

COMMENT AIDER UNE PERSONNE ATTEINTE DE TOC ?

Lorsque nous parlons d'une personne souffrant de **TOC (trouble obsessionnel compulsif)**, nous nous référons à ce type de situation dans laquelle une personne ne peut pas contrôler une série d'actions permettant de limiter son anxiété. Si vous connaissez une personne qui suit routine exacte lorsqu'elle sort de chez elle, qui ne peut pas passer plus de 3 heures sans se laver les mains ou qui est certaine de manière inconsciente que quelqu'un va mourir, cette personne souffre d'un TOC.

Il s'agit d'un **trouble d'anxiété** qui oblige la personne à avoir une série de pensées, d'actions ou de sensations hautement répétitives qui peuvent finir par l'affecter.

Étapes à suivre:

1 - Tout d'abord, il est important de comprendre **ce qu'est un TOC**. Il s'agit d'un trouble de l'anxiété qui donne au patient des pensées ou des idées irrationnelles. Contrairement à d'autres troubles mentaux, les personnes atteintes de ce trouble **sont pleinement conscientes** de ce qui se passe, mais elles ne peuvent pas contrôler leur obsession.

Le trouble obsessionnel-compulsif ne devrait pas être considéré comme une maladie mentale mais plutôt des **troubles anxieux**. Ces troubles touchent plus de 100 millions de personnes dans le monde.

2 - Comme vous l'avez vu, de nombreuses personnes souffrent de TOC, voilà pourquoi il est donc important d'apprendre à **reconnaître les symptômes** de ce trouble pour savoir si quelqu'un de votre entourage en souffre. Nous allons vous expliquer comment reconnaître si quelqu'un souffre de TOC :

- Cette personne a des **pensées et / ou des gestes obsessifs** qui les gênent : la personne peut être par exemple obsédée par les germes, la saleté, la mort, etc.
- **Une volonté de tout contrôler excessive** : il est également fréquent que ce type de personne veuille tout contrôler jusqu'à ce que cette attitude devienne une obsession.
- **Le perfectionnisme** poussé jusqu'à l'extrême : si une personne a tendance à être extrêmement perfectionniste, à ne jamais admettre ses erreurs et n'est jamais contente de ce qu'elle fait, il y a des chances que cette attitude indique qu'une personne souffre de TOC.
- **un manque de flexibilité** : en raison de son contrôle et de son perfectionnisme, il est très fréquent que ces personnes n'arrivent pas à s'adapter à de nouvelles situations, en particulier au niveau social. Ils ne veulent laisser aucune place à la spontanéité ou à l'improvisation.
- **Des comportements répétitifs** : en raison de leur troubles, ces personnes ont sûrement un rituel qu'ils répètent toujours dans certaines situations (avant de dormir, au réveil, au moment de quitter la maison, etc.). Il est même possible qu'ils pensent que s'ils ne réalisent pas cette routine quelque chose terrible peut arriver à leur proche, y compris la mort.

3 - Si vous connaissez quelqu'un dans votre entourage qui pourrait être touché par ce trouble, alors nous allons vous donner quelques conseils généraux pour que vous puissiez **aider une**

personne souffrant de TOC. D'abord, il est important que vous **vous familiarisiez avec ce problème**, partez à la recherche d'informations à ce sujet et demandez conseil auprès un professionnel de la santé pour comprendre pleinement l'impact de ce trouble sur la vie quotidienne de la personne que vous connaissez.

Avant de tenter de donner un coup de main à quelqu'un, il faut que vous connaissiez sa vie au jour le jour pour être capable, ainsi, de **sympathiser avec sa situation**. De nombreuses personnes prennent ce trouble à la légère et le qualifient d'« obsession » ou de « bizarrerie », mais rappelez-vous que la personne souffrant de TOC est extrêmement angoissée et que, par ailleurs, celle-ci est consciente qu'elle agit de manières inhabituelles mais n'arrive pas à arrêter ses manies.

De fait, le problème le plus grave du trouble obsessionnel-compulsif survient lorsque la personne qui en souffre se rend compte de son TOC mais se sent impuissante lorsqu'il s'agit d'en finir avec ce trouble. Comme nous vous l'avons déjà dit, il y a des chances pour que la personne pense que des malheurs arriveraient si celle-ci ne réalise pas son petit rituel. C'est un cercle vicieux, qui est comme vous le voyez, est difficile à traiter. Voilà pourquoi la personne doit toujours être **supervisée par un psychologue** spécialiste.

4 - Il est également particulièrement important que les amis et la famille ne facilitent **pas l'obsession** du patient. Certaines personnes ont parfois tendance à intervenir « dans le rituel de la personne souffrant de TOC » pour être tranquille : ce n'est pas la solution car, de cette façon, au lieu d'aider la personne et de faciliter son intégration dans la réalité, vous l'isolez encore plus.

Par exemple, certaines personnes pensent que quand elles sortent dans la rue, elles sont contaminées, et que quand elles rentrent chez elles, elles en viennent à se déshabiller complètement alors qu'elles se voient en train de mettre un vêtement. Si **vous vivez avec une personne souffrant de TOC**, ne répétez pas son rituel et, de cette manière, vous l'aidez à calmer son anxiété progressivement. Si vous y participez, la personne sera de moins en moins en mesure d'être dans une salle avec des personnes qui sont « contaminées ».

5 - **Vivre avec une personne touchée par un trouble obsessionnel-compulsif** peut être difficile voire parfois insupportable. Le manque d'empathie et l'obsession peut être ressentie par la personne touchée et peut causer des problèmes dans la coexistence des personnes qui sont compliqués à gérer. Nous vous conseillons **de faire appel à un psy**, pour qu'il traite le patient de manière individuelle, mais aussi pour qu'il réalise une thérapie familiale afin que chacun puisse s'exprimer et comprendre qu'elle est la meilleure manière de rendre la vie commune plus facile.

Voilà un des conseils les plus fréquents de la part des psys. : il faut établir un pacte **entre tous les membres de la famille**, c'est-à-dire, que tout le monde se mette d'accord sur les différents aspects pour que la situation ne devienne pas trop tendue que, mais que, peu à peu, l'angoisse de la personne souffrant de TOC diminue.

6 - Il est également important **d'encourager** la personne concernée avec des messages positifs, des cadeaux ou des gestes si vous voyez qu'elle a fait des progrès. Ce conseil est particulièrement recommandé s'il s'agit d'un enfant qui a un TOC. De cette façon, la personne sera rassurée et voudra continuer à faire des progrès.

Pour que cela fonctionne, vous pouvez **fixer des objectifs** et récompenser la personne touchée par le TOC lorsqu'elle les atteint. Ainsi, petit à petit, vous allez pouvoir corriger son comportement et lui rendre la vie beaucoup plus agréable malgré son trouble.