

# TOC par Sabrina Penel

## **Lorsque les gestes du quotidien deviennent plus forts que la volonté, il est alors question de troubles obsessionnels compulsifs**

Se laver les mains de façon répétée, vérifier sans arrêt que la porte soit bien fermée ou que la lumière soit bien éteinte, ou encore remettre des objets systématiquement à leur place, les classer par couleur et les aligner méticuleusement, compter...

Ordre / propreté / symétrie, les personnes qui souffrent de TOC peuvent aussi être envahies par des doutes ou des peurs irrationnels, comme la peur de commettre un meurtre ou de nuire à leur entourage.

Cette maladie, qui peut être très handicapante au jour le jour, touche plus de 100'000 personnes en Suisse. Il s'agit de la 4ème pathologie psychiatrique la plus fréquente après les phobies, la dépression et les addictions. Environ 20% des personnes affectées ont connu de tels troubles dès l'enfance. Dans la plupart des cas, les troubles font toutefois leur apparition au début de l'âge adulte.

## **TOC ou Manie ?**

Dans le cas d'un TOC, la compulsion domine le comportement de l'individu contre son propre gré. Le TOC est l'incapacité à faire autrement, l'obsession est plus forte que la volonté.

Pour certains enfants, le TOC est un besoin de savoir, de se souvenir. C'est un acte mental volontaire pour apporter une réponse à une question avec une vérité absolue. Avec le temps, les gestes compulsifs se transforment parfois en rituels compulsifs. Ces gestes sont exécutés répétitivement de façon précise et minutieuse, selon des règles établies. Lorsque ces gestes ne peuvent être exécutés, voire complétés, cela peut donner lieu à une grande insécurité, et le rituel doit être répété du début à la fin. Quand le TOC est important et trop handicapant (chronophage, désociabilisant, etc.), il y a hospitalisation.

## **Causes**

Il est difficile de connaître la cause de ces TOC mais nombre d'entre eux mettent en cause un ensemble de facteurs qui seraient responsables de l'apparition de cette maladie : facteurs génétiques, prédispositions, facteurs déclenchants (événement particulièrement difficile, perte, décès, devenir parent, stress accru, échec, etc.).

## **Prise en charge**

Le TOC oblige de faire des compulsions pour se sentir mieux et chasser le mal-être. Cependant, les compulsions aggravent les TOC. Il faut donc tenter de les éliminer. Les techniques de thérapie comportementale cognitive (soit l'exposition avec prévention de réponse) sont un très bon moyen pour y parvenir. L'idée est d'exposer le patient avec son accord à ce qu'il redoute et à le pousser à ne pas émettre la compulsion que la situation génère. La prise en charge peut être collective, sous forme d'atelier.

L'association « Les Ateliers du Coeur » organise d'ailleurs régulièrement des ateliers expérientiels pour enfants et ados afin de prendre de la distance avec leur trouble ou leurs peurs, tenter de s'en séparer et d'avancer. Coordonnées en fin d'article.

Il y a aussi la méthode des « 10 commandements du TOC » où, pour chaque commandement, il faut arriver à s'en défaire. Par des jeux de rôles, par exemple.

1. des compulsions toujours tu auras
2. aux obsessions toujours tu croiras
3. aux rituels toujours tu te plieras
4. le doute toujours t'accompagnera
5. ta culpabilité souvent te guidera
6. ton TOC et toi ne feront qu'un
7. ton TOC est ton seul maître auquel tu dois te soumettre
8. pour le TOC, travail / amis / famille, tu perdras
9. tes émotions et sensations, toujours tu écouteras
10. ton TOC tu aimeras et pourtant il te détruira

Il faut réussir à se défaire des commandements de ses TOC. Pour y parvenir, certaines personnes doivent se faire hospitaliser. Les personnes atteintes de TOC se sentent comprises entre elles, moins seules, moins folles... et c'est déjà un premier soulagement. L'hospitalisation peut durer, le temps pour chaque personne de se rassurer, d'affronter ses peurs et d'affaiblir, voire de diminuer ou d'éliminer, ses rituels et ses TOC.

Angoisse, rituel, vérification, comptage, face à toutes ses peurs, la personne peut accumuler les TOC et être amenée à perdre son identité. C'est pour cela, qu'il faut un désengagement progressif qui ne peut être résolu qu'avec une thérapie (TCC, hypnose, etc.). D'où l'importance d'une prise en charge précoce.



## **TOC ou PAS TOC ?**

**Reconnaitre un trouble obsessionnel du comportement et le guérir**

**Dr. Franck Lamagnère, Éditions Odile Jacob**