



## **LE TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF (TOC)**

*M. S vient de finir son apprentissage d'électricien. Il a commencé à travailler sur un chantier, mais son chef n'est pas content de lui : même si le travail est très bien fait, M. S prend plus de temps que les autres pour accomplir ses tâches. C'est qu'il doit vérifier chaque réglage 7 fois, sinon il se sent anxieux. Après avoir connecté des fils, il vérifie 7 fois son travail, visse et dévisse 7 fois chaque vis et ainsi de suite. Il pense que s'il ne vérifiait pas, il pourrait se produire un court-circuit qui enflammerait le bâtiment. Il pourrait être alors responsable de la mort de plusieurs personnes. Il hésite à quitter son travail et commence à s'inquiéter.*

*M. S. effectue aussi d'autres rituels chez lui, tels que se laver les mains de multiples fois, et il passe environ 45 minutes à prendre une douche.*

## **QUELS SONT LES SYMPTOMES ?**

Les obsessions sont des pensées, des idées, des impulsions que la personne juge anormales, et qui font intrusion dans la conscience. Elles peuvent être ressenties comme absurdes ou répugnantes, par exemple la peur obsédante de commettre un acte criminel, ou d'être contaminé par des microbes. Il peut aussi s'agir de doutes obsédants concernant des actes passés, présents ou futurs.

Les compulsions sont des comportements répétitifs qui se déroulent de façon ritualisée et qui sont jugés absurdes par la personne elle-même, mais qu'elle ne peut s'empêcher d'effectuer. Ces rituels ont pour but de produire un soulagement temporaire, la personne pensant ainsi pouvoir éviter la catastrophe redoutée. Les compulsions peuvent consister à se laver les mains, vérifier, compter des séries de nombres, etc...

## **EN QUOI CONSISTE LA THERAPIE ?**

Après une analyse des situations, pensées obsessionnelles, émotions ressenties et comportements compulsifs, le patient et son thérapeute vont appliquer un traitement basé sur deux principes :

- l'exposition progressive aux situations qui font peur
- la prévention des rituels (s'abstenir de les effectuer).

Ces techniques demandent beaucoup d'efforts aux patients, mais le traitement des TOC par la thérapie cognitivo-comportementale peut donner d'excellents résultats.