs de ce comportement, des expériences d'enfance qui ont pu l'ancrer en nous, aux influences extérieures qui ont renforcé son emprise, jusqu'à notre capacité à reconnaître, accepter et éventuellement redéfinir notre rapport à cette habitude.

Des traumatismes d'enfance

Nos premières années de vie sont donc fondamentales pour le développement de notre personnalité, de nos comportements et de nos habitudes. Les expériences vécues durant cette période laissent des empreintes profondes dans notre mémoire, façonnant notre manière de percevoir et d'interagir avec le monde à l'âge adulte.

Selon une étude publiée dans la revue *Nature Neuroscience*⁸, les

⁸ Teicher, M. H., et al. (2003). The Neurobiological Consequences of Early Stress

neurosciences démontrent que les expériences traumatisantes ou stressantes vécues pendant l'enfance peuvent engendrer des modifications durables dans la structure et la fonction du cerveau. Ces expériences peuvent former des circuits neuronaux spécifiques qui, lorsqu'ils sont activés ultérieurement dans la vie, influencent inconsciemment nos comportements. L'étude suggère que ces changements cérébraux sont une conséquence directe du stress et peuvent jouer un rôle dans la prédisposition à certains troubles mentaux à l'âge adulte.

Ainsi, l'habitude de se ronger les ongles, peut en être issu d'un de ces traumatismes. Ce comportement offre une forme de soulagement momentané, permettant lors de notre enfance de nous détourner d'une situation stressante et de concentrer son énergie sur une action physique. Bien que cette habitude puisse apporter un réconfort temporaire pendant notre enfance, elle peut perdurer à l'âge adulte, devenant un comportement automatique en réponse au stress, même si la source originelle de ce stress n'est plus présente ou pertinente.

Témoignage de Thomas : un sentiment de contrôle

L'un de mes lecteurs, Thomas, m'a confié une expérience personnelle éloquentes concernant son habitude de se ronger les ongles. Il se souvient précisément du moment où cette habitude a pris racine dans sa vie quotidienne : c'était après le divorce tumultueux de ses parents. Pour lui, cette période fut marquée par une grande instabilité et une avalanche d'émotions conflictuelles, allant de la confusion à la tristesse, en passant par la colère.

À une époque où il avait désespérément besoin de constance et de réconfort, Thomas a découvert que se ronger les ongles lui procurait une sorte de soulagement momentané face à l'overdose d'émotions

qu'il ressentait. Cette action répétitive lui permettait, à sa manière, de gérer son stress et ses sentiments d'insécurité. Il est devenu, sans vraiment s'en rendre compte, dépendant de cette habitude comme d'une béquille émotionnelle.

Plus tard, en analysant son comportement, Thomas a réalisé que se ronger les ongles était bien plus qu'une simple habitude pour lui. C'était une manière de retrouver un semblant de contrôle dans un monde qui, à ses yeux d'enfant, avait soudainement perdu tout sens. Bien que cela lui ait offert un certain apaisement à court terme, il a reconnu les effets néfastes de cette habitude sur sa santé et sa confiance en lui. Cela l'a poussé à chercher d'autres moyens plus sains pour gérer son stress et ses émotions.

Témoignage de Céline : Le refuge silencieux

Céline, une autre lectrice fidèle, m'a partagé une histoire tout aussi poignante. Pour elle, se ronger les ongles n'était pas simplement une mauvaise habitude, mais un écho douloureux de son passé. Lorsqu'elle était plus jeune, Céline subissait régulièrement l'intimidation de ses camarades d'école. Les moqueries, les regards désapprobateurs et les chuchotements constants la faisaient se sentir impuissante, isolée et terrifiée.

Dans ce contexte hostile, se ronger les ongles est devenu pour elle bien plus qu'une simple habitude. C'était une forme d'échappatoire, une manière de se détourner momentanément de la réalité cruelle de sa situation et de se perdre dans une action qui lui offrait un semblant de confort. À chaque fois qu'elle portait ses doigts à sa bouche, c'était comme si elle se construisait une bulle, la protégeant, même brièvement, de l'assaut constant de l'anxiété et de la peur.

Avec le recul, Céline reconnaît que se ronger les ongles était sa manière de gérer la douleur de ces années d'intimidation. Ce comportement, qui à l'époque semblait lui offrir un refuge, a malheureusement laissé des traces durables, non seulement sur ses

ongles, mais aussi sur sa confiance en elle.

Les récits comme celui de Céline nous rappellent combien il est crucial de déceler et de traiter les racines profondes de nos comportements. Car derrière chaque habitude, il peut y avoir une histoire, un événement ou un trauma qui nécessite attention, compréhension et guérison.

L'imitation de nos proches

Nos parents, en tant que premiers modèles dans notre vie, ont profondément influencé nombre de nos comportements. Dès notre plus jeune âge, nous avons observé et absorbé leurs actions, leurs réactions et leurs habitudes, souvent sans même nous en rendre compte. Au-delà de notre famille, les amis et camarades avec lesquels nous avons grandi ont également joué un rôle essentiel dans la formation de nos habitudes. L'impact des comportements de notre cercle social proche est parfois sous-estimé. Si bon nombre de nos amis d'enfance se rongeaient les ongles, nous aurions pu être influencés par ce comportement, le considérant comme normal ou acceptable, même si cela n'était pas initialement dans notre nature.

Albert Bandura, un psychologue reconnu, a développé la théorie de l'apprentissage social (ou théorie de la modélisation) qui soutient cette idée. Selon cette théorie, les individus, en particulier les enfants, apprennent et adoptent des comportements en observant les actions des autres, surtout des personnes qu'ils considèrent comme des modèles, tels que leurs parents. La théorie de Bandura⁹ a été étayée par de nombreuses études, notamment sa célèbre expérience de la "poupée Bobo" dans les années 1960. Dans cette expérience, les enfants qui ont observé un adulte agir agressivement envers une poupée ont été plus enclins à reproduire ce comportement que les

⁹ Bandura, A. (1961). Transmission of Aggression Through Imitation of Aggressive Models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*.

enfants qui n'avaient pas observé un tel comportement.

Cette imitation de notre monde environnement ne provient généralement pas d'une intention délibérée de notre part, mais plutôt de notre propre nature observatrice et adaptative. En réalisant que notre tendance à nous ronger les ongles peut provenir d'une simple imitation, nous sommes mieux armés pour aborder le problème à la racine.

Témoignage de Sophie : Sous l'influence d'une cousine

Sophie m'a confié une histoire qui reflète l'influence des membres de notre famille sur nos comportements. Pendant son enfance, elle a passé beaucoup de temps avec une cousine plus âgée qu'elle. Cette cousine avait l'habitude prononcée de se ronger les ongles lorsqu'elle ressentait du stress, de l'inquiétude, ou même lorsqu'elle était simplement perdue dans ses pensées. Sophie la voyait souvent et, sans le savoir, elle commençait à voir ce comportement comme normal ou typique.

Progressivement, et sans en avoir pleinement conscience, Sophie a adopté cette même habitude. À chaque fois qu'elle se sentait anxieuse ou préoccupée, ses doigts étaient instinctivement attirés vers sa bouche, reproduisant le comportement qu'elle avait tant observé chez sa cousine.

Ce n'est que bien plus tard, lors de discussions avec des amis à propos de leurs propres manies, que Sophie a réalisé d'où venait probablement cette habitude. Elle a pris conscience de l'ampleur de l'influence que peuvent avoir les comportements des personnes proches sur nos propres actions. Reconnaisant les effets néfastes de cette habitude sur sa santé et son apparence, Sophie a été motivée à la surmonter, tout en se questionnant sur les autres comportements qu'elle aurait pu adopter inconsciemment à cause de l'influence de sa famille.

Une quête inlassable de l'ongle parfait

Le perfectionnisme, pour certains, ne s'arrête pas aux performances académiques, au travail ou aux réalisations artistiques. Il peut se manifester dans des aspects subtils de notre vie quotidienne, tels que la longueur et la propreté de nos ongles. Pour certaines personnes, le fait de se ronger les ongles n'est pas simplement une réaction à l'anxiété ou à l'ennui, mais plutôt une tentative de rendre chaque ongle aussi parfait que possible. Ce besoin de perfection pourrait découler d'un souvenir, d'une expérience ou d'une observation passée qui a ancré cette idée dans l'esprit de l'individu.

Carol Dweck, dans ses recherches sur la mentalité fixe et la mentalité de croissance¹⁰, pourrait avoir une explication pour ce comportement. Les perfectionnistes, avec leur mentalité fixe, pourraient voir chaque imperfection comme un reflet permanent de leur propre valeur ou de leur compétence. Par conséquent, une imperfection sur un ongle pourrait être interprétée, même inconsciemment, comme une faille dans leur propre image.

Il est possible que cet acte ne soit plus pertinent ni lié à notre réalité présente. Peut-être qu'à un moment donné de notre vie, avoir des ongles impeccables était essentiel ou était associé à une forme de réussite ou d'acceptation. Avec le temps, même si cette nécessité a disparu, l'acte répétitif de perfectionner nos ongles a persisté, transformant une action autrefois significative en une habitude presque automatique.

¹⁰ Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

Le stress et l'anxiété contemporains

Nous vivons à une époque sans précédent, caractérisée par une évolution technologique rapide, une connectivité constante et une surcharge d'informations. Les médias sociaux, bien qu'offrant de nombreux avantages, peuvent également créer un sentiment constant de comparaison, d'inadéquation ou même d'isolement. De plus, les nouvelles en continu et les exigences de la vie professionnelle actuelle peuvent augmenter les niveaux de stress.

Face à l'assaut incessant des stress de la vie contemporaine, notre corps et notre esprit cherchent souvent des mécanismes d'adaptation. Pour certains, l'habitude de se ronger les ongles, devient une réponse quasi automatique. Cette action, bien qu'en surface semblant inoffensive, offre une distraction momentanée, une manière de focaliser l'anxiété ou même un sentiment de contrôle dans un monde qui semble parfois imprévisible. Il semble intéressant d'analyser les principales circonstances dans lesquelles cette habitude survient dans notre mode de vie stressant actuel.

Les défis du travail

Le monde professionnel est parsemé de défis, d'attentes et de pressions. De la nécessité d'atteindre des objectifs toujours plus ambitieux à la navigation dans le dédale des relations professionnelles, chaque journée peut sembler une montagne à franchir. Cette pression, qu'elle provienne d'un patron exigeant, de collègues compétitifs ou simplement de notre propre désir d'excellence, peut souvent se traduire par des manifestations physiques de stress. Pour beaucoup, se ronger les ongles devient une manière inconsciente de gérer cette tension, une échappatoire momentanée face à la montée constante de responsabilités et d'attentes.

