

COMMENT AIDER UN ADO QUI A DES TOC ?

Le trouble obsessionnel compulsif peut survenir dès l'enfance. Ainsi, dans les familles ayant des enfants ou des ados qui souffrent de **TOC**, il est important que les parents sachent comment aider leurs fils au quotidien de la manière la plus normale et la moins incapacitante possible. Que votre fils soit un adolescent ou encore un enfant, il est important d'être à ses côtés pour le guider et lui donner tout le soutien affectif dont il a besoin.

Étapes à suivre:

- 1 - Il est important d'obtenir le plus d'**informations** possible sur le **trouble obsessionnel compulsif** afin de pouvoir comprendre de quoi il en retourne. Pour aider, il vous faut d'abord comprendre.
- 2 - Si vous voulez aider votre enfant souffrant de TOC, **vous ne devez pas le blâmer**. N'oubliez pas que la personne qui déteste le plus le **TOC** est justement celle qui en souffre et qui se sent limitée par lui.
- 3 - La famille doit avoir une **relation étroite avec l'école** et ses enseignants, pour que tous soient parfaitement coordonnés sur le sujet. Il en va de même lors de n'importe quelle activité à laquelle l'ado participe : avec les moniteurs de sport, les animateurs, etc.
- 4 - Essayez d'assurer une relation qui soit la plus normale possible afin de diminuer l'impact du TOC. Encouragez les progrès et évitez les reproches ou les critiques.
- 5 - **Pour aider un ado qui a des TOC**, vous devez comprendre que ce n'est pas votre enfant qui se comporte mal ou ne respecte pas la bonne façon de faire telle ou telle chose. Il se sent en effet obligé de suivre ce type de rituel en raison de son anxiété.
- 6 - Gardez à l'esprit que les **enfants atteints de TOC** ont des compulsions et des rituels très obsessionnels. La famille **n'a pas** à participer activement ou à intervenir car, sans s'en rendre compte, cela renforcerait négativement ces élans qui provoquent les rituels de l'enfant. Par exemple, si votre enfant vous demande plusieurs fois d'affilée si vos mains sont propres et que vous répondez à chaque fois, vous entreriez alors sans le savoir dans le cadre de son rituel et seriez même entraîné de l'accentuer.
- 7 - Pour aider les enfants souffrant de TOC, il est important que les parents **ne participent pas aux rituels** de leurs enfants, peu importe ce qu'il en coûte ou l'angoisse que cela peut engendrer.
- 8 - Il est recommandé de chercher des **associations de soutien** sur Internet ou de demander aux centres spécialisés où trouver ce type d'organisations.
- 9 - Les parents doivent **faire face à leurs craintes** afin que leurs enfants sachent qu'ils peuvent compter sur eux et qu'ils ont suffisamment d'armes pour se défendre, que la peur sert à les avertir du danger et jamais à les limiter.
- 10 - Cherchez également **le traitement le plus efficace** pour aider l'enfant souffrant de TOC ainsi que les professionnels appropriés. Travailler en collaboration étroite avec ces derniers pour obtenir les meilleurs résultats. Si votre enfant est un adolescent ou est assez vieux pour comprendre ce qui se passe, tenez-le informé et faites-le collaborer à la recherche et à l'acceptation d'un traitement.