

# LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Tout le monde a des préoccupations de temps à autre. Lorsqu'une personne est rongée par des préoccupations, on parle d'« obsession ». Les obsessions sont des pensées « intrusives » ou non sollicitées, des besoins ou des images qui reviennent sans relâche à l'esprit. En général, les personnes ayant un trouble obsessionnel-compulsif savent que leurs obsessions sont le fruit de leur imagination, mais elles ne peuvent ni les maîtriser ni prétendre qu'elles n'existent pas ni s'en débarrasser.

Souvent, pour soulager leur souffrance et leur anxiété, les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif adoptent certains rites. Beaucoup de gens ont des rites ou des façons de faire particulières. Chez les personnes touchées par un trouble obsessionnel-compulsif, ces rites peuvent devenir des fixations et se poursuivre pendant des heures. Poussés à cet extrême, les rites deviennent des « compulsions ».

Lorsque les obsessions et les compulsions deviennent incontrôlables, on parle de « trouble obsessionnel-compulsif ».

Le trouble obsessionnel-compulsif est un trouble anxieux qui afflige environ un adulte sur quarante. Il existe dans le monde entier et touche aussi bien les hommes que les femmes. En général, il se manifeste progressivement. Chez environ deux tiers des personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif, cette affection a commencé au cours de l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

## LES SYMPTÔMES

Les principaux symptômes du trouble obsessionnel-compulsif sont des obsessions ou des compulsions récurrentes qui perturbent la vie quotidienne d'une personne. Ces symptômes :

- prennent plus d'une heure par jour, ou
- entraînent un sentiment marqué de détresse ou une déficience importante.

À un certain stade, la personne est consciente que ses obsessions et compulsions sont excessives, et elle en a souvent honte.

Parmi les obsessions les plus répandues, on trouve :

- la crainte de la contamination (par la poussière, les microbes, les liquides organiques ou les maladies) ;
- le doute constant (p. ex., le four est-il bien éteint ?) ;
- l'accent mis sur l'exactitude et l'ordre ;
- la préoccupation par des images et des pensées religieuses ou la crainte d'avoir des pensées blasphématoires ;
- la crainte de faire du mal, à soi-même ou à autrui ;
- la crainte de dire des obscénités en public ;
- les pensées, images ou envies sexuelles interdites ou non désirées.

Parmi les compulsions les plus répandues et présentant un caractère excessif, on trouve :

- le nettoyage ou le lavage (p. ex., se laver les mains trop souvent, nettoyer des articles ménagers ou d'autres objets) ;
- la vérification (p. ex., vérifier qu'aucune erreur n'est commise dans des documents) ;
- l'ordre ou le rangement (p. ex., s'assurer que des objets sont rangés selon un ordre particulier) ;
- l'accumulation (collectionner des articles selon toute vraisemblance inutiles, p. ex., des journaux, des revues, des serviettes, des bouteilles ou des ordures) ;

- les rites mentaux, tels que la prière et le besoin de répéter des mots ou de compter.

## LES CAUSES

Le trouble obsessionnel-compulsif semble provenir d'une combinaison de facteurs psychologiques, biologiques et génétiques.

### Facteurs psychologiques

Une théorie suppose que les personnes touchées par un trouble obsessionnel-compulsif associent certains objets ou certaines situations à la peur et qu'elles apprennent à éviter ce qu'elles redoutent ou à adopter des rites qui les aident à dissiper leur peur.

Une autre théorie avance que les gens atteints du trouble obsessionnel-compulsif interprètent mal leurs propres pensées, au point de les redouter.

### Facteurs biologiques

Les recherches sur les causes et les effets biologiques du trouble obsessionnel-compulsif ont révélé un lien entre ce trouble et des taux insuffisants de sérotonine, un neurotransmetteur qui joue un rôle dans la régulation de l'humeur, de l'agressivité, de l'impulsivité, du sommeil, de l'appétit, de la température du corps et de la douleur.

Des chercheurs ont aussi découvert que les gens atteints du trouble obsessionnel-compulsif semblent avoir une activité supérieure à la normale dans certaines régions du cerveau qui joueraient un rôle dans la régulation des émotions et des actes.

### Facteurs génétiques

Le trouble obsessionnel-compulsif semble être « de famille ». Des chercheurs tentent de découvrir des gènes qui pourraient être liés à ce trouble. Certains gènes contribuant à la régulation de la sérotonine pourraient être transmis de génération en génération.

## LES TRAITEMENTS

Les personnes atteintes du trouble obsessionnel-compulsif devraient suivre un traitement approprié et dispensé par un thérapeute qualifié. Certaines formes de psychothérapie traditionnelle ne parviennent pas à apaiser les symptômes du trouble obsessionnel-compulsif.

Le traitement du trouble obsessionnel-compulsif conjuguera de préférence psychothérapie (la thérapie cognitivo-comportementale est la plus courante) et pharmacothérapie (habituellement des antidépresseurs ; parfois des anxiolytiques).

La thérapie de groupe (à laquelle prennent part des personnes ayant des préoccupations du même type) peut également aider.

## LE RÉTABLISSEMENT

Bien que la thérapie cognitivo-comportementale et les médicaments aident généralement à atténuer les symptômes du trouble obsessionnel-compulsif, le rétablissement est un processus qui se fait graduellement, comme l'apparition de la maladie, et il exige des efforts continus. Le fait de poursuivre le traitement, même après l'atténuation des symptômes, peut aider à maintenir les résultats obtenus et à prévenir une rechute. Les personnes qui se rétablissent d'un trouble obsessionnel-compulsif peuvent également bénéficier d'une thérapie individuelle, familiale ou de groupe, ou de l'aide d'un groupe de soutien.

### Pour de plus amples renseignements :

Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale du CTSM  
1 800 463-6273 ou 416 595-6111 à Toronto

Consultez notre site Web à [www.camh.net](http://www.camh.net)

Pour obtenir des renseignements sur d'autres ressources du Centre de toxicomanie et de santé mentale, ou pour passer une commande, veuillez vous adresser au :  
Service du marketing et des ventes  
33, rue Russell  
Toronto (Ontario) M5S 2S1

Tél. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto  
Courriel : [marketing@camh.net](mailto:marketing@camh.net)

Cette fiche d'information est adaptée du livret *Le trouble obsessionnel-compulsif : Guide à l'intention des personnes ayant un trouble obsessionnel-compulsif et de leur famille* © 2001, Centre de toxicomanie et de santé mentale