



Réalisé par Dre Geneviève Caron, résidente 3 en psychiatrie.
Révisé par Dre Anne-Sophie Boulanger-Couture, psychiatre.

Le trouble obsessionnel-compulsif

Feuillelet informatif pour les patients et leurs proches

Définition
Traitement psychologique
Ressources disponibles

TOC

- Informations complémentaires disponibles sur www.psychopap.com

Les feuillets explicatifs de PsychoPAP visent à fournir des informations sur certaines difficultés en santé mentale ainsi que sur leur traitement psychologique.

Ces feuillets ne remplacent pas un avis médical,

Éditeur Thanh-Lan Ngô-psychopap
Montréal, Québec, Canada
ISBN 978-2-925053-15-6
Dépôt légal 1er trimestre 2020

Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) se caractérise par la présence importante d'obsessions et/ou de compulsions.

Obsessions : pensées, pulsions ou images intrusives et non désirées qui apparaissent soudainement dans l'esprit et qui provoquent beaucoup d'anxiété/détresse. Par exemple :

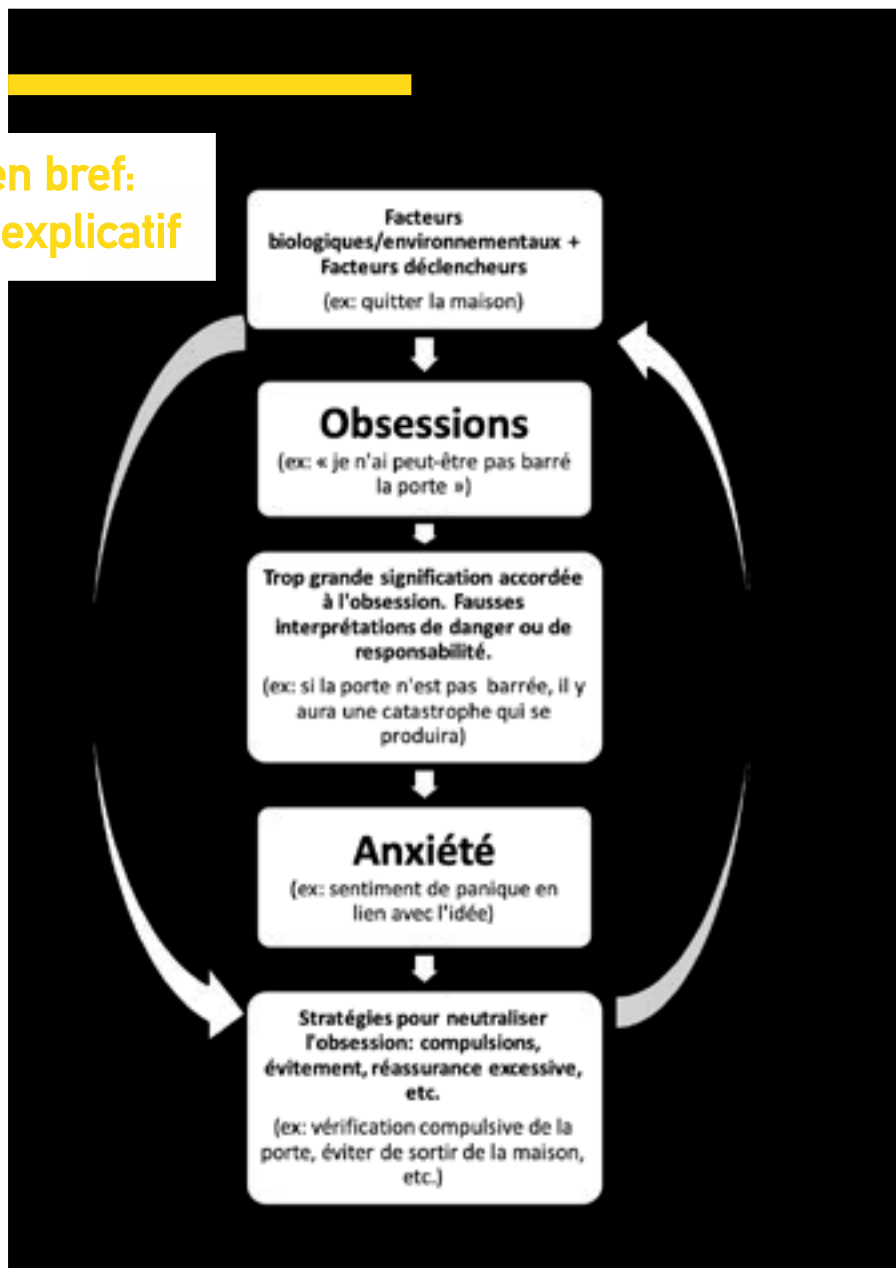
- Peur d'agresser ou de blesser une personne ;
- Besoin de symétrie et d'exactitude ;
- Peur d'être contaminé ou de tomber malade ;
- Pensées/images intrusives répugnantes (en lien avec la sexualité ou la religion, par exemple).

Compulsions : comportements ou actes mentaux répétitifs dans le but de prévenir que « quelque chose de mauvais arrive » ou pour neutraliser les obsessions. Par exemple :

- Vérifications excessives ;
- Lavage excessif (mains, corps, etc.) ;
- Rituels mentaux (par exemple, compter, réciter une prière ou une phrase de façon répétée) ;
- Devoir ranger, placer, ordonner de façon précise.

Malgré un soulagement temporaire de l'anxiété avec les compulsions, celles-ci entraînent beaucoup d'anxiété au long cours avec un sentiment pour les personnes atteintes de TOC de devenir « prisonnières » de leurs compulsions. Les gens tombent alors dans un cercle vicieux où les obsessions et les compulsions deviennent de plus en plus envahissantes dans leur vie.

Le TOC en bref: schéma explicatif



Si vous pensez souffrir de ce trouble, il existe des solutions pharmacologiques et non pharmacologiques qui peuvent vous aider. Il est important de discuter avec votre médecin pour avoir une prise en charge appropriée et pour savoir si une médication est indiquée (par exemple, certains antidépresseurs ont été prouvés efficaces pour soulager les symptômes du TOC). Voici quelques outils pour vous aider avec votre TOC.

Outils pratiques pour diminuer les symptômes

- Commencez par **faire l'enregistrement** de (1) vos obsessions (2) le contexte d'apparition (3) les émotions générées (et mettre sur une échelle de 1 à 10 d'intensité) (4) la signification que vous donnez à vos obsessions et (5) les stratégies de neutralisation. Essayez de faire une liste trois fois par jour (matin, après-midi et soirée) pour une semaine. Par exemple :

Situation	Obsession	Émotions	Significations	Stratégies
Date et heure « quitter la maison »	« je n'ai peut-être pas barré la porte »	Peur 8/10	Même si j'ai probablement barré la porte, je ne peux être sûr à 100%, donc je dois vérifier de nouveau.	Compulsion : Vérification de la porte à multiples reprises.

- Mettez en doute la signification et l'importance que vous donnez à vos obsessions.** Voici des exemples de significations erronées que l'on peut donner aux obsessions :

- Fusion pensée-action. Si je pense à quelque chose de mauvais, cela va arriver ou a plus de chance d'arriver.
- Responsabilité exagérée. Si je ne me lave pas les mains, alors je serai responsable si ma famille tombe malade.
- Surestimation du danger. Si je ne me lave pas les mains alors je vais attraper une maladie grave.
- Échec du contrôle mental. Si je ne contrôle pas mes pensées alors « je vais devenir fou », « je suis faible ».
- Intolérance à l'incertitude. Besoin de certitude à 100 % que quelque chose de mauvais n'arrivera pas.

Lorsque vous avez une idée obsédante, demandez-vous :

- Quelle est la preuve que cette pensée est vraie ?
- Quelle est la preuve que cela n'est pas vrai ?
- Ai-je confondu une pensée avec un fait ?
- Quel est le pire qui pourrait réellement arriver ?
- Quelle est ma part réelle de responsabilité dans les conséquences anticipées ?

3 Faire face à vos peurs est une des façons les plus efficaces pour briser le cycle du TOC, via la technique : Exposition et prévention de la réponse.

- (1) Exposez-vous à des situations entraînant des obsessions en commençant par les moins menaçantes. Par exemple, ne pas se laver les mains lorsqu'on a l'impression d'être contaminé.
- (2) Tolérez les émotions inconfortables SANS avoir recours à des stratégies de neutralisation comme les compulsions et l'évitement. **Si cela est trop difficile, essayez de retarder ou de réduire la compulsion (par exemple, attendre 2 minutes avant de se laver les mains, etc.) puis prolonger le délai progressivement.
- Évaluez vos niveaux d'anxiété durant l'exposition et n'évitez pas la situation avant que votre anxiété soit diminuée au moins de moitié (ex : de 8/10 à 4/10 d'intensité).
- L'anxiété n'est pas dangereuse, seulement inconfortable.
- L'anxiété finit toujours par redescendre, peu importe son intensité. Plus on s'expose, plus l'anxiété va diminuer.
- Surmontez une peur/obsession à la fois en vous exposant à la même situation plusieurs fois jusqu'à ne plus ressentir trop d'anxiété associée à l'exposition.

4 Contacter un psychologue spécialisé en TOC pourrait s'avérer très utile pour vous aider à mettre en place un plan thérapeutique adapté. Vous pouvez trouver un psychologue en cherchant sur le site de l'Ordre des psychologues du Québec : <https://www.ordrepsy.qc.ca/>. De plus, il est possible de faire une demande de psychologue dans votre CLSC : <http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>

5 Des groupes de soutien existent pour les gens aux prises avec des problèmes de santé mentale :

- Phobies-Zéro. <http://www.phobies-zero.qc.ca/>
- Ami-Québec. www.amiquebec.org/
- La clé des champs. <https://lacleeschamps.org/>
- Revivre. <https://www.revivre.org/>

Liens utiles pour plus d'informations et outils pour la gestion du TOC

Sites web :

<https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/trouble-obsessionnel-compulsif.html>
 Anxiety Canada: <https://www.anxietycanada.com/adults/my-anxiety-plan-ocd>
 Fondation Québécoise pour le TOC : <https://www.fqtoc.com/>
 OCD Ottawa <https://www.ocdottawa.com/>
 Anxiety Canada: <https://www.anxietycanada.com/adults/my-anxiety-plan-ocd>

Feuilles d'information gratuits :

CHEO (2019). L'aide à apporter aux enfants ayant un trouble obsessionnel compulsif (TOC). Récupéré sur <https://www.cheo.on.ca/en/resources-and-support/resources/P4934F.pdf>

Maunder, L., Cameron, L. (2019). Obsession and compulsions: a self-help guide, NHS Northumberland Tyne and Wear, UK. Récupéré sur <https://web.nrw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Obsessions%20and%20Compulsions%20A4%202016%20FINAL.pdf>

Mind (2019). Obsessive-compulsive disorder. Mind : UK. Récupéré sur <https://www.mind.org.uk/media/31936111/ocd-2019.pdf>

Rector, N. (2016) Le trouble obsessionnel-compulsif. Guide d'information. CAMH : Toronto. Récupéré sur <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/ocd-guide-fr.pdf>

Livres d'auto-thérapie :

- Dr Alain Sauteraud (2002). Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter. Odile Jacob.
- Remi Neveu (2005). Faire face aux TOC - Troubles Obsessionnels Compulsifs. Retz.

Applications :

GGOC : OCD relief <https://ggapps.net/2018/04/11/ggoc-ocd-training-app/>
 nOCD: <https://www.treatmyocd.com/>

Échelles d'évaluation du TOC :

Disponibles dans le Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble obsessionnel compulsif (Louis Chaloult, 2014), section VI - Instruments de mesure et outils de traitement, pages 34-39 : <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2014/03/guide-de-pratique-toc.pdf>

- Échelle d'obsession-compulsion de Yale-Brown (Y-BOCS)
- Index des symptômes - Y-BOCS



Réalisé par Dre Geneviève Caron, résidente 3 en
psychiatrie.

Université de Montréal

Révisé par Dre Anne-Sophie Boulanger-
Couture, psychiatre

Design: Magalie Lussier-Valade

Remerciements: Thanh-Lan Ngô, Jean Leblanc,
François Duclos-Trottier, Marie-France
Turgeon, Julie Turcotte, Alexis Thibault
Hôpital en santé mentale Albert-Prévost.
Hôpital en santé mentale Albert-Prévost

Collection PsychoPAP

www.psychopap.com

TOC