

Les TOCS: Troubles Obsessionnels Compulsifs

1) Définitions

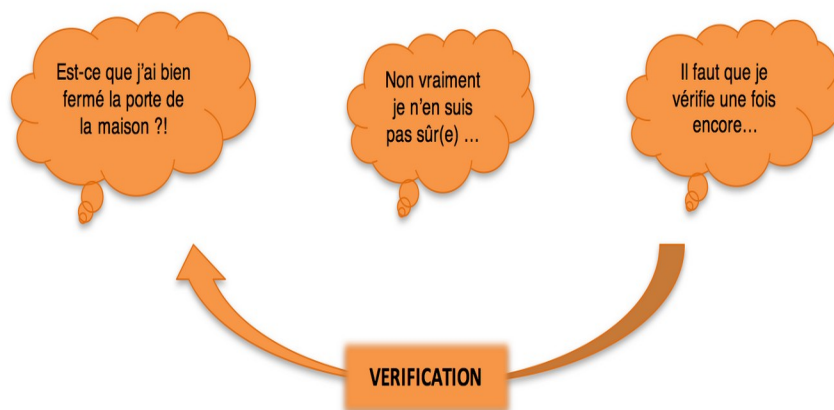
obsession : idée répétitive et menaçante

compulsif : geste répétitif incontrôlable

exemple de Jean-Marie :

Son obsession : la peur de ne pas avoir fermé le robinet d'eau. Il a très peur de voir sa maison inondée et de noyer des gens. Il a une grande anxiété. Il vérifie son robinet. Quand il s'éloigne l'idée revient alors il revérifie. Ses vérifications peuvent alors durer des heures.

Il trouve un geste compulsif pour calmer sa peur, il ouvre et ferme son robinet 6 fois de suite.



2) Liste des TOCS les plus courants

– les TOCS de propreté : la personne passe son temps à se laver les mains, elle prend des douches toute la journée et se sent toujours pleine de microbes.

– les TOCS d'oubli: la personne a tellement peur d'avoir oublié qu'elle vérifie sans arrêt tout ce qu'elle a fait, le gaz, l'eau, la porte fermée, la cafetière électrique, le fer à repasser, les portières des voitures.....

– les TOCS de l'ordre : la personne passe tout son temps à faire du ménage, tout doit être bien rangé, chaque chose exactement à la même place.

– les TOCS d'accumulation : la personne garde tout, Sa maison devient une véritable déchetterie.

– les TOCS d'agression : la personne a peur de faire mal aux autres par exemple de créer un accident. Elle peut faire une dizaine de fois le tour d'un rond point pour vérifier si elle n'a renversé personne.

3) Les conséquences

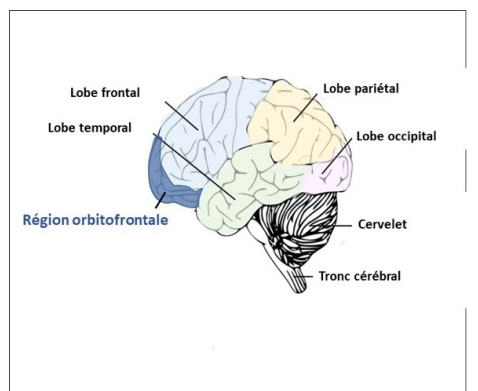
Dans les cas les plus graves, les personnes restent tout le temps chez elles, elles ne peuvent pas travailler, elles ne peuvent pas conduire, elles ne peuvent pas faire les courses, elles ne partent pas en vacances.....

Elles passent tout leur temps à gérer leurs TOCS . Elles sont très fatiguées et angoissées.

C'est dur pour elles d'avoir une vie de famille. Les autres membres de la famille ne comprennent pas et s'énervent. Les personnes qui ont des TOCS leur demandent de vérifier aussi. C'est pas facile. Les gens se moquent d'elles, certains les traitent de folles.

4) Comment ça arrive

C'est une maladie génétique (héréditaire), biologique et environnementale. Des personnes de la même famille peuvent en avoir, leur cerveau est différent (il fonctionne plus dans la région orbito frontale, voir dessin) et si elles ont un gros stress le premier TOC apparaît puis un deuxième, un troisième, un quatrième.....



5) Comment ça se soigne

– Avec un médicament.

– Avec une thérapie cognitive et comportementale :

Le psychologue demande à la personne de faire ce qu'elle ne peut pas faire mais en commençant par des toutes petites choses jusqu'à ce que la peur commence à diminuer puis des plus dures.

6) Ce que l'on ne doit pas faire si on rencontre une personne qui a des TOCS

On ne doit pas lui dire qu'elle est folle.

On ne doit pas se moquer d'elle car ce n'est pas de sa faute. Elle se rend compte que ce qu'elle fait n'est pas logique mais elle ne peut pas s'en empêcher.

On ne doit pas la harceler, la pousser à faire ce qu'elle ne peut pas faire car elle aura encore plus peur.

On ne doit pas la gronder.

7) Ce que l'on peut faire

On peut être ami avec elles. Il faut essayer de comprendre.

Si elles ne veulent pas se faire soigner il faut leur demander d'en parler à un médecin.

Elles ne doivent pas avoir honte.

Conclusion

Merci d'avoir lu cet exposé. Dites aux personnes, si elles ont des TOCS, qu'il est possible de se faire soigner et d'être plus heureuses.