

TCC CONTRE TOC : COMMENT ÇA MARCHE ?

Les TCC contre les TOC : un nouvel apprentissage

Les TOC sont caractérisés par la survenue de pensées intrusives, répétitives et non désirées (obsession) associée ou non à des rituels visant à calmer l'anxiété (compulsion). Les personnes atteintes de TOC sont conscientes que leur peur est irréaliste, mais elles ne peuvent pas s'empêcher d'y penser ou de se livrer à leur compulsion. Elles sont souvent en grande souffrance.

Les TCC sont une sorte d'apprentissage visant à contrecarrer le comportement inadapté lié au TOC. Elles sont basées sur :

1. Une exposition graduelle à la situation causant l'anxiété sans avoir recours aux stratégies calmantes de la compulsion. Par exemple, pour une personne craignant de se contaminer : toucher différents objets (du plus propre au plus « sale ») sans se laver les mains
2. Une prise de conscience des fausses croyances qui enferment la personne dans le TOC. Par exemple, en l'informant sur les réels mécanismes de transmission des maladies graves ;
3. Apprendre à ne pas se laisser envahir par les pensées nocives et à revenir au « bon sens ». Même si certains virus peuvent se trouver dans son environnement, la personne traitée peut conclure, grâce aux informations qu'elle a reçues, qu'elle ne court aucun risque.

Les **TCC** nécessitent plusieurs séances (minimum, une vingtaine). Elles apportent une nette amélioration dans 80% des TOC et ont un effet à long terme.

Des chercheurs californiens sont allés « voir » dans le **cerveau** des patients comment les **TCC** agissaient sur leurs neurones.

De meilleures connexions cérébrales après les TCC

Il s'agit de la première étude ayant utilisé l'IRMf pour analyser l'effet des **TCC** sur le **cerveau**.

A savoir ! L'IRMf ou Imagerie par Résonance Magnétique Fonctionnelle est une technique d'imagerie médicale utilisant les champs magnétiques. Elle permet de cartographier les activités fonctionnelles du cerveau en mesurant l'oxygénation des différentes zones activées.

Cet essai a porté sur 43 patients souffrant de **TOC** et 24 personnes non atteintes (groupe « contrôle »).

Les malades recevaient des séances individuelles de TCC de 90 minutes par jour, 5 jours par semaine pendant 1 mois.

Une IRMf était réalisée sur tous les participants, au début de l'essai et à la fin.

Pour les patients atteints de **TOC**, les examens ont montré un accroissement de la connectivité entre 8 régions du cerveau, notamment le cervelet, le noyau caudé, le putamen et le cortex pré-frontal. Ces zones sont impliquées dans le contrôle des mouvements.

Selon les auteurs de l'étude, ces résultats semblent démontrer que, lors des **TCC**, les malades apprennent de nouveaux comportements non compulsifs et activent une nouvelle manière de penser.

L'efficacité des **TCC**, prouvée en pratique, est ainsi corroborée par des changements visibles au niveau cérébral.

Isabelle V., Journaliste scientifique