

# L'OBSESSION AU QUOTIDIEN

Les troubles obsessionnels-compulsifs peuvent être traités par une combinaison de thérapie médicamenteuse et d'un suivi psychologique. (Daniela B./pixelio.de)  
Société Suisse

**Nous connaissons tous ces petites manies, ces gestes du quotidien que nous répétons sans trop y penser. Lorsque toutefois ces gestes deviennent plus forts que la volonté, il est alors question de troubles obsessionnels-compulsifs. Une prise en charge à temps de ces troubles améliore les chances de guérison.**

Imaginez une situation tout à fait ordinaire. Après le réveil, vous faites votre toilette, prenez votre petit-déjeuner, votre café, vous fumez peut-être une cigarette, repassez une chemise avant d'aller travailler, puis vous prenez la route du travail. Soudainement, un doute s'insinue dans votre esprit. Ai-je éteint la machine à café? où ai-je déposé le mégot de cigarette? ai-je retiré le fil du fer à repasser? ai-je bien fermé la porte à clé?

Incertain, vous rebroussez chemin et réalisez que tout est en ordre. Soulagé, vous vous mettez à nouveau en route pour le travail. Si la chose est ainsi réglée, pas de quoi s'inquiéter. Ces petites incertitudes envers ce que nous effectuons de façon plus ou moins automatique sont tout à fait normales.

## L'obsession plus forte que la volonté

Il en va autrement lorsque cette **incertitude** persiste et qu'un besoin de toujours vouloir contrôler les mêmes choses s'installe. Pour en revenir à l'exemple mentionné ci-dessus: un individu revient toujours à la maison afin de tout vérifier, tout en ayant conscience de l'incongruité d'un tel geste et sachant qu'il sera en retard au travail. La **compulsion** domine alors le comportement de l'individu contre son propre gré.

Si toutefois ce comportement atteint des dimensions incontrôlables, de telle sorte que l'individu en souffre ou que son quotidien en soit gravement perturbé, il est alors question de **troubles obsessionnels-compulsifs (TOC)**. Par définition, les troubles obsessionnels-compulsifs se caractérisent par la présence d'**obsessions** (phénomène psychologique) ou de **compulsions** (phénomène comportemental) ayant lieu pendant au moins deux semaines et presque tous les jours.

## Peur et insécurité

La majorité des comportements obsessionnels-compulsifs sont motivés par l'idée qu'ils empêchent en fait un événement dangereux de se produire. Lorsque ces gestes ne sont pas continuellement répétés, l'individu ressent de l'incertitude, de la crainte, voire du dégoût. En répétant ces gestes, il diminue l'ampleur de ces sentiments.

L'un des troubles obsessionnels-compulsifs les plus connus est peut-être celui du lavage et du nettoyage. Les personnes affichant ce trouble ont une peur irraisonnée des

©[https://www.myhandicap.ch/fr/sante/sante-mentale/troubles-obsessifs-compulsifs/?gclid=CjwKCAiAksvTBRBFEiwADSBZfHGYSewXYksKVTEeMkLEt59tF5IPOvVjz3aq7TZs44yuscrm8tBRoCHycQAvD\\_BwE](https://www.myhandicap.ch/fr/sante/sante-mentale/troubles-obsessifs-compulsifs/?gclid=CjwKCAiAksvTBRBFEiwADSBZfHGYSewXYksKVTEeMkLEt59tF5IPOvVjz3aq7TZs44yuscrm8tBRoCHycQAvD_BwE)

bactéries et de la saleté, qui accaparent toute leur attention. Elles refusent d'inviter qui que ce soit dans leur maison, afin d'éviter toute saleté. La plus petite poussière donnera lieu à un grand nettoyage en profondeur.

Les personnes souffrant de ce type de troubles obsessionnels-compulsifs ne donnent plus la main à qui que ce soit et lorsqu'elles ne peuvent l'éviter, elles se lavent immédiatement les mains de façon compulsive, parfois même jusqu'au sang.

### **Du geste simple au rituel**

Avec le temps, les gestes compulsifs se transforment parfois en **rituels** compulsifs. Ces gestes sont exécutés répétitivement de façon précise et minutieuse. Les personnes souffrant de ces troubles exécutent ces gestes exactement de la même façon à chaque fois, selon des règles qu'elles ont elles-mêmes établies. Lorsque ces gestes ne peuvent être exécutés, voire complétés, cela peut donner lieu à une grande insécurité, et le rituel doit être répété du début à la fin.

### **L'existence dominée par la peur**

Les obsessions quant à elles se situent dans le domaine des pensées, des images ou des impulsions qui s'imposent continuellement. Les personnes concernées perçoivent de telles idées comme étant extrêmement préoccupantes. Dans la plupart des cas, elles sont obsédées par l'idée qu'un accident, une maladie, une catastrophe, voire un acte de violence, puisse survenir à ses proches.

L'existence est alors dominée par les peurs en tout temps, car de telles obsessions ne connaissent aucune limite. Les obsessions peuvent être liées à des idées de nature sexuelle, religieuse ou morales, ou encore à tout ce qui relève d'un ordre extrême.

### **De nombreux symptômes**

La plupart du temps, les symptômes accompagnant les troubles obsessionnels-compulsifs sont caractérisés par une nervosité générale, une inquiétude, une humeur dépressive et une faible estime de soi. Les symptômes d'épuisement sont aussi fréquents, car le combat contre les gestes obsessionnels-compulsifs monopolise toutes les forces.

### **Un cercle vicieux**

Les personnes concernées se retrouvent souvent dans un cercle vicieux. Elles sont obsédées par des pensées qui leur sont intolérables et source de craintes. Elles luttent contre ces pensées en posant certains gestes compulsifs, qui à leur tour font réapparaître leurs craintes existentielles. Dans 90% des cas, les personnes souffrent autant de troubles obsessionnels que de troubles compulsifs.

### **Des milliers de personnes touchées**

Jusqu'au milieu des années 1990, les troubles obsessionnels-compulsifs (TOC) étaient encore relativement inconnus. Les personnes affectées par de tels troubles avaient souvent le sentiment d'être laissées pour compte. Une telle situation accentuait le risque de suicide et réduisait les chances de suivre un traitement thérapeutique.

Aujourd'hui nous savons que les troubles obsessionnels compulsifs sont plus fréquents que ce qui était longtemps admis. Les cas non répertoriés pourraient être encore élevés, car les personnes concernées ont souvent honte de révéler leurs problèmes. De nombreuses années peuvent s'écouler avant qu'une thérapie puisse être entamée. *Les spécialistes estiment qu'environ 100 000 personnes en Suisse souffrent de troubles obsessionnels-compulsifs.*

Après les phobies, la dépression et les addictions, les troubles obsessionnels-compulsifs viennent en 4ème rang dans le domaine des troubles psychiques. Environ 20% des personnes affectées ont connu de tels troubles dès l'enfance. Dans la plupart des cas, les troubles font toutefois leur apparition au début de l'âge adulte.

### **Divers facteurs en cause**

Malgré d'importantes avancées dans le domaine des maladies de type obsessionnel-compulsif, les spécialistes ne savent toujours pas quelle en est la cause exacte. Nombre d'entre eux mettent en cause un ensemble de facteurs qui seraient responsables de l'apparition de cette maladie.

Selon la Société suisse des troubles obsessionnels-compulsifs, les TOC sont souvent déclenchés par une combinaison de facteurs tels qu'une vulnérabilité psychique due à des événements particulièrement difficiles, et d'une charge psychique accrue. Des études portant sur les familles et les jumeaux ont démontré que des facteurs génétiques peuvent être en cause. De nombreuses études révèlent que le métabolisme cérébral joue un rôle important, ceci en raison d'une mauvaise transmission des impulsions cérébrales.

### **Prise en charge le plus tôt possible**

Plus les troubles obsessionnels-obsessifs seront pris en charge rapidement, plus cela améliore les chances d'un meilleur pronostic. Nous disposons aujourd'hui de moyens qui permettent d'atténuer les symptômes de façon durable et significative. Afin d'obtenir de meilleurs résultats, une combinaison de thérapie médicamenteuse et d'un suivi psychologique est souvent recommandée.

Pour ce qui relève de la psychothérapie, diverses méthodes de thérapie comportementale ont été développées dans le domaine ambulatoire ainsi que stationnaire. Les thérapies médicamenteuses sont également plus efficaces qu'auparavant.

### **Stimulateur cérébral pour atténuer les symptômes**

©[https://www.myhandicap.ch/fr/sante/sante-mentale/troubles-obsessifs-compulsifs/?gclid=CjwKCAiAksvTBRBFwiwADSBZfHGYSewXYksKVTEeMkLEt59tF5IPOvVjzxs3aq7TZs44yuscrm8tBRoCHycQAvD\\_BwE](https://www.myhandicap.ch/fr/sante/sante-mentale/troubles-obsessifs-compulsifs/?gclid=CjwKCAiAksvTBRBFwiwADSBZfHGYSewXYksKVTEeMkLEt59tF5IPOvVjzxs3aq7TZs44yuscrm8tBRoCHycQAvD_BwE)

Depuis de nombreuses années, les symptômes attribués aux troubles obsessionnels-compulsifs peuvent également être atténués par un stimulateur cérébral. Cette méthode consiste à implanter des électrodes dans le cerveau, dans le but de stimuler certaines régions cérébrales. Cela permet de normaliser les processus cérébraux et ainsi de stabiliser les processus cognitifs, émotionnels et moteurs.

Toutefois, ce stabilisateur n'est pas un remède, insiste Benjamin Greenberg, de l'Université Brown à Providence, lors de la présentation des résultats de recherche à l'assemblée annuelle de l'Association américaine pour l'avancement des sciences (AAAS) : cette méthode ne permet pas d'éliminer les obsessions et les compulsions mais plutôt de les atténuer, afin que le patient puisse mieux gérer son quotidien.

Les spécialistes ne savent pas encore exactement comment la stimulation cérébrale agit. Selon eux, il ne faut pas s'attendre à des miracles.