Les relations et les dynamiques sociales

Au-delà du monde professionnel, nos interactions sociales jouent également un rôle crucial dans notre bien-être général. Qu'il s'agisse de défis relationnels, de malentendus ou simplement des hauts et des bas naturels des relations, ces dynamiques peuvent être une source majeure de stress et d'anxiété. Les amis, la famille et les partenaires peuvent tous influencer notre humeur et, par conséquent, nos habitudes. L'onychophagie peut ainsi être une réponse à des sentiments de rejet, de conflit ou même de bonheur intense. L'essentiel est de comprendre que nos ongles deviennent parfois le champ de bataille de nos émotions intérieures, un reflet de nos expériences sociales.

Les responsabilités personnelles

Au cœur de nos vies se trouvent également de nombreuses responsabilités personnelles. Qu'il s'agisse de s'occuper d'un parent âgé, d'élever des enfants ou simplement de gérer les tâches ménagères, ces responsabilités peuvent rapidement devenir accablantes. Chaque décision, chaque action a ses conséquences et parfois, le poids de ces responsabilités peut sembler insurmontable. Se ronger les ongles, dans ce contexte, peut devenir un exutoire, une manière d'exprimer silencieusement l'énormité de la charge que nous portons.

Un facteur génétique ?

Je terminerai l'analyse des causes du fait de se ronger les ongles par le facteur génétique. Je souhaite partager ici un point de vue qui pourrait sembler discutable pour certains. Il ne me semble pas envisageable que si l'un de nos parents avait l'habitude de se ronger les ongles, cette tendance nous soit transmise par un simple allèle sur nos chromosomes. Pour étayer cette pensée, aucune étude

scientifique n'a, à ce jour, formellement établi cette corrélation.

Cependant, l'intersection de la génétique et de l'anxiété a fait l'objet de recherches approfondies. Une étude particulièrement marquante, publiée dans "Nature Neuroscience" par Teicher et al. (2003), a exploré cette dynamique. Les chercheurs ont suggéré que notre propension au stress pourrait avoir des racines génétiques. Cette étude a exploré comment la génétique interagit avec l'environnement pour influencer ces résultats. Certaines personnes, en raison de leur patrimoine génétique, peuvent être plus résilientes face aux effets du stress précoce, tandis que d'autres peuvent être plus vulnérables. En d'autres termes, la génétique peut jouer un rôle modulateur, déterminant dans quelle mesure une personne est affectée par des expériences stressantes précoces.

Ainsi, bien que je convienne que l'onychophagie puisse avoir sa racine dans le stress et l'anxiété, et que ce niveau de stress varie d'un individu à l'autre en partie en fonction de son patrimoine génétique, il me semble réducteur d'attribuer un comportement aussi spécifique que l'onychophagie uniquement à la génétique.

2 – ANALYSE DES DECLENCHEURS ET DES CAUSES

Ce que l'on perçoit souvent comme une réaction spontanée à des événements actuels est, en réalité, le résultat d'une alchimie complexe entre nos expériences passées et la situation présente, comme nous l'avons évoqué dans le chapitre précédent. Bien qu'ils soient distincts temporellement, ces éléments sont étroitement liés dans notre existence.

Chaque individu est tel un livre vivant, constitué de chapitres racontant son histoire, des premiers souvenirs d'enfance aux expériences vécues la veille. Notre capacité à mieux nous connaître peut être la clé pour déchiffrer nos comportements, tels que l'onychophagie. Ainsi, à chaque instant de notre vie, avant d'agir sous l'impulsion d'une émotion, ne serait-il pas judicieux de l'identifier avec précision ? Se connaître, c'est un peu comme tenir un miroir face à soi, permettant de voir clairement ce qui se reflète en nous. Bien que cette tâche puisse exiger une grande concentration au début, avec de la patience et de la persévérance, elle peut devenir inscrite en nous et s'exécuter comme un automatisme sans même que nous en ayons conscience

Reconnaître les déclencheurs

À première vue, le phénomène de se ronger les ongles semble simple à décrypter. Toutefois, lorsqu'on y regarde de plus près, il se déroule généralement en deux étapes précédant l'apparition de ce

comportement compulsif. Tout d'abord, un événement déclencheur perturbateur survient, que ce soit une situation d'inconfort, de changement, une incapacité à faire face aux événements, des critiques dirigées vers nous, une pensée passagère, etc. Suite à cela, un état psychologique interne se développe en réponse à cet événement.

Pour contrer efficacement ce comportement indésirable, il est crucial de comprendre les moments et les circonstances qui l'encouragent. La tenue d'un journal se révèle être un moyen efficace de cartographier ces déclencheurs. À chaque fois que l'envie de notre comportement indésirable se manifeste, il est bénéfique de décrire ces deux étapes :

- Événement déclencheur : En notant l'incident ou la situation spécifique, cela permet de cristalliser l'événement.
- État psychologique : Reconnaître et nommer vos émotions ou sentiments en réaction à cet événement

Ces informations fournissent des indices précieux quant aux situations spécifiques déclenchant l'onychophagie que nous allons pouvoir analyser.

Pratiquer son auto-analyse

En parcourant notre journal, il est probable que des tendances se dessinent. Peut-être certains événements déclencheurs reviennent-ils avec insistance, ou certaines émotions semblent-elles constamment en première ligne ? Il se peut que le stress professionnel, une conversation ardue ou même une période spécifique de la journée exacerbe notre envie de nous ronger les ongles. Ces observations précieuses mettent non seulement en lumière nos états émotionnels les plus fréquents, mais elles soulignent aussi les situations ou les contextes qui exacerbent notre

comportement compulsif.

Cette prise de conscience est cruciale. Elle nous offre une cartographie précise des instants où notre fragilité se fait le plus sentir, nous orientant ainsi vers l'élaboration de stratégies préventives. Par exemple, si consulter les actualités chaque matin s'avère être un déclencheur, pourrait-on envisager de modifier cette routine ? Ainsi, en consignait avec rigueur chaque situation déclenchante et l'état psychologique qui lui est associé, nous nous équipons d'un puissant outil introspectif. Ce registre méticuleux de nos réactions face à différentes situations nous conduit au cœur même de notre psyché, nous invitant à une auto-analyse approfondie. Voici le schéma à adopter :

1. Relier plusieurs événements déclencheurs similaires.
2. Mener une introspection basée sur ces événements.
3. Identifier les causes sous-jacentes (cette étape, souvent la plus complexe, peut nécessiter l'aide de professionnels, comme nous le verrons plus tard).

Pour illustrer ce mécanisme, voici deux exemples d'auto-analyses. Le premier se base sur ma propre expérience, durant une période où je succombais fréquemment à cette compulsion. Le second m'a été confié par une lectrice, Marine.

Auto-analyse personnelle : Sentiment d'impuissance

1. Regroupement d'événements similaires

- Situation A :
 - Événement déclencheur : Mon bateau a eu 2 heures de retard et je n'avais rien pour m'occuper.
 - État psychologique : Sentiment d'impuissance.

- Situation B :
 - Événement déclencheur : Je dois rendre un projet pour demain et je stagne, incapable de respecter les délais.
 - État psychologique : Sentiment de perte de contrôle.

2. Auto-analyse à partir de ces événements

Lorsque je n'atteins pas un objectif, le stress m'envahit. Se ronger les ongles devient un exutoire, un moyen de gérer ce tourbillon émotionnel. C'est une façon de détourner mon attention du sentiment d'échec ou d'incapacité. Au fond, cet acte me procurait une illusion de contrôle dans des situations où je me sentais impuissant.

3. Causes sous-jacentes

À 7 ans, je rencontrais des difficultés scolaires. Mes parents, bien malgré eux, projetaient sur moi leurs inquiétudes, craignant mon avenir. Cette pression était d'autant plus accentuée par les réussites de ma sœur, de quatre ans mon aînée. Je me sentais mis à l'écart, comme abandonné sur le quai, tandis que ma famille voguait vers des horizons radieux, emportant avec elle des aptitudes que je croyais ne pas avoir. À l'âge adulte, cette sensation resurgit de manière inconsciente dès que je suis confronté à une situation échappant à ma maîtrise.

Auto-analyse de Marine : Peur du rejet

1. Regroupement d'événements similaires :

- Situation A :
 - Événement déclencheur : J'ai tenté de m'intégrer à un nouveau groupe d'amis après un déménagement, mais j'ai senti qu'ils ne m'acceptaient pas complètement.
 - État psychologique : Sentiment d'exclusion et d'isolement.
- Situation B :
 - Événement déclencheur : Au travail, j'ai présenté une idée lors d'une réunion, mais elle a été rapidement écartée.
 - État psychologique : Sentiment d'invisibilité et de manque de reconnaissance.

2. Auto-analyse à partir de ces événements

Chaque fois que je ressentais un manque de reconnaissance ou d'acceptation, une insécurité profonde m'envahissait. Me ronger les ongles est devenu un mécanisme de défense, une façon de m'apaiser face à cette peur persistante du rejet. C'était un réconfort momentané, une réponse à une émotion profonde et ancienne.

3. Causes sous-jacentes

En grandissant, j'ai fréquemment déménagé à cause du travail de mes parents. À chaque nouvelle école, je devais m'intégrer, trouver ma place. J'étais toujours la "nouvelle", celle qui arrivait en cours d'année. Ces déménagements ont laissé en moi une peur persistante d'être rejetée, de ne pas être à la hauteur. De plus, ma mère avait aussi l'habitude de

se ronger les ongles lorsqu'elle était stressée. Sans vraiment m'en rendre compte, je l'ai imitée, reproduisant son comportement. Ce n'était pas seulement une réponse à mes propres angoisses, mais aussi une forme d'imitation d'un comportement que j'avais observé chez elle pendant toute mon enfance.

Les facteurs environnants amplificateurs

Nous avons établi une connexion entre les événements déclencheurs, les états psychologiques qu'ils engendrent et les causes sous-jacentes qui les influencent. À ce stade, je tiens à souligner un aspect : ces états psychologiques peuvent être profondément affectés par notre environnement. Que ce soit la chaleur, la faim ou la maladie, certains éléments ou états extérieurs, sur lesquels nous n'exerçons pas toujours de contrôle, peuvent renforcer nos pulsions et, de fait, augmenter nos comportements indésirables comme l'envie de se ronger les ongles.

Chacun d'entre nous est unique et réagit différemment face à ces éléments. Il est essentiel de saisir que ces facteurs environnementaux ne sont pas intrinsèquement les déclencheurs directs de l'envie de se ronger les ongles. Ils agissent davantage comme des catalyseurs, exacerbant une tendance déjà présente. Imaginez, par exemple, que vous cherchez désespérément une table dans un restaurant bondé en bord de mer au milieu d'une canicule le 15 août. À première vue, la difficulté de trouver une place semble un déclencheur improbable pour vous ronger les ongles. Cependant, dans ce contexte, c'est la combinaison de la faim, de la foule oppressante et de la chaleur accablante qui crée en vous une tension. Cette tension, à son tour, intensifie le besoin sous-jacent de se ronger les ongles comme mécanisme d'adaptation.

