

# LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Brian Bexton, M.D., psychiatre, psychanalyste et vice-président de Revivre

## Qu'est-ce que le trouble obsessionnel-compulsif?

Les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif (TOC) sont envahies par des préoccupations excessives (obsessions), la plupart du temps accompagnées par des routines ou des gestes rituels visant à réduire l'anxiété causée par celles-ci (compulsions). Les gens souffrant d'un TOC sont souvent conscients que leur comportement est exagéré (bien qu'il arrive que ce ne soit pas le cas), mais ne peuvent s'empêcher de l'exécuter.

Les obsessions sont intrusives, irrationnelles et incontrôlables. La personne se rend compte qu'elles sont absurdes, créées par son esprit et non ancrées dans la réalité, mais elle n'arrive pas à s'en défaire. Ces obsessions sont parfois contraires aux valeurs personnelles et peuvent être accompagnées de dégoût et de peur. Les préoccupations ne sont pas liées à des problèmes de la vie réelle (travail, finances, etc.). Le contenu des obsessions peut porter sur plusieurs thèmes, mais ceux qui suivent reviennent fréquemment :

- la propreté, la peur d'une contamination;
- la préoccupation pour la sécurité des autres;
- la peur de commettre des actes agressifs ou scandaleux;
- les pensées liées à la sexualité ou à la religion;
- la crainte de commettre des erreurs ou de créer une catastrophe;
- l'ordre ou la symétrie;
- les doutes répétés.

Les compulsions sont, quant à elles, des comportements excessifs ou des actes mentaux (par exemple, compter) visant à neutraliser les obsessions et à réduire la détresse qui leur est associée. La plupart du temps, elles ne sont pas en lien de façon réaliste avec ce qu'elles sont censées contrer. Les compulsions suivantes sont courantes :

- nettoyer des choses ou se laver répétitivement;
- faire de multiples vérifications (vérifier si la porte est barrée, si le four est éteint, si les lumières sont fermées, etc.);
- ordonner, classer, placer, toucher des objets;
- compter, dénombrer;
- exécuter des rituels magiques, superstitieux.

Le trouble affecte 2 à 3 % de la population et est réparti également chez les femmes et chez les hommes. Les premiers symptômes font souvent leur apparition à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, mais peuvent débuter à l'enfance. La dépression est souvent liée au TOC. Il peut aussi y avoir la présence simultanée d'un autre trouble anxieux tel que le trouble panique et les phobies, d'un trouble des conduites alimentaires ou d'un trouble de personnalité obsessionnelle-compulsive. Il y a aussi une incidence plus élevée de TOC chez les personnes souffrant du syndrome de Gilles de la Tourette.

Les causes ne sont pas encore bien connues, mais il y aurait une origine génétique et des anomalies au niveau des neurotransmetteurs (la sérotonine aurait un rôle à jouer). Il y aurait aussi des facteurs psychologiques tels qu'un sentiment de responsabilité trop élevé ou un besoin trop grand de contrôle sur les pensées. Aussi, le fait de tenter de neutraliser les obsessions par des compulsions entraîne paradoxalement une recrudescence des obsessions.

## Signes avant-coureurs

Lorsque les obsessions ou les compulsions deviennent accaparantes au point d'occuper la personne pendant plus d'une heure par jour, qu'elles nuisent à la vie professionnelle et familiale et qu'elles causent une souffrance importante, il peut s'agir d'un trouble obsessionnel-compulsif.

## Traitements

Il existe deux formes de traitement pour le trouble obsessionnel-compulsif : la médication et la psychothérapie. Si vous croyez souffrir de ce trouble, l'une des premières étapes pourrait être d'en parler à votre médecin. Certains antidépresseurs qui agissent sur la sérotonine sont efficaces et peuvent donner des résultats en quelques semaines.

En ce qui concerne la psychothérapie, il existe plusieurs approches et chacune peut apporter des résultats. L'approche cognitivo-comportementale est bien appuyée par la recherche pour le traitement de ce trouble. L'une des façons de le traiter consiste à

exposer la personne aux situations qui l'ançoissent tout en l'empêchant d'exécuter les rituels associés.

Par ailleurs, les groupes d'entraide, notamment ceux offerts à Revivre, peuvent permettre de briser l'isolement en réunissant des gens qui vivent des situations similaires. C'est un lieu où l'on peut parler de ses émotions et de son expérience de l'anxiété sans craindre d'être jugé. Aussi, il peut être enrichissant d'entendre les témoignages d'autres personnes qui ont appris à vivre avec ce trouble.

## Où s'adresser?

Si vous croyez souffrir d'un trouble obsessionnel-compulsif et désirez en avoir le cœur net, un médecin pourrait vous aider à évaluer la situation et, au besoin, vous fournir un traitement approprié. En ce qui concerne la psychothérapie, un spécialiste de la santé mentale reconnu par un ordre professionnel, tel qu'un psychologue ou un travailleur social, peut être consulté pour obtenir du soutien et pour vous aider à cheminer avec la maladie.

## ÉCOUTE, INFORMATION, RÉFÉRENCES

514 REVIVRE (738-4873)  
Sans frais : 1 866 REVIVRE  
Revivre.org



Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires

L'impression de cette fiche a été rendue possible grâce à une subvention du programme pour l'amélioration de la santé

+ Prends  
soin de  
toi+