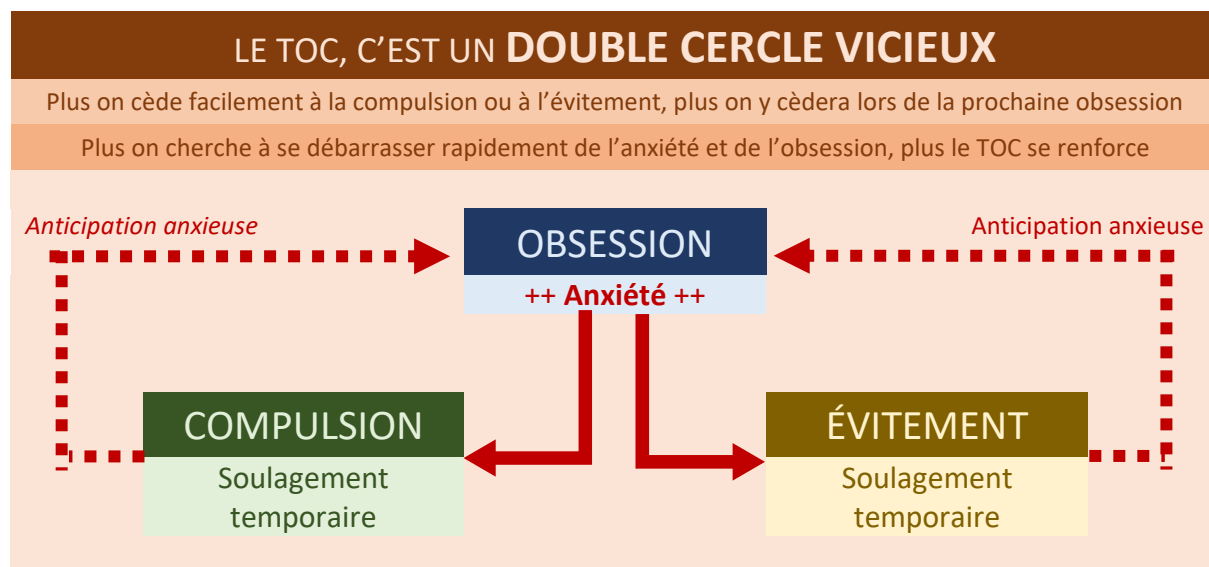


LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Les obsessions et compulsions sont présentes chez tous les être 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.

| OBSSESSIONS | 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 évènement 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, ÇA SE SOIGNE | | |
|----------------------|-------|--|
| ANTIDÉPRESSEURS | et/ou | THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE |
| ISRS Tricycliques | | Psychoéducation Exposition avec prévention de la réponse etc. |