Comprendre que nous sommes, à certains moments, plus

susceptibles de céder à cette habitude nous permet de nous armer mentalement. Plus nous sommes conscients de nos déclencheurs, plus nous sommes en mesure d'y répondre adéquatement.

S'appuyer sur un soutien

Bien entendu, se comprendre soit même est tâche très complexe, malgré l'auto-analyse expliqué auparavant qui peut nous aider à dessiner des pistes, je vous conseille de rencontrer un professionnel en complément qui sera capable de vous apporter des réponses encore plus précise. Il existe beaucoup de professionnels, voici comment la plupart aborderons le problème de l'onychophagie, cela vous donnera une idée de celui qui est le plus approprié à votre situation.

1) Hypnotiseur

L'hypnose, bien que parfois entourée de mystère dans l'imaginaire collectif, s'offre à vous comme une option thérapeutique profonde et transformative. Lors d'une séance d'hypnose, l'accent est mis sur l'accès à votre subconscient pour induire un changement de comportement. Après une discussion initiale pour comprendre vos objectifs et votre histoire avec l'onychophagie, l'hypnotiseur vous guidera dans un état de relaxation profonde, où vous resterez pleinement conscient, mais hautement réceptif.

Dans cet état, l'hypnotiseur utilisera des suggestions positives pour renforcer l'idée que vous n'avez plus besoin ou envie de vous ronger les ongles. Il peut également introduire des idées comme : "Chaque fois que vous pensez à vous ronger les ongles, vous ressentirez un désir intense de les laisser tranquilles" ou "Vos ongles sont une partie précieuse de vous, et vous choisirez de les traiter avec respect et soin.". L'hypnotiseur pourrait également vous donner des outils de visualisation, vous demandant d'imaginer vos ongles en parfaite

santé ou la fierté que vous ressentirez en ayant des mains soignées. Après la séance, ces suggestions restent dans votre subconscient et peuvent influencer votre comportement, diminuant ou éliminant votre envie de vous ronger les ongles.

Témoignage personnel : Ma plongée en hypnose

J'ai consulté un hypnotiseur qui m'a permis d'accéder à des révélations profondes que je n'aurais jamais imaginées. Durant cette séance, j'ai revisité des moments clés de mon enfance et j'ai pu identifier le moment précis où j'ai commencé à me ronger les ongles. Aussi surprenant que cela puisse sembler, pendant l'hypnose, je suis redevenu cet enfant de 7 ans évoquant les problèmes scolaires mentionnés auparavant.

2) Thérapeute

Lors d'une séance avec un thérapeute, l'accent est généralement mis sur l'identification des déclencheurs de l'onychophagie et la mise en place de stratégies pour gérer ces déclencheurs. Le thérapeute pourrait vous inviter à parler de moments précis où vous avez ressenti le besoin de vous ronger les ongles et explorer les émotions ou situations associées. À travers une série d'exercices pratiques, des techniques de relaxation ou même des techniques cognitivo-comportementales, le thérapeute vous aiderait à reconnaître et à interrompre cette habitude.

Contrairement au psychologue, qui se concentrera davantage sur les processus mentaux et cognitifs, et à l'hypnotiseur, qui utilisera des techniques spécifiques pour altérer votre perception et vos comportements, le thérapeute propose une approche souvent plus globale. Il pourrait intégrer diverses méthodes et techniques, des pratiques de relaxation à la thérapie par la parole, pour vous aider à identifier et à traiter les racines de votre onychophagie.

3) Psychanalyste

Le rôle du psychanalyste diffère de celui du thérapeute ou du psychologue. Là où le thérapeute utilise une approche globale et intégrative, englobant des techniques variées pour traiter le problème, et le psychologue se penche sur les mécanismes cognitifs et comportementaux qui sous-tendent votre habitude, le psychanalyste vous invite à un voyage plus profond. Il vous guide vers les tréfonds de votre psyché, explorant les souvenirs enfouis, les désirs cachés, et les traumatismes qui pourraient avoir contribué à votre onychophagie.

L'analyse est un processus intensif, où chaque session est une plongée dans le labyrinthe de votre esprit. Les divans des cabinets des psychanalystes ne sont pas seulement des lieux de repos ; ce sont des portails vers un monde intérieur riche et souvent inexploré. Les rêves, les lapsus, et même les résistances deviennent des éclaireurs, révélant les liens cachés et les tensions qui peuvent contribuer à votre besoin de vous ronger les ongles.

4) Psychologue

Une séance avec un psychologue pourrait combiner des éléments des deux approches précédentes, mais elle serait également basée sur des principes scientifiques et des études de cas. Le psychologue pourrait utiliser des tests ou des évaluations pour mieux comprendre la gravité de votre onychophagie et ses impacts sur votre vie. En utilisant des thérapies cognitivo-comportementales, le psychologue travaillerait avec vous pour identifier et remettre en question les schémas de pensée négatifs associés à l'onychophagie, tout en vous donnant des outils pour gérer l'habitude au quotidien.

Au-delà de la simple observation du comportement, le psychologue voudra comprendre votre état émotionnel et cognitif associé à l'onychophagie. Cela peut inclure des questions sur ce que vous

ressentez avant, pendant, et après vous être rongé les ongles. Comprendre ces éléments peut aider à identifier les motifs sous-jacents ou les croyances qui contribuent à perpétuer l'habitude.

5) Les proches

Par ailleurs, vous pouvez trouver des réponses en discutant de ces déclencheurs avec votre famille et vos amis. Il est possible que certaines personnes qui passent beaucoup de temps avec vous et qui vous ont vu grandir vous connaissent mieux que vous-même. En échangeant avec votre entourage, vous pourriez découvrir des souvenirs oubliés ou des anecdotes qui ont joué un rôle dans la formation de vos habitudes. Ces conversations peuvent s'avérer thérapeutiques, en vous permettant de reconnaître et de comprendre les raisons sous-jacentes à certains de vos comportements.

Trouver la bon professionnel

Vous devez trouver quelqu'un de compétent. Aujourd'hui, il est très facile de trouver des avis sur Internet, je vous conseille d'utiliser cette voie pour trouver la personne qui vous semble la plus appropriée autour de chez vous. Également, vous pouvez demander à des personnes autour de vous des recommandations, même s'il faut se l'avouer il est encore trop tabou de nos jours que le rapprochement à ces personnes soit vu comme une sorte de maladie mentale à notre égard. Mais de mon point de vue, je suis persuadé que tout le monde aurait besoin de passer de longues heures en consultation pour vivre mieux avec eux même.

La durée et le nombre de consultations sont des éléments clés également à considérer. Une seule séance pourrait ne pas suffire pour traiter votre problème en profondeur, mais, à l'inverse, un trop grand nombre de séances pourrait alourdir considérablement vos

dépenses. Certains professionnels, malheureusement guidés par des motivations financières plutôt que par le bien-être de leurs clients, pourraient vous encourager à revenir de manière indéfinie, cherchant à maximiser leurs profits. Il est donc essentiel de faire preuve de discernement et de rechercher une personne compétente. Un bon praticien saura vous orienter efficacement, évaluer vos besoins et déterminer avec vous le moment approprié pour conclure le suivi, toujours dans votre intérêt.

3 - LA PLEINE CONSCIENCE COMME ÉCHAPATOIRE

Les chapitres précédents nous ont éclairés sur les états psychologiques qui nous entraînent fréquemment vers des comportements involontaires, comme celui de se ronger les ongles. Cependant, une question demeure : sommes-nous en mesure d'atténuer ou même d'éliminer ces états psychologiques nuisibles ? Je suis fermement convaincu que la pleine conscience est la solution. Elle nous permet d'aborder les situations de la vie avec sérénité, réduisant ainsi notre stress quotidien.

À travers l'histoire, de nombreuses cultures et traditions ont exploré des moyens de se connecter plus intimement au moment présent, de trouver une paix intérieure et d'établir un équilibre entre le corps et l'esprit. Bien plus qu'une simple technique de relaxation, la pleine conscience nous fournit un moyen d'observer nos impulsions sans les juger, d'en identifier les déclencheurs et, finalement, de choisir une action réfléchie plutôt qu'une réponse instinctive. Dans notre démarche pour cesser de se ronger les ongles, elle s'impose comme une boussole, nous montrant la voie vers la liberté et la maîtrise de soi.

Dans ce chapitre, nous explorerons comment chacun d'entre nous peut intégrer cette pratique dans sa vie quotidienne. L'adopter demande initialement de la méthodologie et de la concentration, mais en y mettant du sérieux, elle deviendra une seconde nature.

Un voyage vers le moment présent

La pleine conscience, un terme désormais familier à beaucoup, nous invite à vivre l'instant présent en toute conscience, sans jugement ni distraction. Mais d'où vient ce concept ? Si ses racines plongent profondément dans les traditions bouddhistes, son adoption dans le monde occidental doit beaucoup à des ouvrages comme "Le pouvoir du moment présent"¹¹ d'Eckhart Tolle. Dans ce livre, Tolle explore l'idée que notre véritable nature peut être découverte en se connectant profondément à l'instant présent, en se libérant des chaînes du mental et en embrassant la pleine conscience comme une voie vers la paix intérieure.

Les bienfaits de la pleine conscience sont vastes et variés. Elle s'est avérée être une alliée puissante dans la lutte contre le stress et l'anxiété, offrant à ses pratiquants une oasis de calme au milieu du tumulte de la vie moderne. Plus encore, en nous permettant de nous connecter pleinement à nos expériences, la pleine conscience encourage une meilleure compréhension de soi, une introspection qui peut mener à une vie plus équilibrée et harmonieuse.

En parlant d'harmonie, la pleine conscience trouve sa pertinence même dans notre situation de vouloir vaincre l'envie de se ronger les ongles. Notre habitude, déclenchée dans des moments d'égarement de notre esprit, peut être confrontée grâce à la pleine conscience. En cultivant une présence attentive, on peut reconnaître le moment où l'envie de ronger les ongles surgit, l'observer sans jugement, puis choisir délibérément une réponse différente. Ainsi, la pleine conscience peut devenir un rempart contre les comportements impulsifs et offrir une voie vers la guérison et le bien-être.

¹¹ Tolle, E. (1997). Le pouvoir du moment présent: Guide d'éveil spirituel. Éditions J'ai lu.

Méditer au quotidien

Aujourd'hui, la méditation semble être devenue une tendance, presque un phénomène de mode. Ses bienfaits sont tant vantés que partout où l'on regarde, on trouve des allusions à sa pratique, y compris des applications mobiles proposant des séances guidées. Bien que ces méthodes puissent aider de nombreuses personnes, elles ne résonnent pas avec ma propre perception de la méditation.

À titre personnel, je considère la méditation non pas comme une activité structurée, mais plutôt comme un état d'esprit. C'est l'art d'être pleinement ancré dans la réalité, à chaque instant de notre existence. C'est une manière de s'exercer mentalement, de renforcer notre cortex cérébral, comme nous l'avons évoqué précédemment.

