

Qu'est-ce que la parurésie, ou syndrome de la vessie timide ?

Par définition, c'est le fait de ne pas pouvoir uriner quand on peut être vu ou entendu par les autres, ou qu'on pense qu'on puisse l'être, ou quand on est pressé par le temps, ou ému par un stress quelconque.

Cette définition implique que quand on est seul à la maison, au calme, on a aucune difficulté à uriner. C'est important car la parurésie n'est pas la dysurie. Les dysuriques ont des difficultés à uriner tout le temps, à cause de problèmes physiologiques (troubles nerveux, prostatisme, etc...) alors que les parurétiques ont des difficultés à uriner dans des circonstances particulières pour des raisons psychologiques. Néanmoins, il arrive que des parurétiques deviennent dysuriques en raison de l'évolution de leur maladie, et que des dysuriques deviennent parurétiques à cause du stress que leur procure leurs problèmes urinaires. Grossièrement, la dysurie est du domaine de la médecine physique, la parurésie du domaine de la psychologie.

La parurésie est-elle une phobie ? Ce n'est pas une phobie simple, mais elle rentre parfaitement dans la définition des phobies sociales, "à savoir la peur d'interagir avec les autres, de réaliser certaines actions devant d'autres personnes (wikipédia)". Comme toutes les phobies, elle est évolutive. Au premier stade, le trouble ne s'exprime que dans la situation phobogène: angoisse, sudation, peur dans les toilettes publiques, et blocage urinaire. Par la suite, vient le stade de l'anticipation: le parurétique a peur non seulement dans les toilettes, mais aussi simplement en voyant des toilettes, en imaginant par avance ses échecs et les souffrances qui en résultent.

C'est l'engrenage infernal: on évite les voyages, les sorties, les soirées chez les copains pour éviter d'avoir besoin d'aller aux toilettes, on ne boit pas à table ou au bistrot, on choisit ses loisirs, voire sa maison, son travail, ses relations, en fonction des impératifs qu'impose la parurésie. On met au point des stratégies d'évitement, et quand le besoin devient incoercible, on invente des stratagèmes pour aller uriner: on s'éloigne en forêt sur des centaines de mètres, on a un coup de fil urgent et confidentiel à donner, on erre dans les locaux jusqu'à trouver des toilettes sans personne à proximité, on essaye de se laisser distancer par le groupe dans lequel on est, ou au contraire on marche plus vite dans l'espoir de les semer. Au restaurant ou dans l'avion, c'est l'horreur: aucun échappatoire, on reste cloué dans son siège, la douleur au ventre, avec pour seul espoir la fin très rapide de la soirée ou du voyage. On peut même arriver à souhaiter que l'appareil explose en vol pour mettre fin à nos souffrances...

Les non-parurétiques auront du mal à imaginer cela, les parurétiques ont tous vécus ce genre d'expériences. Ici, à l'AFIP, nous sommes tous des parurétiques, et nous vous comprenons très bien.

Comment devient-on parurétique ?

Il y a probablement autant de chemins qui mènent à la parurésie que de parurétiques. Le point de départ peut-être un trauma à l'école (chahut ou agression dans les toilettes), pendant un voyage (trous d'air alors que vous êtes aux toilettes dans un avion,...), un trouble éducatif (parents qui empêchent un garçon de faire pipi debout, qui inculquent à leurs enfants que les toilettes publiques c'est sale), des moqueries envers un enfant qui va trop souvent aux toilettes, etc...

Ce qu'il faut savoir, c'est que la connaissance de l'origine de la parurésie n'a en fait quasiment aucune importance sur le chemin de la guérison. Elle peut parfois aider certains à analyser leur situation par rapport à ce trouble et à commencer un travail sur soi, mais elle n'est ni nécessaire, ni suffisante pour améliorer son état. Et heureusement après tout, car si vous n'arrivez pas à savoir pourquoi cette maladie vous est tombée dessus, hé bien, ça ne fait rien, vous pouvez d'ors et déjà emprunter la voie qui mène vers la liberté.

Peut-on guérir de la parurésie ?

C'est quoi, guérir de la parurésie ? Pouvoir faire pipi au milieu de la place du marché, devant tout le monde, à l'heure d'affluence ? La plupart des gens qui se considèrent comme parfaitement normaux du point de vue de la fonction urinaire seraient tout à fait incapable de faire une telle chose. Alors comment un ancien parurétique, en général de nature hypersensible, deviendrait-il finalement un exhibitionniste ? Si c'est cela que vous espérez (vraiment, pas juste en boutade contre votre problème), ce n'est pas sûr que vous y arriviez !

Par contre, si ce que vous souhaitez, c'est d'être sûr de pouvoir uriner à un moment ou un autre en voyage ou chez des amis, au travail ou au cinéma, et que cette certitude vous fasse complètement oublier votre problème, ne vous freine plus pour vos sorties et vos activités, alors oui, c'est possible. Nous, on le sait, car grâce aux ateliers d'entraide, plusieurs d'entre nous en sont arrivés là, et les autres ne sont pas loin derrière, et ça a totalement modifié notre vie, en bien, évidemment!