TOC: un trouble anxieux fort gênant

Les personnes atteintes d'un **Trouble Obsessionnel Compulsif** (**TOC**) ne sont pas bourrées de manies : elles souffrent de **troubles anxieux**. Ces derniers se matérialisent sous la forme d'**obsessions**, c'est-à-dire d'idées envahissantes et angoissantes, impossibles à écarter, qui reviennent sans cesse.

Elles conduisent à des **compulsions**, des **rituels** irrépressibles ou des **ruminations d'idées**, répétés à l'extrême, qui visent à chasser les obsessions ou bien à obtenir un répit provisoire, en diminuant l'anxiété ou le sentiment de danger qu'elles suscitent.

Les TOC constituent une pathologie psychiatrique relativement fréquente.
Les personnes qui en sont atteintes sont généralement conscientes de l'absurdité de leurs pensées ou de leurs comportements, mais elles ne parviennent pas à s'en libérer, y compris en cas de retentissements négatifs sur leur vie.

Souvent, ce trouble débute jeune, à l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

Feu orange : pour poser le diagnostic de TOC, les médecins estiment que les symptômes qu'il provoque occupent au moins une heure par jour.

Les tactiques des TOC

A chacun son type de **pensées obsessionnelles**, dont les thèmes sont très divers.
Très souvent, elles tournent autour de la peur des germes et de microbes : la personne craint d'être contaminée.
Les obsessions se présentent également sous forme de pensées violentes ou sexuelles, y compris à l'égard de proches.
Elles comportent parfois des impératifs d'ordre et de symétrie, ou font surgir des doutes et remises en questions incessants sur ce que l'on fait ou sur des décisions que l'on prend.

Les **actions compulsives** qui découlent des pensées obsédantes sont tout aussi variées. Selon les obsessions, elles provoquent, entre autres, des nettoyages incessants, des rangements continuels, des vérifications constantes, des répétitions de phrases ou de mots, des questions identiques posées des centaines de fois, des impossibilités de jeter quoi que ce soit, des séries de listes établies sans fin mentalement, des croyances absurdes auxquelles la personne se soumet, persuadée, par exemple, qu'il lui faut absolument toucher 20 fois de suite tel ou tel objet…

Feu rouge : les rituels ne procurent aucun plaisir à ceux qui les accomplissent, que du contraire.

Trouver l'erreur

Les causes des TOC restent méconnues.

Un facteur génétique pourrait être impliqué : quand un jumeau en souffre, son frère ou sa soeur présente davantage de risque. Il existe une tendance familiale aux TOC.

Des causes neurophysiologiques, qui impliqueraient des dysfonctionnements de neurotransmetteurs ou de certaines zones du cerveau, sont également avancées, tout comme des facteurs

psychologiques ou même immunitaires.

Les TOC peuvent être associés à d'autres troubles anxieux, à des troubles alimentaires, à des phobies sociales mais, aussi, à la dépression. Des conduites d'addiction, par exemple à l'alcool, sont également possibles.

Feu orange : hommes et femmes sont pareillement concernés par les TOC. Souvent, ceux qui en souffrent ont une faible estime de soi.

Feu rouge : les événements de vie stressants risquent d'augmenter les pensées obsessionnelles et les compulsions.

TOC: guérir ou soulager

Les TOC évoluent de façon variable.
Lorsque les symptômes sont peu importants, il arrive qu'ils régressent avec le temps ou qu'ils demeurent à un niveau « acceptable ».
Les TOC surviennent parfois par « poussées », avec des périodes plus calmes qui les entrecoupent.

Mais les TOC peuvent aussi empêcher de vivre normalement et s'aggraver lorsqu'ils ne sont pas traités, y compris lorsque la personne cherche des stratégies d'évitement censées permettre de ne plus être envahie par eux.

Une prise en charge précoce, avec la pose d'un diagnostic, permet de proposer des traitements susceptibles d'éviter les conséquences scolaires, sociales ou professionnelles liées aux TOC.

Les thérapies cognitivo-comportementales, associées à un traitement médicamenteux faisant généralement appel à certains antidépresseurs et/ou à des anxiolytiques. Notons que ceux-ci entraînant davantage d'effets secondaires donnent les meilleurs résultats.

Le soutien des proches, appelés à ne pas juger et à ne pas participer, sous quelque forme que ce soit, à l’accomplissement des rituels, est également important.

Photo © ArtFalily – fotolia.com

Mise à jour le 04/08/2021