Cependant, loin de moi l'idée de juger ou de critiquer ceux qui adoptent des méthodes plus conventionnelles de méditation. Chacun trouve son propre chemin vers la pleine conscience. Néanmoins, avant de se plonger dans des techniques méditatives formelles, je crois qu'il est essentiel pour chacun d'apprendre à embrasser pleinement le moment présent et à avoir confiance en sa capacité à vivre l'instant, avec ou sans guidance.

Une métamorphose cérébrale

Des travaux de recherche dirigés par le Dr. Eileen Luders, chercheuse à l'Université de Californie à Los Angeles, ont démontré l'impact significatif de celle-ci sur le cerveau. Le Dr. Luders a examiné les cerveaux de 50 méditants et de 50 non-méditants. Elle a constaté que l'âge "biologique" du cerveau des méditants était plus jeune que leur âge chronologique. Ainsi, le cerveau de l'un des méditants semblait avoir 33 ans alors qu'il en avait réellement 44.

Elle a également observé que le cortex préfrontal était plus développé chez les méditants. À l'inverse, elle a remarqué que le

"Réseau Mode par Défaut" (RMD) était moins actif chez les méditants.

Cette étude met en évidence le pouvoir de la pleine conscience sur notre cerveau, grâce à ce que l'on appelle la plasticité cérébrale. La plasticité cérébrale se réfère à la capacité du cerveau à se réorganiser en modifiant la formation de nouvelles connexions entre les cellules nerveuses. Elle permet à certaines zones du cerveau de se renforcer ou de diminuer en fonction de nos habitudes et de nos expériences.

Lorsque nous pratiquons la pleine conscience, nous nous concentrons sur le moment présent, ce qui renforce le cortex préfrontal, une région du cerveau associée à la régulation des émotions, à la prise de décision et à la concentration. C'est une zone qui nous aide à réagir de manière réfléchie plutôt qu'impulsive.

Inversement, la pratique de la pleine conscience diminue l'activité du "Réseau Mode par Défaut" (RMD). C'est ce réseau qui s'active lorsque nous divaguons, lorsque nos pensées vagabondent entre les souvenirs passés et les projections futures. L'activation de cette zone est associée à des comportements involontaires, comme se ronger les ongles.

Ainsi, lorsque nous nous engageons régulièrement dans la pratique de la pleine conscience, nous renforçons l'activité du cortex préfrontal tout en diminuant celle du RMD. Ce renforcement du cortex préfrontal nous enracine davantage dans le moment présent, rendant des comportements impulsifs, tels que se ronger les ongles, moins probables. En d'autres termes, la méditation nous offre un outil pour contrôler nos impulsions et agir de manière plus délibérée.

L'acceptation de ses émotions

La reconnaissance sans jugement est une autre facette essentielle de la pleine conscience. Trop souvent, nous pouvons nous sentir

coupables ou honteux de nos habitudes, ce qui ne fait qu'intensifier le cycle de stress et l'envie de se ronger les ongles. La pleine conscience encourage à accueillir chaque envie, chaque émotion, avec une attitude d'acceptation bienveillante. Plutôt que de lutter contre l'impulsion ou de se critiquer, on apprend à la reconnaître, à l'accepter comme une partie passagère de l'expérience et à la laisser s'évanouir naturellement sans y réagir. Pour illustrer la compréhension de l'acceptation je vais vous raconter l'histoire de la tortue et le renard. Imaginez-vous comme une tortue marchant paisiblement dans la forêt. Tout à coup, un renard apparaît, symbolisant nos émotions et pensées tumultueuses. Le renard est agile, rapide et imprévisible, tout comme nos émotions peuvent surgir de manière inattendue et nous submerger.

Face à cette menace, la tortue a deux options : elle peut essayer de fuir ou se retirer dans sa carapace. La fuite est une réaction naturelle. Cependant, comme la tortue est bien plus lente que le renard, la fuite est inutile. De la même manière, nous ne pouvons pas simplement fuir ou ignorer nos émotions. Elles nous rattraperont toujours. Et, dans notre fuite émotionnelle, nous pourrions nous trouver à ronger nos ongles sans même nous en rendre compte. C'est une réaction impulsivement adoptée face à une menace émotionnelle.

La deuxième option est pour la tortue de se retirer dans sa carapace solide. À l'intérieur, elle est protégée et peut observer le renard sans danger. Le renard peut tourner autour, sauter, grogner, mais la tortue reste en sécurité à l'intérieur de sa carapace. Avec le temps, le renard se lasse et s'en va.

De la même manière, la pleine conscience nous enseigne à nous retirer dans notre "carapace intérieure". Au lieu de réagir impulsivement à nos émotions, de tenter de les éviter, ou de les extérioriser à travers des comportements comme se ronger les ongles, nous les intersectons et les observons simplement sans jugement. Nous leur permettons d'être présentes, nous les écoutons,

et avec le temps, elles s'apaisent. Ainsi, comme la tortue, nous apprenons que le véritable refuge n'est pas dans la fuite, mais dans la capacité à rester centré et à affronter nos émotions avec une présence attentive et bienveillante. En pratiquant cela, nous pourrions découvrir que le besoin de ronger nos ongles diminue, car nous avons trouvé une manière plus saine de gérer nos émotions.

Le rapport au temps

La pratique de la pleine conscience est souvent perçue à tort comme une forme d'extraction de la réalité, une manière de s'isoler du monde qui nous entoure et d'ignorer la pression du temps. Cette interprétation découle d'une mécompréhension fondamentale de la distinction entre deux types de temps, telle que définie par Eckhart Tolle : le temps psychologique et le temps horloge.

Le temps horloge est indispensable à notre quotidien. C'est lui qui nous donne un cadre, qui nous permet d'honorer nos rendez-vous, de respecter nos engagements, et d'apprendre de nos erreurs passées. Il est une boussole précieuse qui nous guide dans notre vie quotidienne, assurant la cohérence et l'ordre dans notre existence. C'est un allié, qui, lorsqu'il est bien utilisé, se révèle être un soutien bienveillant dans nos démarches.

En revanche, le temps psychologique est une source de tourments inutiles. C'est lui qui nous hante avec des souvenirs douloureux ou des angoisses de ce qui pourrait se produire dans le futur. Il draine notre énergie et alimente des habitudes destructrices, comme celle de se ronger les ongles. Plutôt que de le laisser nous submerger, nous devons nous efforcer de le reconnaître et de le mettre à distance. La pleine conscience nous offre justement le moyen de prendre ce recul et de concentrer notre énergie sur le moment présent, libérant ainsi notre esprit des chaînes du temps psychologique.

Exercices pratiques pour cultiver la pleine conscience

Si la pratique de la pleine conscience nécessite une attention de chaque instant, il me paraît pertinent de vous proposer quelques exercices concrets. Ces derniers, en renforçant votre discipline quotidienne, peuvent vous aider à développer et à maintenir cette attention centrée sur le moment présent. Ces techniques sont conçues pour vous guider pas à pas, afin d'ancrer la pleine conscience dans votre routine et d'approfondir votre connexion avec l'instant présent.

1) L'attention dirigée

L'attention dirigée joue un rôle central dans la pleine conscience, surtout lorsqu'il s'agit de briser une habitude. Lorsque l'envie de se ronger les ongles surgit, il est essentiel de pouvoir déplacer consciemment son attention vers autre chose. Au lieu de se laisser submerger par l'impulsion, on peut choisir de porter son attention sur une autre activité, que ce soit en se concentrant sur la respiration, en écoutant attentivement un son environnant ou en ressentant la texture d'un objet. En cultivant cette capacité à rediriger son attention, on gagne une précieuse liberté de choix face aux impulsions automatiques.

2) La technique de l'ancrage

La technique de l'ancrage est un outil puissant pour soutenir la pratique de la pleine conscience dans le contexte d'une habitude spécifique. Il s'agit d'utiliser des objets tangibles ou des rituels pour se rappeler de rester attentif et centré. Par exemple, le bracelet ou la bague que vous utilisez pour transposer votre habitude peut servir de rappel tactile à chaque fois que la main se dirige inconsciemment

vers la bouche. De même, une petite pierre dans la poche peut être serrée ou frottée pour ramener l'attention au moment présent. Ces objets d'ancrage agissent comme des gardiens silencieux, aidant à maintenir une vigilance douce et à interrompre l'habitude avant qu'elle ne s'installe.

3) La respiration consciente

La respiration consciente est une technique de pleine conscience accessible et efficace, qui peut être pratiquée n'importe où et à tout moment. Elle se concentre sur l'acte simple et naturel de respirer, en portant une attention particulière à chaque inspiration et expiration. Chaque fois que l'envie de se ronger les ongles se manifeste, prendre quelques respirations profondes et conscientes peut servir de rappel pour revenir au moment présent et éloigner l'impulsion. Cette technique agit comme un ancrage, rappelant au pratiquant la tranquillité et le calme qui résident en lui.

4) L'observation attentive

L'exercice de l'observation est une entrée simple mais puissante dans le monde de la pleine conscience. Il s'agit de choisir un objet, peut-être une fleur, une bougie ou même une tasse de thé, et de le regarder attentivement pendant plusieurs minutes. Pendant cette période, l'objectif est de remarquer chaque détail, chaque couleur, chaque texture, et chaque reflet. Si l'esprit commence à vagabonder, on le ramène doucement à l'objet d'observation. Cet exercice peut également être réalisé en se concentrant sur une sensation, comme le souffle qui entre et sort des narines ou le sentiment de la terre sous les pieds. En pratiquant régulièrement, on développe une capacité accrue à concentrer son esprit et à rester dans le moment présent.

5) La méditation marchée

La méditation marchée est une ancienne pratique qui unit le mouvement physique à la pleine conscience. Pour commencer, on se met à marcher lentement dans un espace calme, en portant toute son attention sur les sensations des pieds à mesure qu'ils touchent le sol. On ressent le mouvement du talon au bout des orteils, la sensation du sol sous la plante du pied, et le léger balancement du corps à chaque pas. Chaque étape devient une invitation à être pleinement présent. Non seulement cela apaise l'esprit, mais cela offre également une opportunité de pratiquer la pleine conscience lors de déplacements quotidiens.

PARTIE QUATRE

LA ROUTE VERS LA GUÉRISON PERMANENTE

" La plus grande victoire est celle que l'on remporte sur soi-même."

— Bobby Jones

Si vous êtes arrivé à ce stade du livre, cela témoigne de votre engagement et de votre désir de changement. Je considère que vous avez désormais acquis toutes les bases nécessaires pour vaincre définitivement cette habitude tenace de se ronger les ongles. Vous avez parcouru un chemin considérable, appris les techniques et les méthodes pour combattre ce réflexe, et adopté des stratégies.

Cependant, tout comme toute autre habitude ancrée profondément en nous, il est essentiel de souligner que l'envie de se ronger les ongles peut, pour certains, resurgir, en particulier lors de moments de stress ou d'anxiété. C'est une réalité à laquelle beaucoup sont confrontés, même après avoir cru avoir complètement éliminé cette habitude. La clé réside dans la conscience de cette possibilité. Être conscient de cela ne signifie pas se préparer à l'échec, mais plutôt s'équiper des outils nécessaires pour aborder ces moments avec

sérénité et détermination. Cela nous permet non seulement de mieux appréhender ces envies passagères mais aussi d'y réagir de manière constructive, en renforçant nos résolutions et en nous rappelant les raisons pour lesquelles nous avons entrepris ce voyage de transformation.

Pour finir ce chapitre, je souhaiterais partager certaines pratiques que j'adopte quotidiennement. Ces méthodes m'ont grandement aidé à m'épanouir dans ma vie quotidienne et à éloigner durablement l'envie de me ronger les ongles. J'espère qu'elles vous offriront une nouvelle perspective et des outils supplémentaires pour renforcer votre résilience face à cette habitude.

1 - QUE FAIRE SI L'ENVIE REVIENT ?

La lutte contre l'onychophagie, comme toute autre habitude, n'a pas vraiment de fin. Même après avoir réussi à stopper cette pratique pendant une durée significative, il est possible de ressentir ponctuellement le désir de se ronger les ongles. Dans de tels moments, il est essentiel de disposer d'outils et de stratégies pour contrer ces envies. Dans cette section, je revisiterai certains concepts déjà abordés dans le livre, mais sous un angle différent, en mettant l'accent sur leur adaptation à des moments où l'envie, que vous pensiez avoir éliminée, refait surface.

Reconnaître et accepter l'envie

La réaction initiale de nombreuses personnes face à une vieille habitude qui réapparaît est de s'y opposer vigoureusement, en pensant qu'il s'agit d'un retour en arrière par rapport aux progrès déjà réalisés. Il est crucial de saisir que l'acceptation ne rime pas avec résignation. Au contraire, c'est une démarche empreinte de bienveillance envers soi, en considérant ses propres sentiments et désirs. En acceptant cette pulsion, on adopte une posture d'empathie envers soi-même, comprenant que l'envie de se ronger les ongles à nouveau n'est pas une marque de faiblesse mais plutôt un signal intérieur à décrypter.

S'opposer frontalement à cette envie peut souvent être contre-productif. Pensez à vous comme à une tortue face à un renard : affronter directement le renard serait une bataille difficile à remporter. À la place, à l'image de la tortue, retranchez-vous en

vous-même, armé de patience et de persévérance, cherchant à comprendre ce qui se trame en vous. Revenez à ce que nous avons exploré au chapitre 2 : identifiez les facteurs déclenchant votre envie et analysez les causes profondes.

Il est possible que vous soyez confronté à des situations qui vous submergent, plus difficiles que celles que vous avez vécues par le passé. Toutefois, plutôt que de vous battre, accordez-vous un instant de pleine conscience. Respirez profondément et reconnaissez cette envie pour ce qu'elle est : une simple impulsion, qui n'est ni intrinsèquement bonne ni mauvaise. En l'identifiant ainsi, vous réduisez son pouvoir impérieux et lui offrez l'opportunité d'exister sans nécessairement agir sur elle.

Reporter le bracelet aversif

Si vous pensez que le risque de rechute est élevé, il peut être judicieux de revenir à des outils familiers, tels que le bracelet aversif, à titre préventif. Même si vous avez évolué au point de ne plus avoir besoin de ce bracelet au quotidien, le fait de le porter à nouveau peut constituer un rappel puissant de votre engagement à résister à cette envie.

Le bracelet n'est pas seulement un outil pratique ; c'est un symbole puissant. Il représente tous les efforts que vous avez déployés, toutes les fois où vous avez choisi de ne pas céder à l'impulsion. Même si vous ne l'utilisez plus activement pour sa fonction aversive, le simple fait de le porter peut augmenter votre confiance en vous. Il sert de barrière psychologique, vous rappelant à chaque regard ou à chaque toucher votre détermination à conserver des ongles sains.

Il est important de se rappeler que chaque personne évolue à son propre rythme. Si vous ressentez le besoin de remettre le bracelet, même occasionnellement, cela ne signifie pas un échec ou un retour

en arrière. Au contraire, c'est une preuve de votre conscience et de votre volonté de maintenir le cap.

Se rappeler les raisons pour lesquelles vous avez d'arrêté

Lorsque votre enthousiasme des premiers jours commence à faiblir, il est facile d'oublier ce qui vous a poussé à arrêter de vous ronger les ongles. Dans le tumulte de la vie quotidienne, vos raisons profondes risquent de s'éclipser. Cependant, dans ces moments de doute se cachent les pièges de la rechute. Se souvenir activement de ces raisons, les noter, les visualiser, c'est vous reconnecter à votre intention première, à cette étincelle initiale qui a allumé votre désir de changement.

Chacun avait ses motivations pour arrêter cette habitude. Peut-être aspiriez-vous à avoir des mains impeccables, ne plus être gêné en société, une quête de maîtrise personnelle, un boost pour l'estime de soi, etc... Bien que ces motivations puissent être partagées, la manière dont vous les ressentez et les valorisez est unique. Les revisiter, c'est vous rappeler votre engagement profond.

Ces motivations qui vous ont poussé à changer, imaginez-les comme des phares dans la nuit. Lorsque la tentation est à son comble, lorsqu'une ancienne habitude cherche à refaire surface, elles éclairent votre chemin, rappelant pourquoi vous avez choisi cette nouvelle voie. Elles ne sont pas juste des pensées passagères; elles sont vos ancrages, chargés de toutes les émotions que vous y avez attachées. En vous remémorant ces raisons, vous ranimez ces sentiments, vous donnant la force et la détermination de persévérer, quelles que soient les épreuves.

L'Écriture comme ancre émotionnelle

Lorsque la tentation de revenir à cette ancienne habitude s'insinue sournoisement, mettre en mots vos sentiments comme à travers du journal peut être un moyen puissant de repousser cette envie. Dans l'agitation de nos pensées et émotions, il peut être difficile de distinguer le désir éphémère de l'engagement profond. Mais l'acte d'écrire crée une distance entre vous et l'impulsion, permettant une introspection plus profonde.

En écrivant, vous matérialisez vos pensées. C'est un moyen d'organiser vos émotions, de clarifier vos intentions et de renforcer votre engagement envers votre objectif. Peut-être écrirez-vous sur les difficultés du moment, vos progrès accomplis, ou les aspirations que vous avez pour l'avenir. Chaque mot que vous mettez sur papier est une affirmation de votre volonté de ne plus vous ronger les ongles.

Imaginez ce journal comme un ami confident, toujours là pour vous écouter, sans jugement. Lorsque l'envie vous submerge, tournez-vous vers cet ami. En y déposant vos doutes et vos peurs, vous libérez une partie de cette tension. L'écriture devient alors plus qu'une simple activité ; elle devient une stratégie d'adaptation, une source de réconfort. À chaque fois que vous écrivez, vous renforcez cette barrière entre vous et l'habitude que vous cherchez à briser, vous rappelant, à chaque mot, pourquoi vous avez entrepris ce voyage de transformation.

2 - L'ÉPILOGUE DE VOTRE VOYAGE

Le cap des 66 jours passés

La croyance populaire suggère souvent que 21 jours suffisent pour ancrer une nouvelle routine ou pour se débarrasser d'une vieille habitude. Cette notion est largement répandue, et bien que séduisante par sa simplicité, elle ne tient pas compte de la complexité des mécanismes sous-jacents à l'acquisition ou la disparition d'une habitude.

En 2009, une recherche dirigée par Phillippa Lally de l'University College London a approfondi cette interrogation. L'étude a impliqué 96 participants qui ont été suivis pendant une période de 12 semaines. Les résultats étaient éloquentes : en moyenne, il fallait 66 jours pour qu'un comportement devienne automatique ou habituel. Ce qui est encore plus intrigant, c'est l'écart remarqué dans la durée nécessaire pour les différents participants. Certains avaient besoin de seulement 18 jours, tandis que d'autres mettaient jusqu'à 254 jours pour instaurer la même habitude. Ces variations mettent en lumière l'influence de facteurs tels que la nature du comportement, les caractéristiques individuelles de la personne et les circonstances particulières de chaque cas.

Pour mettre en perspective ces découvertes par rapport à l'onychophagie (l'acte de se ronger les ongles), atteindre le cap des 66 jours sans céder à cette habitude peut être considéré comme un jalon significatif. Cela ne signifie pas nécessairement qu'au 67^e jour, l'envie disparaît complètement, mais cela indique qu'un changement

profond a eu lieu dans le cerveau. Après cette période, résister à l'envie devient généralement plus facile, car le cerveau a commencé à reprogrammer ses circuits, privilégiant la nouvelle habitude bénéfique. De plus, ce jalon vous donne un objectif clair à atteindre, une sorte de ligne d'arrivée temporaire. Sachant qu'il existe un nombre de jours spécifique, même si c'est une moyenne, cela vous offre une structure et une finalité.

Les premières pousses

Si vous avez été sujet à une onychophagie sévère pendant une période prolongée, la repousse initiale de vos ongles pourrait rencontrer certains obstacles. En effet, lors des premières phases de repousse, l'ongle peut éprouver des difficultés à se frayer un chemin par-dessus la peau environnante. Cette transition peut s'accompagner d'une sensation de pression ou de tension sur l'ongle, qui pourrait vous inciter à "résoudre" le problème en le ronger à nouveau. Cependant, il est impératif de résister à cette envie.

Le corps humain possède une remarquable capacité d'adaptation et de régénération. Malgré cette sensation initiale de pression, l'ongle finira par reprendre sa croissance naturelle et normale. La gêne que vous ressentez initialement au niveau du bout de l'ongle devrait s'estomper en l'espace d'un mois et demi à deux mois.

Cependant, si, contre toute attente, la situation ne s'améliore pas après cette période, n'hésitez pas à consulter un spécialiste. Un dermatologue saura évaluer la situation et vous proposer des solutions adaptées pour favoriser une croissance saine et sans douleur de vos ongles.

L'importance de se couper les ongles

Il peut être tentant de laisser ses ongles devenir très longs, surtout après le chemin que vous avez parcouru. Toutefois, je vous conseille de ne pas céder à cette envie ! Il est important de couper vos ongles régulièrement, en utilisant un coupe-ongles, et en laissant environ 3 à 4 mm de partie blanche. Laisser pousser ses ongles dès le début peut susciter une curiosité, les faisant apparaître comme une nouvelle partie de votre corps à explorer. Cela pourrait réveiller le désir de les ronger et annuler tous vos efforts précédents.

Les habitudes passées de rongement peuvent avoir rendu vos ongles mous. Cependant, avec le temps et des soins appropriés, vos ongles deviendront plus durs et moins susceptibles de se casser, ce qui est précieux si l'envie de les ronger revient. Cette transformation vous permettra aussi d'avoir une perception différente de vos ongles. Si, par malheur, vous succombez à la tentation après plusieurs mois d'efforts (ce qui me surprendrait), la texture et la consistance de l'ongle entre vos dents vous rappelleront à quel point vos ongles ont changé, rendant la tâche de les ronger nettement plus difficile.

Ainsi, en prenant régulièrement soin de vos ongles et en résistant à la tentation de les laisser pousser excessivement, vous renforcerez votre détermination à briser l'habitude de les ronger et favoriserez leur bonne santé.

Prendre soins de ses ongles

Prendre soin de ses ongles est bien plus qu'une simple routine esthétique ; c'est une démarche qui renforce votre engagement à ne plus céder à l'habitude de les ronger. En leur accordant de l'attention et en les traitant avec douceur, vous créez une relation positive avec vos mains, redécouvrant la beauté et la fonction de chaque ongle.

L'hydratation est la base d'ongles en bonne santé. En appliquant

régulièrement de la crème sur vos doigts, surtout après vous être lavé les mains, vous prévenez la sécheresse et les irritations. Une peau bien hydratée est plus souple, moins sujette aux petites peaux qui peuvent parfois vous tenter de mordiller. C'est également bénéfique pour vos cuticules, qui jouent un rôle protecteur pour vos ongles. Une cuticule saine et bien hydratée empêche les bactéries d'entrer, favorisant la croissance saine de l'ongle.

Pour les femmes, et même pour certains hommes qui le souhaitent, une manucure peut s'avérer être une réelle source de motivation. Avoir des ongles joliment façonnés et peints peut renforcer le désir de les préserver. Chaque fois que vous jetterez un coup d'œil à vos ongles soignés, vous serez rappelé de votre détermination à briser l'habitude de les ronger. La manucure n'est pas seulement un acte esthétique, mais aussi une affirmation de soi, un investissement dans votre bien-être et une récompense pour les progrès réalisés. Et même si le vernis n'est pas à votre goût, le simple fait de façonner et de polir les ongles peut donner une sensation de fraîcheur et de propreté, incitant à maintenir cette nouvelle routine de soin.

L'observation des autres

Lorsque vous parviendrez à surmonter l'habitude de vous ronger les ongles, vous commencerez à observer le monde autour de vous avec une perspective renouvelée. Autour de vous, vous remarquerez peut-être d'autres personnes qui sont toujours emprisonnées par cette vieille habitude. Chaque observation devient alors une validation personnelle de votre propre réussite. C'est une occasion pour vous de ressentir la fierté d'avoir surmonté ce qui, à un moment donné, semblait être un défi insurmontable.

Imaginez-vous en train de marcher dans la rue, captant du coin de l'œil quelqu'un en train de se ronger les ongles. Cela vous rappelle instantanément le chemin que vous avez parcouru. Cette victoire, aussi petite soit-elle, se sent un peu comme si vous aviez obtenu un diplôme prestigieux, vous distinguant des autres. Cependant, en tant que personne qui a déjà été là, vous ressentirez probablement une bouffée de compassion pour ces personnes. Vous comprenez leur combat, car il n'y a pas si longtemps, vous étiez à leur place. Vous vous demandez peut-être ce qui les retient, ce qui les empêche de franchir le pas pour rompre avec cette habitude.

Et puis, il pourrait y avoir un moment où vous vous sentirez poussé à partager votre expérience avec eux. En vous approchant avec empathie, vous pourriez leur offrir quelques mots d'encouragement, des conseils ou même votre témoignage personnel. Car, après tout, votre victoire pourrait être la lueur d'espoir dont ils ont besoin pour entamer leur propre voyage de guérison. Et, en aidant d'autres personnes, vous renforcez également votre propre résolution de ne jamais revenir à cette habitude passée.

3 - VIVRE UNE VIE REMPLIE

Pour conclure cet ouvrage, je souhaite partager avec vous quelques règles que j'applique quotidiennement que j'ai tiré de livre et d'expérience personnel. Elles enrichissent ma vie et éloignent davantage la tentation de replonger dans cette vieille habitude. Je suis persuadé que parmi ces conseils, vous pourrez trouver des éléments précieux pour améliorer votre quotidien, et faire de l'onychophagie une habitude définitivement scellée.

Découvrir les cadeaux cachés

La vie est faite de hauts et de bas. Sans ces alternances, notre existence serait sans doute monotone. Ces fluctuations sont inévitables. Lorsque des moments difficiles surviennent, il est essentiel de chercher les "cadeaux cachés", ces leçons ou opportunités dissimulées derrière les épreuves. Au lieu de s'enfermer dans une attitude passive, de se lamenter sur son sort ou de sombrer dans des comportements compulsifs comme se ronger les ongles, cherchez à voir comment chaque situation peut vous offrir une occasion de croissance ou de développement personnel.

Témoignage personnel : De l'épreuve à l'opportunité

En 2014, animé par le désir de créer mon entreprise, j'ai pris la décision précipitée de démissionner de mon premier travail. J'ai envoyé ma lettre de démission sans même consulter Pôle Emploi sur les modalités pour bénéficier du chômage. Ayant toujours senti une forme de bienveillance de la part de l'État français pendant mes années d'études (à travers les APL, bourses, etc.), j'étais convaincu

que je pourrais accéder aux allocations chômage sans difficulté. J'ai rapidement déchanté. Cette réalisation m'a plongé dans un profond sentiment d'impuissance, ravivant des blessures anciennes liées à mes challenges scolaires.

Mais au lieu de m'apitoyer sur mon sort, j'ai cherché le "cadeau caché" dans cette situation. J'avais besoin de 300 heures de travail en CDD pour être éligible au chômage. J'ai donc saisi cette occasion pour travailler dans une position qui enrichirait mes compétences pour mon futur projet entrepreneurial. À l'époque, j'aurais pu voir cette étape comme une régression, mais elle s'est avérée cruciale pour la réussite de mon entreprise.

Ainsi, n'oubliez pas que chaque obstacle, chaque défi peut être une opportunité déguisée. Il suffit de changer notre perspective, d'adopter un état d'esprit positif et de chercher constamment à tirer le meilleur parti des circonstances, aussi difficiles soient-elles.

Évitez la dérive

Napoléon Hill, un des plus grands penseurs du développement personnel du 20ème siècle, soutenait notamment dans le livre "Plus malin que le Diable"¹² que les personnes les plus malheureuses étaient celles qui subissaient la dérive. Il qualifiait de "dériveurs" ceux qui n'avaient pas de plan précis pour leur vie, qui ne savaient pas exactement ce qu'ils désiraient ni où ils étaient en train d'aller. Je crois que parmi les symptômes des dériveurs, on peut compter des comportements compulsifs tels que se ronger les ongles. En d'autres termes, si vous avez une vision claire de vos désirs et de votre situation actuelle, vous serez moins enclin à adopter des comportements autodestructeurs.

¹² Hill, N. (2011). Plus malin que le Diable. Éditions Le Dauphin blanc.

Il est donc primordial de se fixer des objectifs à court, moyen et long termes. Ces objectifs doivent être réalistes et en adéquation avec vos aspirations profondes. Vouloir devenir astronaute dans six mois alors que vous êtes agent immobilier n'a pas de sens. Il est crucial de rester ancré dans la réalité tout en poursuivant ses rêves.

Après avoir défini ces objectifs, il est essentiel d'établir des plans d'action et des stratégies pour chaque échéance : court, moyen et long terme. Évidemment, la vie est pleine d'imprévu. Votre parcours ne se déroulera pas toujours comme anticipé. D'où l'importance de réajuster régulièrement vos plans et d'élaborer de nouvelles stratégies.

En adoptant cette vision, vous prendrez les commandes de votre existence, vous assurant ainsi que votre vie ne vous dirige pas, mais que c'est vous qui la pilotez activement.

Assumer sa responsabilité

Le concept de responsabilité personnelle est un pilier fondamental du développement personnel et du bien-être émotionnel. L'auteur et conférencier renommé, Dr. Stephen R. Covey, dans son livre à succès "Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent"¹³, a introduit l'idée de "proactivité". Selon Covey, être proactif signifie reconnaître que nos choix sont le résultat de nos propres décisions, et non de nos conditions. C'est la capacité à prendre la responsabilité de ses propres actions et réactions, plutôt que de blâmer les circonstances ou les autres.

Si vous adoptez l'idée que vous êtes le seul responsable de ce qui vous arrive, cela signifie reconnaître que chaque situation que vous traversez est le résultat direct ou indirect de vos choix passés. Bien

¹³ Covey, Stephen R. (1989). Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent. Paris : Éditions J'ai lu.

sûr, il y a des éléments de la vie qui sont hors de notre contrôle, comme les catastrophes naturelles ou le contexte dans lequel nous naissons. Cependant, notre attitude face à ces situations, et comment nous réagissons à elles, sont toujours entre nos mains.

Blâmer les autres ou les circonstances est une manière passive de voir la vie. Elle vous prive du pouvoir d'agir sur votre réalité et vous confine dans un rôle de victime. En revanche, en reconnaissant que vous avez le contrôle de vos réactions et de vos actions futures, vous récupérez le pouvoir sur votre vie. Vous êtes alors en mesure de transformer les défis en opportunités et d'orienter votre vie dans la direction que vous désirez. La clé est de cultiver une mentalité axée sur la solution plutôt que sur le problème. Au lieu de vous demander "Pourquoi cela m'arrive-t-il ?", demandez-vous "Que puis-je apprendre de cette situation ?" ou "Comment puis-je utiliser cette expérience pour grandir et m'améliorer ?". Cette simple réorientation de la pensée peut avoir un impact profond sur votre bien-être et votre réussite.

En fin de compte, en acceptant pleinement la responsabilité de votre vie, vous devenez l'architecte de votre destin, prenant des décisions éclairées et agissant de manière proactive pour bâtir la vie que vous désirez vraiment.

Nos valeurs guides nos comportements

Chacun d'entre nous est guidé par ses propres valeurs. Reconnaître et hiérarchiser ces dernières est primordial pour affiner votre auto-analyse lors de situations déclencheuses créant en vous des comportements indésirables. Je vous encourage vivement à les définir précisément. Cela vous aidera à mieux cerner ce que vous souhaitez réellement et vous procurera une sérénité face aux diverses situations de votre quotidien.

Témoignage de Matthieu : Un achat réfléchi

Pour illustrer l'importance de connaître et de hiérarchiser ses valeurs, prenons l'exemple de Matthieu, l'un des lecteurs. Il a défini ses quatre principales valeurs comme suit : liberté, famille, créativité et succès. Un jour, après avoir acheté un nouveau téléphone, il s'est senti envahi par l'anxiété, au point de ressentir l'envie de se ronger les ongles. La source de son anxiété était son interrogation sur la nécessité de cet achat, surtout sachant que son ancien téléphone fonctionnait toujours.

