

L'obsession – qui se traduit par une fascination pour un objet ou une personne – est un terme fort à la mode ces temps-ci. On a même donné ce nom à un parfum bien connu, laissant entendre ainsi que l'obsession est une émotion acceptable sinon désirable. Pour ceux et celles cependant qui sont affectés du trouble obsessionnel-compulsif, le terme obsession est plutôt synonyme d'intrusions à la fois accaparantes et indésirables de la pensée. Ces intrusions incontrôlables les portent à s'adonner à des gestes rituels (compulsion) qui, parfois, les accaparent chaque jour pendant des heures.

Le trouble obsessionnel-compulsif, (TOC) fait partie des troubles anxieux qui affectent la pensée, le comportement, l'émotivité et les sens d'une personne. Collectivement, ces troubles constituent un des problèmes de santé mentale les plus répandus et on estime qu'une personne sur dix souffre d'un trouble anxieux à un moment quelconque de sa vie.

Bien qu'il soit rare qu'on assiste à un cas de guérison complète, l'application d'un traitement spécialisé permet souvent de soulager les symptômes sur une longue période. Un effort de sensibilisation est avant tout nécessaire si l'on souhaite faire disparaître l'opprobre social et l'ignorance qui empêchent les personnes atteintes de chercher à se faire soigner.

QUAND L'ANXIÉTÉ DEVIENT OBSESSION

Une certaine dose d'anxiété et d'incertitude, de même que les superstitions et les gestes répétitifs sont monnaie courante chez la plupart des gens. Le trouble obsessionnel-compulsif naît lorsque cette anxiété se mue en obsession et que le comportement ritualisé qui en découle finit par accaparer l'existence même de la personne atteinte. Un peu comme si le cerveau était un disque vinyle sur lequel l'aiguille accrochait sans cesse au même endroit, répétant à l'infini le même fragment musical.

Les obsessions sont des intrusions de la pensée, des impulsions, des images à la fois non désirées et irrationnelles. Parmi ces obsessions, on retrouve la

peur démesurée des microbes, le doute chronique (la porte est-elle fermée ou non, les lumières sont-elles éteintes?), de même que des pensées troublantes de caractère sexuel ou religieux. Les personnes souffrant d'obsessions peuvent être maladivement préoccupées par les microbes ou craindre d'avoir blessé quelqu'un par exemple. Elles sont incapables de chasser ces craintes de leur esprit même si elles se rendent compte de leur aspect irrationnel. Ces obsessions sont souvent accompagnées d'un sentiment de peur, de dégoût et de résignation « il faut le faire ».

La personne en proie à des obsessions tente de se soulager de celles-ci en effectuant des gestes ritualisés compulsifs sans cesse répétés et souvent en adoptant une certaine « méthode ». Les gestes compulsifs courants sont le lavage, la vérification et la remise en place d'objets. L'individu se sent alors momentanément soulagé de son obsession.

CAUSE ET EFFET

On croyait auparavant que le trouble obsessionnel-compulsif était causé par des problèmes familiaux ou des comportements remontant à l'enfance. On considère aujourd'hui que le trouble est plutôt d'origine neurologique. Les recherches en cours se concentrent sur le fonctionnement du cerveau et l'impact des facteurs personnels sur le développement de la maladie.

Le TOC peut survenir chez des personnes de tout âge mais il apparaît généralement avant 40 ans. Les études ont démontré que les premiers symptômes faisaient leur apparition à l'adolescence ou durant l'enfance. Les hommes et les femmes sont touchés de façon égale.

Les personnes souffrant de TOC sont soumises à un stress sérieux et l'intensité des symptômes peut varier. Cela peut aller d'un simple bruit de fond à un vrombissement assourdissant. Comme elles peuvent passer plus d'une heure par jour à répéter des gestes rituels compulsifs, on comprend mieux pourquoi leur vie professionnelle ou familiale se trouve souvent fortement perturbée.

VIVRE AVEC UN TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Un diagnostic précoce et un traitement adéquat peuvent souvent soulager les symptômes du TOC. Le patient peut ainsi mieux résister à la dépression et faire face plus efficacement aux difficultés interpersonnelles qui sont trop souvent le lot des personnes atteintes de cette maladie.

Malheureusement, le TOC est souvent sous-diagnostiqué et en conséquence, sous-traité. Ceci est dû en partie au fait que beaucoup de personnes atteintes ont honte de leur condition et la dissimulent, ou encore qu'elles ne croient tout simplement pas qu'elles souffrent d'un problème quelconque. D'autre part, les professionnels de la santé sont souvent peu renseignés sur la maladie.

On dispose aujourd'hui de deux types de traitements efficaces : la pharmacothérapie et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Utilisés de concert, ces traitements peuvent souvent être bénéfiques.

