

# VOUS SOUFFREZ DE TOC OU TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF...

## QU'EST-CE QUE LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF ?

Le TOC est une maladie anxieuse comportant :

- des obsessions : pensées envahissantes et répétitives, portant par exemple sur la crainte de s'être sali, d'avoir commis une erreur ou causé du mal à quelqu'un,
- et des compulsions : gestes ou pensées, eux aussi répétitifs, qu'on se sent obligé d'accomplir pour calmer l'anxiété liée aux obsessions, comme par exemple devoir laver, vérifier ou compter.

## QUELS SONT LES PRINCIPAUX SYMPTOMES ?

Parmi les principales **obsessions** rencontrées, on retrouve les craintes suivantes : s'être sali ou contaminé en touchant quelque chose de sale (et contaminer ensuite son intérieur et ses proches) ; avoir jeté quelque chose d'important par erreur ; avoir oublié de fermer ou d'éteindre l'électricité, le gaz, l'eau, la porte ; avoir fait par inattention du mal à quelqu'un (physiquement ou moralement) ; perdre le contrôle de soi et commettre un acte agressif ou immoral...

On le voit, toutes ces craintes tournent autour de la peur de **conséquences catastrophiques** : attirer le malheur sur soi ou ceux que l'on aime, faire souffrir les autres, provoquer la maladie ou la mort de personnes proches ou innocentes...

C'est pourquoi les personnes souffrant de TOC vont tenter de limiter le risque par des **compulsions**. Ce sont des sortes de rituels qu'elles se sentent obligées d'accomplir pour diminuer le risque de catastrophe : laver et désinfecter (si les obsessions portent sur la contamination), vérifier (si elles portent sur le risque d'erreur, de négligence ou de perte de contrôle), mais aussi réciter des séries de chiffres ou obéir à des règles de comportements très compliquées pour limiter le "risque" de malheur... Ces compulsions, hélas, ne font baisser l'angoisse que peu de temps et vont devoir être inlassablement répétées.

## QU'EST-CE QUI EST NORMAL ET QU'EST-CE QUI NE L'EST PAS ?

Le TOC est une véritable maladie, qui n'a rien à voir avec les petites manies de l'ordre ou de la propreté ou les doutes qui peuvent exister chez tout le monde. Dans le TOC, les symptômes sont constants et impossibles à chasser. La personne est obligée de les subir et de leur obéir, ce qui perturbe considérablement sa vie quotidienne. On ne porte le diagnostic de TOC que si les obsessions et compulsions occupent plus d'une heure par jour. Dans les faits, ce chiffre est largement dépassé : beaucoup de personnes perdent des heures à laver, vérifier, compter... sans jamais se sentir durablement soulagées pour autant.

## COMMENT S'EXPLIQUE LE TOC ?

Les **causes** du TOC sont multiples. Il existe sans doute des causes innées, en partie génétiques. L'éducation ou le mode de vie ne peuvent à elles seules provoquer une maladie comme le TOC. Mais beaucoup de travaux seront encore nécessaires pour comprendre exactement d'où vient le TOC.

Les **mécanismes psychologiques** du TOC sont par contre assez bien connus.

Bien que normalement intelligentes, les personnes qui souffrent de TOC ont tendance à être victimes de ce que l'on appelle la "**pensée magique**" : croire que leurs pensées risquent de se réaliser et reviennent à des actes (penser du mal de quelqu'un, c'est comme lui faire du mal), que l'on peut porter malheur uniquement par un acte ou une pensée... et adhérer à des raisonnements excessifs. Ces personnes ont aussi un **besoin excessif de certitudes** : elles voudraient être sûres et certaines que leurs mains ne portent aucun microbe ou que leurs comportements

ne comportent aucun risque d'erreur... Or, vivre "normalement" implique d'accepter un certain nombre de risques éventuels, à partir du moment où ils sont peu probables. Or, pour la personne souffrant de TOC, ce qui est possible en théorie, même si c'est très peu probable, doit absolument être évité, en prenant toutes les précautions existantes.

Le risque qui menace ces personnes, c'est de perdre peu à peu **le sens de ce qui est normal et de ce qui est excessif** : elles risquent de considérer que les autres ne sont pas assez attentifs aux risques qui les menacent, et que les obsessions et les compulsions sont justifiées, malgré la souffrance et le handicap important qu'elles provoquent. Reconnaître que l'on est malade est donc la première étape pour guérir.

### **QUE FAIRE POUR LUTTER ?**

Les **médicaments** actuellement indiqués pour soigner le TOC sont ceux qui agissent notamment sur un neurotransmetteur cérébral appelé "sérotonine" (ils sont aussi utilisés pour le traitement de la dépression). Ils ont un effet spécifique sur le TOC, même si on n'est pas déprimé. Ils doivent être pris sur une période prolongée pour être efficaces : il est important de les prendre quotidiennement, à la dose prescrite, et de ne pas interrompre le traitement sans l'avis de votre médecin. Des effets secondaires peuvent exister, surtout en début de traitement : le plus souvent, ils disparaissent en quelques jours. Normalement votre traitement ne doit pas vous gêner ; si ce n'est pas le cas, parlez-en à votre médecin. Quant aux tranquillisants, c'est aussi votre médecin qui vous dira s'ils sont utiles dans votre cas et de quelle manière les utiliser.

Vous aurez aussi intérêt, chaque fois que possible, à suivre une **psychothérapie**, pour diminuer vos inquiétudes et vos tensions. Il peut s'agir d'une thérapie comportementale et cognitive, dans laquelle le thérapeute vous donnera des conseils pour mieux faire face (comment lutter contre la logique imposée par la maladie, comment affronter peu à peu les situations et les sensations que l'on redoute), ou d'une thérapie psychanalytique, où le thérapeute interviendra moins et vous fera réfléchir sur votre passé.

Dans tous les cas, vous aurez à adopter une **attitude active** pour combattre au quotidien le TOC : il est important de ne pas lui obéir mais de le considérer peu à peu comme un hôte indésirable auquel vous allez vous opposer pour ne pas qu'il prenne le dessus sur votre vie quotidienne et vous dicte sa loi.

Attention également à ne pas trop impliquer votre **entourage**. Pour vous aider à mieux lutter contre le TOC, votre médecin demandera à vos proches de ne plus participer à vos rituels, de maintenir une vie familiale normale, de ne plus vous rassurer inlassablement (car cela maintient les doutes).

### **POUR EN SAVOIR PLUS**

Franck LAMAGNÈRE : "Manies, peurs et idées fixes", Retz, 1994

Alain SAUTERAUD : "Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter : mieux vivre avec un TOC". Odile Jacob, 2000.

### **UNE ASSOCIATION DE PATIENTS SOUFFRANT DE TOC**

AFTOC (Association Française des Troubles Obsessionnels Compulsifs). Siège national : 12 rue Alfred Lasson, 78250 MEZY (01 30 99 14 08). Plusieurs antennes en France.