Cependant, en revisitant cette décision à la lumière de ses valeurs, Matthieu a réalisé que son choix était en fait judicieux. L'achat de ce nouveau téléphone avait pour principal objectif de développer son entreprise, espérant ainsi générer des revenus passifs dans le futur et accroître sa liberté. Son ancien téléphone, devenu trop lent, freinait sa productivité. Ce nouvel investissement, en optimisant son efficacité, le rapprochait en réalité de sa quête de liberté, sa valeur primordiale. Ce qui était au départ une source d'inquiétude s'est transformé en une prise de conscience positive et motivante pour lui.

La loi des triples P

Comme nous l'avons vu, le subconscient est une machine puissante que nous pouvons façonner. Si nous nourrissons continuellement notre esprit de pensées négatives, nous développerons une mentalité négative. En revanche, si nous nous efforçons de penser positivement, nous transformerons notre état d'esprit, tout comme un haltérophile sculpte son corps en se musclant. La loi des triples P (Positive, Personnelle, Présente) que Brian Tracy décrit dans son livre "Le pouvoir de la confiance en soi"¹⁴ est un puissant outil pour adopter cette mentalité. Pour conditionner notre subconscient avec

¹⁴ Tracy, Brian. (2015). Le pouvoir de la confiance en soi. Trésor Caché.

les pensées auxquelles nous aspirons, il est essentiel d'utiliser cette loi. Il s'agit de formuler ses pensées ou affirmations de manière "Positive", en les "Personnalisant" et en les ancrant dans le "Présent". Ainsi, plutôt que de dire : "Je vais essayer d'arrêter de me ronger les ongles", qui est vague et impersonnel, dites : "Je suis quelqu'un qui a des ongles longs et sains". En se persuadant que cette pensée est une réalité, nous programmons notre subconscient en conséquence. Cette méthode est si puissante que certaines sectes l'utilisent pour endoctriner leurs adeptes.

À titre d'exemple concret de l'application de cette loi dans ma vie : jusqu'à mes 30 ans, je ne prenais pas soin de mon apparence. Je ne me rasais pas régulièrement, je portais des vêtements négligés et j'avais une coupe de cheveux négligée. Je crois que cette attitude me définissait comme quelqu'un qui négligeait son apparence et son bien-être. Cette image, que je percevais négativement, nuisait à ma confiance en moi. Malgré mes intentions passées de m'améliorer, je n'avais jamais réussi à instaurer un changement durable. Cependant, en utilisant la loi des triples P, tout a changé. Je me suis répété : "Je suis quelqu'un qui prend soin de lui". Cette pensée a déclenché en moi une envie immédiate de m'améliorer : aller chez le coiffeur, me raser, renouveler ma garde-robe. En remplaçant l'ancienne image que j'avais de moi par une nouvelle, j'ai pu me libérer des chaînes du passé. Aujourd'hui, je me sens bien mieux sur ce point-là et ma confiance en moi s'est grandement améliorée.

Je suis convaincu que chacun a la capacité de reprogrammer son subconscient, d'ancrer des croyances positives et de voir des transformations concrètes dans sa vie.

Pratiquez la gratitude

La majorité des pays développés jouit aujourd'hui d'un confort qui aurait été impensable pour quelqu'un du 19ème siècle. Nous bénéficions de la sécurité sociale, d'aides alimentaires, d'eau courante, d'eau chaude, et bien plus. Il est essentiel de reconnaître ce confort qui nous entoure et de poursuivre nos véritables aspirations sans se laisser aveugler par la quête insatiable de toujours plus, promue par la société de consommation. Je ne prétends pas qu'il faille vivre comme un dériveur, ce qui serait contre-productif, mais il est crucial de se souvenir que, même dans le pire des cas, notre niveau de vie serait probablement supérieur à celui des rois du 19ème siècle. J'ai passé de nombreux mois dans un fourgon équipé du strict nécessaire : de quoi réchauffer ma nourriture, des draps chauds, l'accès à des douches dans des lieux publics, une brosse à dents, etc. Malgré ces conditions, j'étais satisfait, et je ressentais une profonde gratitude pour ce que j'avais, ce qui m'était suffisant. Dans tout ce que j'entreprends, même si cela implique un risque financier (voyages, investissements, lancement d'une entreprise...), je garde à l'esprit que nous pouvons être épanouis avec bien moins, surtout compte tenu des avancées de notre dernier siècle.

Ainsi, introduire la gratitude dans notre quotidien est un acte simple, mais ses répercussions sur notre bien-être sont considérables. Au lieu de penser, "Je serais heureux si j'avais ceci ou cela", il est plus bénéfique de déclarer : "Je suis reconnaissant pour ce que j'ai actuellement". Cela oriente notre esprit vers l'abondance plutôt que vers la privation. En choisissant consciemment de cultiver et d'exprimer notre gratitude, nous pouvons non seulement améliorer notre état d'esprit, mais aussi attirer des expériences et des opportunités plus enrichissantes dans notre vie. C'est une invitation à percevoir le monde avec une perspective d'appréciation et à célébrer chaque bénédiction, qu'elle soit grande ou petite.

Prenez conscience que vous êtes incroyable

Chacun d'entre nous possède une capacité de réflexion et une force intérieure extraordinaires. Cependant, un grand nombre d'individus traversent leur existence en étant prisonniers d'un manque de confiance en eux-mêmes, se comparant constamment aux autres, et s'empêchant ainsi de déployer leur plein potentiel. Ce qui a été mon cas pendant de longue année. Adopter cet état d'esprit est paralysant et empêche toute progression. Néanmoins, une fois que l'on prend conscience de cette force intérieure, nous avons le pouvoir de réaliser nos aspirations les plus profondes.

Un ancien collègue avait une phrase qu'il aimait répéter : "On ne fait pas ce que l'on veut, mais on fait ce que l'on peut." À l'époque, à chaque fois que j'entendais ces mots, je me sentais en accord avec lui. Il semblait justifier pourquoi je ne poursuivais pas mes rêves et acceptais simplement ce que la vie m'offrait. C'était une excuse commode qui m'épargnait le risque d'échouer. Cependant, avec le temps, l'expérience et ma découverte du développement personnel, j'ai réalisé l'importance d'adopter un état d'esprit plus ambitieux. Aujourd'hui, je préfère suivre une maxime bien différente : "Fais ce que tu veux, et tu iras où tu souhaites."

C'est un changement de perspective radical, mais nécessaire. Plutôt que de se contenter de ce que la vie nous donne, il est crucial de prendre les rênes de son destin, de croire en ses capacités et de s'efforcer constamment de réaliser ses ambitions car nous avons tous une incroyable force en nous ! Adopter cette mentalité, c'est s'ouvrir la porte vers un avenir où chaque rêve est à portée de main.

Faites du sport

Intégrer une activité physique régulière dans notre vie quotidienne n'est pas qu'une question de forme ou de santé, c'est aussi un puissant antidote au stress. En se concentrant sur le mouvement, nous redirigeons notre attention loin de nos soucis, et la libération d'endorphines, souvent appelées "hormones du bonheur", agit comme un stabilisateur d'humeur naturel.

Une étude réalisée par Michael Babyak et ses collègues en 2000, intitulée "Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months¹⁵" ont examiné les effets de l'exercice sur la dépression. Les participants qui ont été assignés à un groupe d'exercice ont montré des taux significativement plus faibles de dépression par rapport à ceux qui ont reçu un médicament antidépresseur ou une combinaison d'exercice et de médicament. Cette étude nous montre la puissance que l'exercice physique peut avoir sur notre santé mental.

Il est donc évident que l'exercice va bien au-delà de simples bénéfices physiques. C'est une stratégie préventive et curative pour gérer le stress et réduire les comportements compulsifs associés comme le rongement des ongles. Ainsi, en instaurant une routine d'exercice, non seulement nous renforçons notre corps, mais nous cultivons également un esprit plus calme et serein. C'est une invitation à prendre soin de soi dans une approche globale, où chaque pas, chaque étirement, chaque mouvement compte pour notre bien-être intégral.

¹⁵ Babyak, M. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Journal of Clinical Psychology*

REPONSES AUX QUESTIONS FREQUEMMENT POSÉS

Lors de sessions d'enseignement dédiés à l'art de surmonter l'envie persistante de se ronger les ongles, j'ai été confronté à une multitude de questions provenant de ceux que j'ai accompagnés sur le chemin de la guérison. Si certaines de ces interrogations peuvent sembler superficielles ou évidentes au premier abord, elles révèlent souvent les préoccupations universelles partagées par beaucoup d'entre nous. Il est probable que vous ayez vous-même certaines de ces questions à l'esprit. C'est pourquoi j'ai jugé utile de rassembler et de répondre à ces questions courantes, afin d'offrir à chacun des éclairages et des solutions concrètes à ce défi quotidien.

Sur quel poignet dois-je porter le bracelet aversif ?

Le bracelet aversif peut être porté sur n'importe quel poignet, que ce soit le gauche ou le droit. L'important est de le positionner sur le poignet qui vous semble le plus naturel et confortable. Toutefois, si vous avez une prédominance marquée pour vous ronger les ongles d'une main spécifique, je vous suggère de porter le bracelet sur le poignet opposé. Cela pourrait augmenter l'efficacité de la thérapie en captant plus facilement le mouvement de la main en train de se ronger les ongles. Cependant, l'essentiel est de rester à l'écoute de votre propre confort et de l'efficacité ressentie avec le bracelet, afin d'optimiser les bénéfices de la thérapie aversive.

Puis-je utiliser le bracelet aversif pour guérir d'autres mauvaises habitudes ?

Il est tout à fait possible d'expérimenter avec le bracelet pour d'autres mauvaises habitudes, telles que se triturer les cheveux, mordre l'intérieur de sa joue ou toute autre habitude compulsive. Cependant, il est essentiel de se rappeler que chaque habitude a ses particularités et que le succès du bracelet peut varier en fonction de la nature de l'habitude et de la détermination de la personne à la surmonter.

Est-ce que se ronger les ongles est un TOC ?

Il ne s'agit pas nécessairement d'un trouble obsessionnel-compulsif (TOC) au sens clinique du terme, bien qu'il puisse avoir des caractéristiques similaires. Le TOC est un trouble anxieux caractérisé par des obsessions (pensées intrusives et indésirables) et des compulsions (comportements répétés en réponse à ces obsessions). Ces obsessions et compulsions sont généralement reconnues comme excessives ou irrationnelles par la personne elle-même et peuvent causer une détresse significative et interférer avec la vie quotidienne.

L'onychophagie peut être simplement une mauvaise habitude pour certains. Dans des cas extrêmes, où la personne est incapable de s'arrêter malgré des conséquences négatives (comme des douleurs ou des infections), et où le comportement est accompagné de rituels compulsifs ou de pensées obsessionnelles, il pourrait alors être considéré comme un aspect d'un TOC ou d'un autre trouble psychologique.

Cela étant dit, tout comportement compulsif n'est pas nécessairement un TOC. L'important est d'évaluer le degré d'impact de celle-ci sur votre vie quotidienne, la détresse associée, et d'autres symptômes éventuels.

