

# Je souffre d'un trouble obsessionnel compulsif (T.O.C.) : je m'informe

## Le site du Docteur DIDIER FILLION

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-fillion](http://www.docvadis.fr/didier-fillion)



Validé par  
le Comité Scientifique Psychiatrie

**Le trouble obsessionnel compulsif (T.O.C.) serait la quatrième pathologie psychiatrique la plus fréquente et toucherait plus d'un million de personnes en France. Il peut se révéler très invalidant.**

## Qu'est-ce qu'un trouble obsessionnel compulsif ?

Un trouble obsessionnel compulsif, ou T.O.C., est une maladie caractérisée par des pensées envahissantes, des obsessions qui s'imposent en permanence et provoquent de l'anxiété. Vous reconnaissez le caractère absurde de ces obsessions mais ne pouvez leur résister, ce qui engendre un sentiment de honte ou de culpabilité.

Les obsessions les plus couramment rencontrées sont la crainte :

- d'être sali, souillé ou contaminé, et de transmettre cette souillure,
- de jeter des choses importantes par erreur,
- d'oublier d'éteindre la lumière ou le gaz, de fermer l'eau ou la porte,
- de faire du mal à quelqu'un par inadvertance,
- de perdre le contrôle de soi-même et de commettre un acte agressif ou immoral.

## Quelles sont les principales manifestations de la maladie ?

Les principales manifestations sont des compulsions, des gestes ou des pensées répétées pour calmer l'anxiété générée par les obsessions.

Il peut s'agir d'actions comme se laver les mains, vérifier la fermeture du gaz, des robinets d'eau, des portes, ou d'activités cognitives telles que se réciter des séries de chiffres ou des prières, ou demander à être rassuré. Les compulsions sont ritualisées, répétées, et occupent généralement plus d'une heure dans la journée. Des symptômes comme ne rien jeter, ruminer des pensées, être très lent ou obsédé par l'ordre, la symétrie, etc., caractérisent aussi parfois la maladie.

Les formes de TOC dites légères n'altèrent pas la vie sociale ni professionnelle mais provoquent une gêne et une souffrance quotidiennes. Les formes sévères aboutissent éventuellement à un isolement social et familial, à une perte d'emploi, et parfois à une hospitalisation en milieu psychiatrique.

## **Quelle est la cause de cette maladie ?**

La maladie apparaît souvent durant l'enfance ou l'adolescence. Des facteurs génétiques, transmis par les parents à leurs enfants, prédisposeraient au T.O.C., mais leur rôle est mal défini.

## **Comment va-t-elle évoluer ?**

Le trouble peut être plus ou moins intense en fonction des circonstances de votre vie et de votre degré de stress ou d'anxiété. Il guérit rarement spontanément et devient généralement une maladie chronique. En l'absence de traitement, il peut évoluer vers une forme sévère.

## **Qui peut m'aider ?**

Vous devez consulter un psychiatre, en ville ou à l'hôpital, qui vous pourra vous prescrire un traitement médicamenteux et vous proposer de suivre une psychothérapie, le plus souvent une thérapie comportementale et cognitive. Cette thérapie consiste à apprendre à réinterpréter ses obsessions et à maîtriser ses compulsions au quotidien, grâce notamment à la pratique d'exercices.

Un T.O.C. est un trouble anxieux qui peut être ou devenir très handicapant au quotidien. Un suivi précoce et régulier par un psychiatre et la bonne observance du traitement prescrit permettent de contrôler les symptômes.