

## Pistes d'action ou de réflexion

### Comment vivre avec une personne ayant un TOC

- Évitez de mettre la personne dans des situations stressantes.
- Évitez de dire à votre proche d'arrêter ses obsessions ou compulsions, de le blâmer ou rire de lui.
- Évitez de prendre part aux rituels de votre proche.
- Faites preuve de patience quant à la stabilisation de la médication et encouragez votre proche à aller à ses rendez-vous.
- Rappelez-vous que vous n'êtes pas son intervenant, mais un proche qui l'aime et qui veut l'aider.

### Activités de l'APAMM-RS pour les membres de l'entourage

- Groupe de soutien et d'entraide

Consultez notre calendrier d'activités au [www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)

**INFORMEZ-VOUS au 450.766.0524**

## Évolution du trouble

Le TOC survient habituellement à l'adolescence ou au début de l'âge adulte et il est rare qu'il s'installe après 35 ans.

Le trouble obsessionnel-compulsif dure généralement toute une vie. Très souvent, il y a des périodes où les symptômes sont plus intenses (souvent en période de stress, même si ce stress est positif) et d'autres où les symptômes sont plus discrets.

Une personne qui :

- ✓ aurait une hygiène de vie saine,
- ✓ ne prendrait pas de drogues ou d'alcool de manière abusive et
- ✓ qui suivrait une psychothérapie spécifique à ce trouble

...aurait beaucoup plus de chances de mener une vie satisfaisante.



ASSOCIATION DES PARENTS  
ET AMIS DE LA PERSONNE  
ATTEINTE DE MALADIE  
MENTALE - RIVE-SUD



## Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

Critères diagnostiques, troubles concomitants, médication et thérapies proposées, évolution du trouble et pistes d'action

**APAMM-RS**



10, boulevard Churchill, suite 206  
Greenfield Park, Qc, J4V 2L7  
450.766.0524

info@apammrs.org  
[www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)

## Comment se manifeste le trouble obsessionnel-compulsif ?



## Troubles concomitants souvent rencontrés

- Trouble panique;
- Phobie sociale;
- Dépression;
- Abus de substances (drogues ou alcool).

La personne atteinte présente des obsessions ou des compulsions :

### Obsessions

- Pensées, impulsions ou représentations récurrentes et persistantes qui peuvent être ressenties comme étant intrusives et inappropriées et qui entraînent une anxiété ou une détresse importante.
- Ces pensées ne sont pas simplement des préoccupations excessives concernant les problèmes de la vie réelle.
- La personne fait des efforts pour ignorer ou réprimer ces pensées par d'autres pensées ou actions.
- La personne reconnaît que les pensées obsédantes proviennent de sa propre activité mentale.

Par exemple, la personne peut avoir peur de la contamination par des microbes, peur de se blesser ou de blesser les autres, elle peut être très préoccupée par la sécurité, etc.

### Compulsions

- Comportements répétitifs ou actes mentaux que la personne se sent poussée à accomplir en réponse à une obsession ou selon certaines règles qui doivent être appliquées de manière inflexible.
- Les comportements (ou actes mentaux) servent à neutraliser ou diminuer le sentiment d'anxiété ou de détresse ou à empêcher un événement ou une situation redoutée, même si les comportements sont sans lien avec l'événement que la personne cherche à éviter ou excessif.

Les compulsions communes sont :

- ✓ une propreté excessive,
- ✓ la répétition incessante de mots ou phrase,
- ✓ un besoin de vérifier, de ranger ou de disposer des choses.

## Traitements

Médication :

- Anxiolytiques
- Antidépresseurs

Psychothérapie individuelle

Groupe de soutien et d'entraide pour personnes atteintes de troubles liés à l'anxiété.