Les médicaments auxquels on fait appel pour combattre les symptômes du TOC altèrent le taux de sérotonine, un agent chimique présent dans le cerveau.

Pour sa part, le traitement psychothérapeutique fait appel à une technique préventive sur le plan de l'exposition et de la réaction. Ainsi, on invite le patient à demeurer en contact avec l'objet ou le facteur qui déclenche l'obsession et à s'astreindre à ne pas exécuter le rituel compulsif qui normalement le soulage momentanément de cette obsession. On peut constater une amélioration au bout de deux mois ou plus selon l'intensité de la thérapie.

SOUTIEN ET COMPRÉHENSION

Le stress est toujours présent chez les personnes souffrant de TOC et leur entourage est également affecté par leur état. La meilleure façon pour aider une personne de votre entourage qui souffre de trouble obsessionnel-compulsif est d'abord de vous sensibiliser aux divers aspects de la maladie. Vous vous sentirez

alors mieux armé pour essayer de la convaincre qu'il existe des traitements pour améliorer son état de santé.

Si vous souffrez vous-même d'un trouble obsessionnel-compulsif, il est important de comprendre qu'il est parfaitement normal de ressentir malaise et inconfort au cours du traitement éventuel. Collaborez avec votre médecin afin de trouver la dose de médicament appropriée à votre condition et n'hésitez pas à demander une contre-expertise en ce qui a trait à la thérapie cognitive-comportementale recommandée dans votre cas. Sachez qu'une fois que les symptômes auront diminué d'intensité, vous serez en mesure d'éviter les rechutes.

CAS SPÉCIAL DES ENFANTS SOUFFRANT DE TOC

Plusieurs adultes souffrant d'un trouble obsessionnel-compulsif soulignent qu'ils ont ressenti les premiers symptômes à l'enfance. Il ne fait pas de doute que l'enfant qui est conscient de ses gestes compulsifs embarrassants et qui tente de les dissimuler à son entourage doit être soumis à un stress élevé.

Les enfants qui souffrent d'un TOC risquent fort de souffrir également d'autres problèmes d'ordre psychiatrique tels que la phobie sociale, la dépression, la difficulté d'apprentissage, le tic de l'enfance, le comportement perturbateur et la peur de la dysmorphie corporelle (laideur physique).

La thérapie cognitive-comportementale aidera souvent l'enfant à combattre les symptômes du TOC. Soulignons également que l'on ne prescrit généralement des médicaments aux enfants que lorsque la thérapie n'a pas eu l'effet escompté.

SOURCES DE RENSEIGNEMENTS UTILES

Contactez un organisme comme l'Association canadienne pour la santé mentale si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur le trouble obsessionnel-compulsif, de même que sur les services d'entraide et autres ressources disponibles autour de vous.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

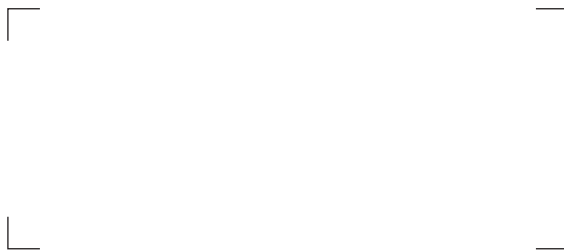
Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse www.acsm.ca dès aujourd'hui.

Ce document a été financé par la Direction générale de la promotion et des programmes de santé de Santé Canada.

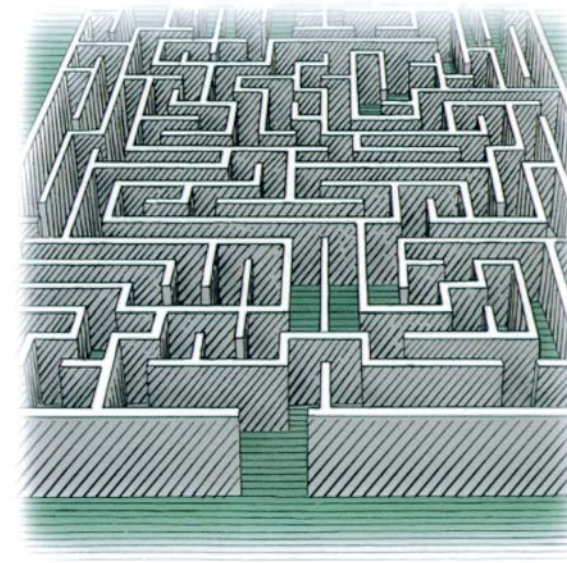
Cette brochure présente des informations d'ordre général et ne peut remplacer un avis professionnel. Si vous croyez avoir besoin d'un avis médical, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.

Les opinions exprimées dans la présente ne représentent pas nécessairement la politique officielle de Santé Canada.

PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINTE



TROUBLE OBSESSIONNEL- COMPULSIF



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION