

TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF : DE L'AIDE POUR PARTENAIRES ET FAMILLES

Tout le monde a des préoccupations de temps à autre. Lorsqu'une personne est rongé par l'inquiétude, 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.

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 ».

QUE FAIRE LORSQU'UN ÊTRE CHER EST ATTEINT D'UN TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Lorsqu'un membre de la famille est malade – qu'il soit diabétique ou atteint d'un trouble obsessionnel-compulsif – tout le monde s'en ressent. Toute maladie mentale est source de nouvelles tensions. Souvent, les familles souffrent pendant des années avant que les symptômes ne soient enfin diagnostiqués. Les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif essaient souvent de faire participer des membres de leur famille à leurs rituels compulsifs. Pour préserver l'harmonie, les membres de la famille peuvent entrer dans leur jeu ou contribuer à des comportements tels que l'accumulation, les vérifications et le nettoyage. Ou bien, ils réagissent parfois en refusant de croire à la réalité ou en la niant. Redoutant les préjugés, ils peuvent se retrouver isolés.

Il est naturel que les familles éprouvent du ressentiment ou une déception lorsque le trouble obsessionnel-compulsif entrave le cours normal de leur vie familiale. Reconnaître la maladie peut vous aider à apaiser la sensation d'isolement et de culpabilité que vous éprouvez et vous donner l'énergie nécessaire pour vous occuper de votre parent malade et de vous-même.

COMMENT SE COMPORTER AVEC UN MEMBRE DE LA FAMILLE ATTEINT D'UN TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Renseignez-vous le plus possible sur le trouble obsessionnel-compulsif et son traitement.

Considérez les comportements obsessionnels-compulsifs comme des symptômes, et non comme des problèmes de personnalité. Ne laissez pas le trouble obsessionnel-compulsif envahir votre vie familiale.

- Ne participez pas aux rituels de votre proche.
- Communiquez d'une manière positive, directe et claire.
- Restez calme.
- Mettez un brin d'humour dans les soins que vous prodiguez.
- Sachez reconnaître les signes du trouble obsessionnel-compulsif chez votre proche.
- Appuyez la pharmacothérapie et le plan de traitement de votre proche.
- N'oubliez pas que vous êtes humain.

PRENDRE SOIN DE SOI

Avec tout le souci qu'ils se font pour la personne malade et les soins qu'ils lui prodiguent, il arrive que les membres de la famille négligent leurs propres besoins. Ils abandonnent parfois leurs activités et s'isolent de leurs amis et de leurs collègues. Cette situation peut persister pendant quelque temps avant qu'ils s'aperçoivent qu'ils sont vidés physiquement et émotivement. Le stress ainsi causé peut entraîner des problèmes de sommeil, de l'épuisement et une irritabilité constante.

- Entretenez votre propre réseau de soutien.
- Évitez de vous isoler.
- Apprenez à reconnaître vos propres signes de stress.
- Déterminez les situations qui empêchent le plus les membres de votre famille de composer avec le trouble obsessionnel-compulsif.
- N'abandonnez pas vos activités en dehors du milieu familial.
- Songez à obtenir vous-même de l'aide professionnelle.
- Consacrez-vous chaque jour un peu de temps.

COMMENT EXPLIQUER LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF AUX ENFANTS

Il est parfois délicat et difficile d'expliquer le trouble obsessionnel-compulsif aux enfants. Beaucoup de parents essaient de poursuivre leurs activités familiales comme si de rien n'était.

Mais les enfants sont des êtres sensibles et intuitifs. Lorsqu'un changement se produit chez un membre de leur famille ou que de la tension fait surface, ils le remarquent. Si l'atmosphère familiale n'est pas propice à des discussions sur le sujet, les enfants tirent leurs propres conclusions qui sont souvent fausses.

Il faut expliquer les maladies aux enfants. Le mieux est de leur donner autant de renseignements qu'ils sont en mesure de comprendre. Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire comprennent les phrases simples et courtes. Il faut leur donner des renseignements concrets et pas trop d'information technique. Par exemple : « Quand papa est malade, parfois il se fâche » ; « Quand maman est malade, il lui suffit de toucher à l'évier pour qu'elle se fâche ».

Les enfants d'âge scolaire peuvent assimiler plus d'information. Ils arrivent à comprendre que le trouble obsessionnel-compulsif est une maladie, mais ils peuvent être dépassés par les détails concernant les thérapies et les médicaments. On pourrait expliquer le trouble obsessionnel-compulsif aux enfants de ce groupe d'âge de la façon suivante : « Le trouble obsessionnel-compulsif est une maladie qui pousse les gens à craindre d'attraper des microbes et de tomber malades ; ils s'inquiètent à un tel point qu'ils refont sans relâche les mêmes choses ».

Les adolescents peuvent généralement assimiler beaucoup plus d'information. Ils ont souvent besoin de parler de ce qu'ils voient et ressentent. Il leur arrive de se poser des questions sur le caractère héréditaire de cette maladie ou de s'inquiéter des préjugés que suscitent les maladies mentales.

Voici trois points principaux à considérer en s'adressant aux enfants :

- l'être cher agit ainsi parce qu'il est malade ;
- ce n'est pas de leur faute si cette personne est malade ;
- réconfortez-les en leur disant que les adultes dans la famille et d'autres personnes, comme des médecins, tentent d'aider la personne malade.

LE RÉTABLISSEMENT

Le trouble obsessionnel-compulsif, comme le diabète, est une affection chronique. Les traitements modernes contre cette affection permettent de rester optimiste. S'ils ne « guérissent » pas le trouble obsessionnel-compulsif, ils en maîtrisent les symptômes, ce qui permet aux personnes malades de reprendre le cours normal de leur vie. Dans ce processus, les membres de la famille peuvent jouer un rôle déterminant.

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

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

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