

## **Quelle forme d'aide recevoir en premier lieu?**

Deux approches sont principalement retenues et souvent combinées.

Ainsi, il est clairement démontré et documenté que l'utilisation de médicaments permet de réduire les symptômes de façon significative chez 40% à 60% des personnes atteintes. On parle surtout des antidépresseurs qui agissent sur la sérotonine, tels que la clomipramine, la fluoxétine, la fluvoxamine, la paroxéline et la sertraline. Les médecins préfèrent utiliser ces médicaments à haute dose et doivent en général attendre pour une période suffisamment longue avant de noter des changements.

L'autre approche retenue et souvent associée à la première est la thérapie cognitivo-

## **NE SOYEZ PLUS SEUL AVEC VOS SOUCIS**

Si vous avez des pensées obsédantes que vous n'aimez pas, que vous ne réussissez pas à chasser et qui vous obsèdent, vous souffrez peut-être d'obsessions.

Si une part significative de votre quotidien se passe à obéir à des impulsions ou des rituels tel le lavage avec excès, vérifier les choses, se répéter mentalement des phrases, prendre trop de temps pour faire les choses à la perfection ou conserver des montagnes de vieilles choses, vous souffrez peut-être de compulsions.

**Parlez-en à un professionnel de la santé mentale.**

Grâce au traitement, l'avenir s'avère encourageant. La grande majorité des personnes peuvent reprendre une vie normale, retourner au travail, poursuivre leur carrière et assumer leurs responsabilités familiales.



*...et autres troubles anxieux*

GRTP  
2327 rue Lévesque  
Jonquière, QC.  
G7S 3T4

Téléphone : 418 548-2936  
Télécopie : 418 548-5453

Le sujet vous intéresse ?

Il y a un organisme au Saguenay-Lac-St-Jean qui peut vous renseigner :

**LE GRTP**

**Trouble  
obsessionnel  
compulsif**



Le GRTP est un organisme communautaire unique en région qui offre des services à toute personne souffrant de cette problématique, qu'il s'agisse d'enfants, d'adolescents ou d'adultes.

L'expertise développée depuis 20 ans est basée sur une approche cognitivo-comportementale.

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

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) se définit principalement par la présence d'obsessions et/ou de compulsions. Les obsessions constituent des pensées, des images, des pulsions ou des doutes indésirés mais très envahissants, et dont le contenu peut être étrange, répugnant ou aller à l'encontre des valeurs d'un individu. Les obsessions font intrusion dans le cours de la pensée et créent une détresse et une anxiété que la personne tente de dissiper à travers des stratégies ou des gestes parfois farfelus, mais incontournables.



*Les obsessions font intrusion dans le cours de la pensée et créent une détresse et une anxiété que la personne tente de dissiper à travers des gestes parfois farfelus mais incontournables.*

Les compulsions représentent des gestes que la personne pose, soit dans le but de soulager le malaise causé par une obsession ou bien parce qu'elle se sent obligée de le faire à plusieurs reprises. Les compulsions peuvent être des gestes observables (ex: gestes de vérification) ou des activités mentales (ex: compter dans sa tête). Habituellement, on retrouve à la fois la présence d'obsessions et de compulsions. Les combinaisons souvent rapportés sont:

a) Obsessions de contamination (exemple: peur d'attraper un virus qui rend infertile) avec des compulsions de nettoyage (exemple: se laver les mains 50 fois par jour) ou d'évitement (exemple: éviter les endroits où un tel virus pourrait exister);

b) Obsessions face à la peur de faire des erreurs (exemple: ai-je bien verrouillé la porte de la voiture?) avec des compulsions de vérification (exemple: vérifier de façon répétée si la porte est bien verrouillée);

c) Obsessions pour la symétrie et la précision (exemple: pour se raser le matin) avec une compulsion caractérisée par de la lenteur, afin de s'assurer que la tâche sera bien accomplie.

Cependant, il peut arriver à l'occasion que la personne ne présente que des obsessions, sans compulsion associée. Par exemple, certaines personnes peuvent rapporter des obsessions face à l'agressivité (exemple: peur de frapper son enfant), à la religion (exemple: peur d'être damné) ou à la sexualité (exemple: peur de devenir impuissant, peur de devenir homosexuel), sans véritables compulsions associées.

Pour souffrir de TOC, il faut que les obsessions et/ou les compulsions entravent le fonctionnement général d'une personne, tout en créant un sentiment d'insécurité et d'angoisse très souffrante. Il faut donc faire la distinction par rapport à des préoccupations quotidiennes, comme le travail ou les enfants ou des petites manies qui n'atteignent pas le niveau obsessionnel ou ne nuisent pas au bien-être.

Il faut davantage considérer cette maladie comme chronique, avec une évolution épisodique. Il ne faut donc pas trop s'attendre à voir disparaître tous les symptômes de façon définitive. Enfin, il est à noter que ce trouble est souvent associé avec d'autres pathologies psychiatriques comme la dépression majeure et les autres troubles anxieux.

## Qu'elles sont les origines du TOC?

Les causes de ce trouble ne sont pas encore véritablement connues. Deux éléments sont pourtant impliqués : d'une part, il y a le déséquilibre chimique qui se crée avec certains neurotransmetteurs, dont principalement la sérotonine. D'un autre côté, il y a l'impression laissée par des pensées obsédantes chez quelqu'un et les conséquences de ces pensées, a aussi une grande portée sur le TOC.

Puisqu'il n'existe pas de réelle distinction entre la nature des obsessions et des compulsions et celle des pensées non anxiogènes, les théories psychologiques reposent sur la perception qu'ont les gens de leurs pensées erronées et de ce qu'ils font avec ces pensées. Ces théories suggèrent deux éléments favorisant le développement d'un TOC: un sentiment de responsabilité trop élevé et des tentatives pour bloquer ou neutraliser les obsessions. En effet, les obsessions se développent lorsque ces pensées représentent quelque chose de grave pour

Le GRTP est là pour aider les gens souffrant de troubles obsessionnels-compulsifs. N'hésitez pas à faire appel à nos services si vous êtes sensibles à cette problématique.