

Trouble obsessionnel compulsif (TOC)

En quelques mots

Le TOC se caractérise par des **obsessions**, des **compulsions** ou **les deux**. Les obsessions sont des pensées ou des images intrusives qui surgissent à répétition et qui sont difficiles à chasser de l'esprit. Elles sont dérangeantes, parfois effroyables ou désagréables. Elles peuvent générer beaucoup de détresse, de peur, de malaises ou de dégoût. Pour essayer de les réprimer ou de s'en débarrasser, la personne se sent obligée d'accomplir des gestes répétitifs (rituels) appelés compulsions. Les rituels compulsifs peuvent occuper plusieurs heures par jour. Malheureusement, les compulsions n'apportent qu'un soulagement temporaire et le cycle obsession-compulsion reprend de plus belle. Contrairement au jeu compulsif, les compulsions n'apportent aucun plaisir.

Parmi les **obsessions** les plus courantes, figurent :

- La crainte de la contamination (par la poussière, les microbes, les liquides organiques ou les maladies);
- Le doute constant (p. ex., le four est-il bien éteint?);
- L'accent mis sur l'exactitude et l'ordre;
- La préoccupation par des images et des pensées religieuses ou la crainte d'avoir des pensées blasphématoires;
- La crainte de se faire du mal ou d'en faire à autrui;
- La crainte de proférer des obscénités en public;
- Les pensées, images ou envies sexuelles interdites ou non désirées.

Parmi les **compulsions** les plus courantes, figurent :

- Le nettoyage ou le lavage (p. ex., se laver les mains trop souvent, nettoyer des articles ménagers ou d'autres objets);
- La vérification (p. ex., relecture répétée de documents par crainte d'avoir introduit des erreurs);
- L'ordre ou le rangement (p. ex., s'assurer que les objets sont rangés selon un ordre particulier);
- L'accumulation pathologique (collecte d'articles sans valeur apparente, comme du papier, des magazines, des serviettes, des bouteilles ou des déchets);
- Les rites mentaux (p. ex., la prière et le besoin de répéter des mots ou de compter sans cesse).



Attention! Se ronger les ongles, ce n'est pas un TOC. Se ronger les ongles est plutôt un **tic**. Les **tics** sont des gestes isolés qui n'ont pas de rapport avec une compulsion c'est-à-dire avec une obsession, avec une pensée... Il peut y avoir de l'angoisse dans les **tics**, mais pas une angoisse cognitive, pas une angoisse mentale d'obsession.

Trucs pour bien m'intégrer

Pour l'adulte

COMPORTEMENTS ET ATTITUDES À ÉVITER :

- Réassurance*
- Fournir des objets permettant d'exercer les compulsions
- Participer aux compulsions
- Assister la personne dans ses comportements d'évitement
- Aider la personne à cacher son TOC
- Changer les routines
- Centrer la vie de groupe sur le TOC
- Assumer les responsabilités à la place de la personne
- Surprotection
- Attendre sans fin que les compulsions soient exécutées
- Annuler des activités à cause des compulsions
- Terminer une tâche pour la personne
- Exécuter le comportement compulsif à la place de la personne

* Réassurance : en psychologie, mode d'intervention visant à redonner confiance à une personne, mais dans le cas du TOC, cette approche est contre-indiquée.

Estime de soi

« Ma condition peut faire en sorte que j'éprouve de la honte et de la détresse. J'ai donc une faible estime de moi. »



TRUCS : Ne jugez pas la personne même si ses obsessions ou ses rituels vous paraissent bizarres ou ridicules. Créez un environnement soutenant dans votre groupe. Utilisez l'humour avec respect. Accordez de l'attention aux plus petits progrès, même s'ils semblent insignifiants ou insuffisants. Restez calme face aux rituels de la personne. Soyez bienveillant.e!

Face aux consignes

« Je peux tenter d'esquiver les consignes afin de ne pas être confronté.e aux éléments déclencheurs de mon TOC. »



TRUCS : Les règles de fonctionnement doivent être clairement établies et maintenues. Il est important d'imposer des limites claires et fermes sans toutefois se montrer autoritaire.

Face à son toc

« Lorsque mon TOC se manifeste, la meilleure façon de m'aider est de NE PAS m'aider. »



TRUCS : Au lieu de prendre le chemin le plus facile, soit en entrant dans les rituels ou obsessions de la personne, vous devez réaliser que la seule chose à faire est de l'aider à ne pas accomplir ses rituels. Ne répondez qu'une seule fois à ses questions (en lien avec son TOC). Si elle repose la question, dites-lui que vous avez déjà répondu, qu'elle connaît la réponse. Par la suite, ignorez toute demande de réassurance. Changez de sujet. Réassurer, c'est renforcer le problème.

En activité

« Mon TOC peut faire en sorte que je serai moins fonctionnel.le lors d'une activité (selon l'obsession ou la compulsion). »



TRUCS : Ne changez pas les activités pour empêcher que le TOC de la personne se manifeste, vous ne lui rendriez pas service. Au contraire, maintenez votre routine et vos activités. Si la personne se montre réticente, exposez-la graduellement en respectant son rythme. Encouragez-la à poursuivre. Félicitez-la pour ses petits progrès. Aidez-la à lui changer les idées en lui faisant portant attention à autre chose. Occupez-la!

Face aux relations sociales

« Mon TOC peut faire en sorte que j'aie de la difficulté à bien m'intégrer au groupe...que je me sente jugé.e. »



TRUCS : Avec l'accord de la personne (et de la famille ou autre), il serait peut-être judicieux d'expliquer au reste du groupe en quoi consistent les défis de la personne aux prises avec un TOC. Adapter l'explication à l'âge du groupe. Ne tolérer aucune remarque désobligeante de la part des autres. Il est primordial d'aider la personne à s'intégrer, à garder confiance et à créer des liens positifs avec les autres.

À garder en tête

Le TOC isolé est rare chez l'enfant et l'adolescent. Ainsi 50 à 75 % des enfants ont au moins un autre trouble mental associé. Il s'agit le plus souvent d'autres troubles anxieux de type; anxiété de séparation, trouble anxieux généralisé ou trouble de l'humeur.