J'ai des appréhensions concernant l'utilisation du bracelet aversif. Que faire si je crains qu'il me fasse mal ?

Avant de porter le bracelet régulièrement, testez-le sur une autre partie de votre corps, comme le dos de votre main, avec le paramètre le plus bas. Cela vous permettra de vous familiariser avec la sensation sans être surpris. N'oubliez pas que l'objectif du bracelet n'est pas de causer de la douleur, mais de créer une association négative avec l'acte de se ronger les ongles. Il est important que vous vous sentiez à l'aise et en sécurité lors de son utilisation.

Que répondre si on me demande pourquoi je me fouette avec un élastique autour du poignet ?

Lorsqu'on adopte une nouvelle méthode ou habitude, il est naturel que cela suscite la curiosité des autres. Avoir une réponse prête vous permettra de gérer ces interrogations avec aisance.

- **Réponse directe** : "J'utilise cet élastique comme technique pour m'aider à changer une habitude. C'est une sorte de rappel qui m'aide à prendre conscience d'un comportement que je souhaite modifier."
- **Réponse vague (si vous préférez ne pas entrer dans les détails)** : "C'est une technique que j'expérimente pour développer ma conscience de certaines habitudes. Rien de bien grave."
- **Réponse humoristique** : "Ah, c'est mon nouvel entraînement intensif pour la concentration! Tu veux essayer ?"
- **Réponse axée sur la sensibilisation** : "Il s'agit d'une méthode que j'explore pour travailler sur moi-même. C'est intéressant

comment des gestes simples peuvent influencer notre comportement, tu ne trouves pas ?"

- **Réponse empathique :** "C'est une petite technique que j'utilise pour m'aider à prendre conscience de certaines habitudes. On a tous nos petites astuces pour se dépasser, n'est-ce pas ?"

Choisissez votre réponse en fonction de votre niveau de confort avec votre interlocuteur et de la quantité d'informations que vous souhaitez partager. Si vous ne souhaitez pas trop en parler, il est tout à fait acceptable de donner une réponse vague ou de rediriger la conversation vers un autre sujet. Votre démarche est personnelle, et c'est à vous de décider comment vous souhaitez la communiquer aux autres.

Si je me fouette deux fois avec le bracelet, cela augmentera-t-il l'efficacité de la thérapie?

La thérapie aversive fonctionne en associant une action non désirée (comme se ronger les ongles) à une conséquence désagréable, formant ainsi une aversion pour l'action en question. L'élément clé de cette thérapie n'est pas nécessairement la sévérité de la conséquence, mais sa cohérence et sa systématité. Il est essentiel que la conséquence soit appliquée immédiatement et systématiquement chaque fois que le comportement indésirable se produit comme souligné auparavant.

Il est également vital de veiller à ce que la "punition" ne soit pas trop sévère ou douloureuse, car cela pourrait engendrer d'autres problèmes, notamment des réactions négatives ou un rejet de la thérapie elle-même. Par conséquent, il est préférable de se concentrer sur la régularité de la thérapie aversive plutôt que d'augmenter la sévérité de la "punition".

Pourquoi ne pas utiliser le vernis à ongle amer dans le cadre d'une thérapie aversive ?

L'utilisation du vernis amer s'appuie effectivement sur le même principe de thérapie aversive. Toutefois, pour l'avoir testé moi-même à maintes reprises et après avoir discuté avec de nombreuses personnes qui l'ont également expérimenté, je constate que les résultats sont nettement moins probants. J'explique cela pour la raison que notre cerveau ne semble pas établir de lien fort entre le goût désagréable du vernis et l'action de se ronger les ongles. On vit simplement un moment désagréable sans une association claire. Cette confusion peut même survenir lors de l'ingestion d'aliments; par exemple, lorsque nous mangeons des chips, ces dernières peuvent se parer du goût du vernis amer.

Cette thérapie peut-elle être dangereuse pour moi ?

La thérapie basée sur le principe de l'aversion, telle que celle que nous discutons avec les physique et psychologique, est conçue pour être sûre lorsqu'elle est pratiquée correctement. Cependant, comme pour toute intervention, il y a certains éléments à considérer :

- **Degré de douleur :** L'idée est de provoquer une légère douleur, suffisamment pour créer un lien aversif dans votre esprit entre l'action de ronger vos ongles et cette douleur. Cela dit, l'élastique ne doit pas causer de lésions ou de marques durables. Si vous constatez des ecchymoses, des coupures ou d'autres blessures, vous appliquez probablement la méthode de manière trop vigoureuse.
- **Réactions émotionnelles :** Pour certaines personnes, s'infliger intentionnellement une douleur, même légère, peut susciter des

émotions fortes ou raviver des souvenirs désagréables. Si c'est le cas, il est recommandé d'arrêter la méthode et de consulter un professionnel de santé mentale.

- **Dépendance à la méthode :** Bien que rare, il y a un risque potentiel de devenir trop dépendant de cette méthode ou de commencer à utiliser la douleur comme moyen de gérer d'autres émotions ou comportements. Si vous commencez à ressentir le besoin de vous "fouetter" avec l'élastique en dehors du contexte de ronger vos ongles, il est crucial de prendre du recul et d'évaluer si cette méthode est toujours bénéfique pour vous.
- **Usage approprié :** Assurez-vous de comprendre clairement la méthode et ses objectifs. Elle doit être utilisée uniquement comme un moyen de dissuasion pour ronger vos ongles et non comme une punition générale pour d'autres comportements ou pensées.

En résumé, bien que cette méthode puisse être efficace pour de nombreuses personnes, il est essentiel d'être attentif à sa propre réaction et d'être prêt à ajuster.

Puis-je utiliser cette thérapie avec mes enfants ?

L'utilisation de méthodes aversives, comme celle développée dans ce livre, avec des enfants soulève plusieurs préoccupations. Les enfants n'ont pas la même capacité que les adultes à comprendre et à traiter la douleur comme une forme de dissuasion. Cela peut conduire à la confusion, à la peur ou à des sentiments de honte. De plus, s'infliger de la douleur, même légère, peut avoir des conséquences émotionnelles plus profondes chez les enfants que chez les adultes. Cela peut entraîner une baisse de l'estime de soi ou des sentiments de punition même s'ils n'ont rien fait de mal. Il y a

aussi le risque de mauvaise utilisation : les enfants pourraient ne pas utiliser la méthode correctement ou dans le bon contexte, ou l'utiliser de manière trop vigoureuse, causant ainsi des blessures involontaires.

Il est important de considérer qu'il existe d'autres techniques plus douces et adaptées aux enfants pour gérer les comportements non désirés. Parler à l'enfant pour comprendre la raison sous-jacente de son comportement peut souvent ouvrir la voie à des solutions plus douces et plus efficaces.

POUR ALLER PLUS LOIN

Je tiens à exprimer ma gratitude la plus sincère pour avoir pris le temps de vous plonger dans ce livre et de m'avoir offert votre précieuse attention. Écrire ces pages a été pour moi un voyage personnel, guidé par une passion profonde et le désir d'apporter un soutien à ceux qui, tout comme moi par le passé, se battent contre l'onychophagie. Chaque chapitre, chaque conseil, chaque technique décrite trouve sa source dans ma propre expérience et les nombreuses recherches que j'ai menées. Mon vœu le plus cher est que ce livre serve de guide pour ceux qui cherchent à reprendre le contrôle sur cette habitude. J'espère que les stratégies et méthodes proposées seront pour vous une source d'inspiration, de motivation et d'outils concrets pour engager un véritable changement dans votre vie. Souvenez-vous que chaque pas, même le plus petit, est une avancée sur le chemin de la guérison.

Chacun de nous atteint par l'onychophagie a sa propre histoire, ses propres raisons, et souvent, un désir profond de surmonter ce comportement. La route vers la guérison et la rupture de cette habitude n'est généralement pas linéaire. Elle est jalonnée de hauts et de bas, d'avancées et de rechutes. Mais en faisant preuve de volonté et détermination je crois fermement en votre capacité à dépasser ce trouble. Il est essentiel de se rappeler que les solutions ne résident pas uniquement dans les actions extérieures, mais également dans la compréhension et la résolution des conflits internes qui peuvent alimenter cette habitude. En utilisant la thérapie aversive, en comprenant vos causes sous-jacentes liées à cet habitude

et en pratiquant de la pleine conscience, vous aurez toutes les clés pour ouvrir la porte d'une vie libérée de cette emprise. Je vous souhaite tout le courage et la persévérance nécessaires pour ce voyage transformateur.

Pour aller plus loin, vous pouvez m'envoyer vos témoignages par email à leon-valeska@outlook.com. Je serai ravi de les lire et d'échanger avec vous, que vous ayez réussi à vaincre cette habitude ou non. Chaque expérience partagée, chaque témoignage écouté enrichit notre compréhension collective du phénomène. Il est donc crucial de continuer à échanger, à s'éduquer, et à propager les connaissances qui peuvent aider d'autres à trouver leur chemin vers la guérison.

La voie de la guérison est désormais entre vos mains. !

BIBLIOGRAPHIE

Azrin, N.H. & Nunn, R.G. (1973). <i>Habit-reversal: A method of eliminating nervous habits and tics</i>	20
Babiyak, M. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. <i>Journal of Clinical Psychology</i>	82
Bandura, A. (1961). Transmission of Aggression Through Imitation of Aggressive Models. <i>Journal of Abnormal and Social Psychology</i>	37
Brown, Gilbreth. (2006). <i>Stop Your Nailbiting! Permanently</i> . Trafford Publishing	22
Covey, Stephen R. (1989). Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent. Paris : Éditions J'ai lu	76
Dweck, C. S. (2006). <i>Mindset: The New Psychology of Success</i> . Random House.....	39
Freud, S. (1905). <i>Three Essays on the Theory of Sexuality</i> . Imago Publishing Co	4
Hill, N. (2011). <i>Plus malin que le Diable</i> . Éditions Le Dauphin blanc.....	75
Ipsos (2014). <i>Se ronger les ongles – Enquête en France (représentative pour l'Europe)</i> . Recherche iOmnibus. Préparée pour: Oystershell.	7
Jensen, P. (2009). <i>The Ethology of Domestic Animals: An Introductory Text</i> (2nd ed.). CABI	3
Pavlov, I. P. (1927). <i>Conditioned Reflexes</i> . Oxford University Press.....	18
Siddiqui, J. (2020). Onychophagia (Nail Biting): an overview. <i>Indian Journal of Mental</i>	7
Teicher, M. H., et al. (2003). The Neurobiological Consequences of Early Stress and Childhood Maltreatment. <i>Nature Neuroscience</i>	35

Tolle, E. (1997). Le pouvoir du moment présent: Guide d'éveil spirituel.	
Éditions J'ai lu.	55
Tracy, Brian. (2015). Le pouvoir de la confiance en soi. Trésor Caché...	78

