

Je souffre de T.O.C. : je m'informe sur les traitements

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par

le Comité Scientifique Psychiatrie

Le traitement de votre T.O.C. repose généralement sur la prise de médicaments et une psychothérapie. Les traitements sont d'autant plus efficaces qu'ils sont mis en place tôt.

Qui me suit au quotidien ?

Un psychiatre posera le diagnostic de T.O.C, vous prescrira un traitement adapté, puis vous le rencontrerez de manière régulière, à un rythme convenu entre vous, en ville ou dans une structure spécialisée (hôpital, clinique...). Il pourra être en liaison avec votre médecin généraliste pour vous aider à mieux gérer votre T.O.C. au quotidien.

Comment un psychiatre pose-t-il le diagnostic ?

Pour poser le diagnostic, établir un bilan initial et évaluer la sévérité de votre T.O.C., le psychiatre utilise des outils appropriés et reconnus, le plus souvent des questionnaires, ainsi que des observations cliniques de vos compulsions.

Il étudie ainsi la durée de vos rituels, l'effort que vous fournissez pour lutter contre vos idées obsédantes, le contrôle que vous avez sur elles, la gêne sociale et l'anxiété que vous éprouvez en présence de vos obsessions et de vos compulsions.

Le psychiatre recherche également la présence éventuelle de troubles associés au T.O.C. (troubles neurologiques, affectifs, anxieux, psychose, troubles du contrôle des impulsions).

Quels médicaments peuvent m'être prescrits pour soigner mon T.O.C. ?

Le psychiatre choisit votre traitement en fonction des résultats du bilan initial, de la sévérité de votre T.O.C. et de la présence ou non de troubles associés.

Les principaux médicaments prescrits dans le cadre de la prise en charge des T.O.C. sont des antidépresseurs. D'autres traitements, comme les antipsychotiques (ou neuroleptiques) peuvent leur être associés. Les antipsychotiques tentent d'atténuer les symptômes de la maladie (notamment en cas de tics) et ont également une action calmante.

Combien de temps dois-je prendre mes médicaments ?

Les médicaments ne sont efficaces qu'après plusieurs mois de traitement (de 3 à 6 mois en moyenne). Si celui-ci s'avère efficace, votre médecin pourra vous demander de le poursuivre pendant une à deux années afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de rechute.

N'interrompez jamais votre traitement sans consulter votre médecin, l'arrêt des antidépresseurs doit être progressif afin d'éviter un syndrome de sevrage.

Quelle psychothérapie puis-je suivre ?

Les traitements médicamenteux s'accompagnent presque toujours d'une psychothérapie. Il s'agit le plus souvent d'une thérapie comportementale et cognitive. Les professionnels qui utilisent cette thérapie y sont spécifiquement formés. Votre psychiatre pourra vous les indiquer.

La thérapie comportementale et cognitive a pour objectif d'apprendre à calmer l'anxiété générée par les obsessions et à contrôler les compulsions associées. La thérapie comportementale modifie le comportement en vous aidant à prendre conscience de vos craintes, à leur faire face, puis à réfréner vos besoins de rituels compulsifs, tandis que la thérapie cognitive aide à réinterpréter les pensées obsédantes de telle façon qu'elles deviennent moins anxiogènes et culpabilisantes. En réduisant le malaise lié aux obsessions, elle permet de maîtriser les compulsions qui leur sont associées.

Que faire en cas d'échec des traitements classiques ?

Le psychiatre évalue régulièrement la réponse au traitement en utilisant les mêmes questionnaires que ceux employés lors du bilan initial.

Il peut arriver qu'un T.O.C. soit résistant aux traitements. On parle alors de T.O.C. résistant. Si vous êtes dans cette situation, le psychiatre vous proposera des solutions adaptées à votre cas.

Certaines résistances peuvent aussi être liées à :

- une maladie physique ou psychique sous-jacente ou associée au T.O.C. que votre médecin prendra en charge,
- une mauvaise observance thérapeutique ou une absence d'adhésion à la psychothérapie,
- des doses ou des durées de traitements prescrits inadaptées, que votre médecin ajustera.

N'interrompez jamais votre traitement sans en parler avec votre psychiatre car il est le seul à même de juger de la nécessité de modifier votre traitement.

Des traitements efficaces existent aujourd'hui pour soigner les T.O.C. Une bonne observance et un suivi régulier par un psychiatre sont indispensables.