

LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

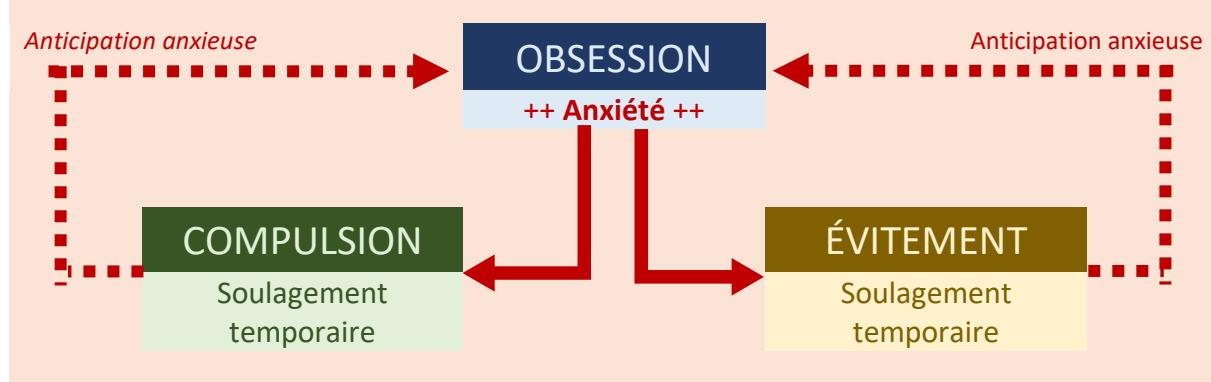
Les obsessions et compulsions sont présentes chez tous les êtres humains. Lorsque celles-ci sont à l'origine d'une perte de temps considérable (plus d'une heure par jour), procurent une détresse importante ou deviennent handicapantes, il s'agit d'un trouble obsessionnel-compulsif qui touche entre 2 et 3% de la population. Le TOC est la quatrième pathologie psychiatrique la plus fréquente dans le monde derrière les phobies simples, l'abus de substances et la dépression.

OBSESSIONS	et/ou	COMPULSIONS
Pensées, pulsions ou images		Comportements ou actes mentaux
Récurrentes et persistantes		Répétitifs et excessifs
Je les ressens comme intrusives et inopportunes		Je me sens poussé à les accomplir , souvent selon des règles inflexibles
Elles me procurent une anxiété ou une détresse		Je les accomplis pour diminuer l'anxiété ou la détresse (ou pour empêcher un événement ou une situation redoutée)
Je fais des efforts pour les ignorer, pour les réprimer ou pour les neutraliser		Je les accomplis même s'ils sont sans relation réaliste avec ce qu'ils proposent de neutraliser ou de prévenir
ÉVITEMENTS		
Je m'arrange pour ne pas affronter ou pour contourner des situations (ex. lieux, personnes, actions) qui pourrait déclencher des obsessions ou des compulsions		

LE TOC, C'EST UN DOUBLE CERCLE VICIEUX

Plus on cède facilement à la compulsion ou à l'évitement, plus on y cèdera lors de la prochaine obsession

Plus on cherche à se débarrasser rapidement de l'anxiété et de l'obsession, plus le TOC se renforce



LE TOC, ÇA SE SOIGNE

ANTIDÉPRESSEURS	et/ou	THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE
ISRS Tricycliques		Psychoéducation Exposition avec prévention de la réponse etc.