Trouble obsessionnel compulsif (TOC) : Édition jeunesse

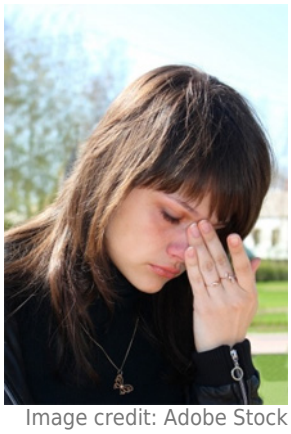

Image credit: Adobe Stock

Mon histoire (partie 1)

J'ai 15 ans. Mon histoire débute peu de temps après que j'ai commencé l'école secondaire. J'avais hâte d'aller à ma nouvelle école. Je crois que comme beaucoup d'ados, j'étais à la fois enthousiaste et stressé. Un jour, j'ai regardé une émission sur les germes à la télévision. Après, j'ai commencé à avoir très peur de tomber malade. Je suis devenu obsédé par l'idée d'être contaminé par ces germes microscopiques. Chaque fois que je rencontrais une nouvelle personne, que je touchais à une poignée de porte ou que j'entendais quelqu'un éternuer, je m'inquiétais beaucoup.

J'ai commencé à avoir peur de rapporter ces germes à la maison et de causer du tort sérieux à ma famille. Puis, peu à peu, chaque fois que venait le temps pour moi de sortir de la maison, je paniquais et je devais retourner me laver les mains et prendre une douche. Je suis devenu obsédé par ma peur. Pour me sentir mieux, je ressentais le besoin de me « décontaminer ». Je prenais beaucoup de longues douches. Je changeais de vêtements plusieurs fois par jour. Je me lavais les mains jusqu'à ce que mes mains saignent, à force que ma peau était sèche. Je sentais que mes amis me jugeaient alors j'ai commencé à trouver des excuses pour ne pas sortir et rester à la maison. Je me chicanais constamment avec ma sœur à cause elle ne comprenait pas. L'idée de quitter la maison m'inquiétait tellement que je n'arrivais pas à dormir. Donc, je passais mes nuits à continuer de nettoyer.

C'est bien de s'inquiéter « juste assez »!

C'est bien de s'inquiéter « juste assez » de certaines choses. Par exemple, quand on s'inquiète « juste assez » de la propreté, cela permet de s'assurer qu'on est propre et qu'on se lave les mains. S'inquiéter « juste assez » pour vérifier que tout est correct avant de quitter la maison permet de s'assurer que les portes sont verrouillées et que le four est éteint. Mais quand on s'inquiète au point que ça nuise à notre qualité de vie, c'est possible qu'on ait un trouble obsessionnel-compulsif…

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

Un trouble obsessionel-compulsif (TOC) contient habituellement deux choses: une obsession et/ou une compulsion.

Obsessions : Des pensées ou des images dérangeantes qui surgissent à répétition dans ta tête, sans que tu le

veuilles, même si tu essaies de ne pas t'en occuper.

Par exemple :

- S'inquiéter à l'idée d'être sale ou contaminé
- Avoir peur de perdre le contrôle
- Vouloir que tout soit parfait ou symétrique
- Avoir peur que quelque chose de terrible t'arrive ou arrive aux personnes que tu aimes
- S'inquiéter de sa sexualité

Compulsions : Des gestes, des comportements ou des rituels que tu te sens obligé de faire pour te débarrasser de l'obsession.

Par exemple :

- Organiser les choses d'une certaine façon à répétition
- Avoir le besoin de compter les choses
- Ramasser et conserver des objets
- Laver et nettoyer
- Vérifier des choses excessivement

La plupart des personnes qui ont un TOC ont des obsessions et des compulsions. Souvent, elles savent que leurs peurs ne sont pas rationnelles, mais elles se sentent obligées d'accomplir certains gestes et rituels de toute manière.

Le trouble obsessionnel-compulsif sont-ils courants?

Tu n'es pas seul! Environ 3 personnes sur 100 (3 %) ont un TOC. Dans une classe de 33 personnes, il y a probablement une personne qui en est atteinte. Ou, dans une école de 500 élèves, une quinzaine d'élèves ont un trouble obsessionnel-compulsif.

Quelles sont les causes?

Un TOC apparaît habituellement entre 10 et 12 ans. Parfois, on le développe plus tard durant l'adolescence ou quand on est un jeune adulte.

Certains facteurs peuvent influencer son apparition, tels que :

- Antécédents familiaux; Tu as plus de chance d'avoir un TOC si des membres de ta famille en sont affectés.
- Événements de la vie: Un TOC est parfois déclenché par une situation stressante. Par exemple, on se lave les mains et on prend une douche de façon répétée après avoir entendu les médias parler de germes. Ou encore, par une situation stressante qui peut sembler ne pas avoir de rapport du tout avec le TOC, par exemple ton amoureux ou amoureuse te quitte ou tu as un conflit avec tes parents.
- Infection: Dans des cas extrêmement rares, un TOC peut être causé par une infection bactérienne comme une infection à streptocoque.

Comment savoir si je dois demander de l'aide?

Demande de l'aide si tes peurs sont tellement intenses qu'elles te causent des problèmes à la maison, à l'école, au travail ou dans tes relations. Par exemple :

- Si le trouble obsessionnel-compulsif cause des problèmes à l'école ou au travail... Les pensées dérangeantes et les rituels compulsifs peuvent t'empêcher de te concentrer en classe et de faire tes devoirs. Certaines personnes ont même de la difficulté à se rendre à l'école.
- Si le trouble obsessionnel-compulsif cause de la déprime et une baisse d'énergie... Les pensées obsessives et les compulsions peuvent être épuisantes. Elles peuvent t'empêcher d'obtenir le sommeil dont tu as besoin. Tu peux te sentir que tu n'as pas d'énergie et te sentir très irritable.

- Si le trouble obsessionnel-compulsif cause des problèmes dans tes relations… Il peut nuire à tes relations. Les pensées obsessives et les rituels peuvent parfois occuper beaucoup de temps dans une journée et te laisser peu de temps pour tes amis et ta famille. Les pensées dérangeantes et les gestes compulsifs peuvent aussi causer des conflits avec tes avec ton entourage.

Comment obtenir de l'aide?

Si tu n'as pas encore consulté, la meilleure chose à faire est de commencer par en parler à un adulte en qui tu as confiance (par exemple, tes parents, quelqu'un de ta parenté, une sœur ou un frère plus âgé, un enseignant ou un conseiller d'élèves).

Voici comment tu peux aborder la conversation : « Est-ce que je pourrais vous parler de quelque chose? J'ai un problème très stressant depuis quelque temps… J'ai des pensées qui n'ont pas de sens, et je ne peux pas m'arrêter de me laver les mains continuellement… Je me demandais si vous pourriez m'emmener voir un médecin… ».

Tes parents pourront ensuite t'aider à prendre un rendez-vous avec ton médecin de famille (ou pédiatre). Le médecin t'aidera pour les prochaines étapes, comme voir un professionnel en santé mentale qui travaille avec des jeunes ayant un TOC.

Traitements du trouble obsessionnel-compulsif

Il y a plusieurs traitements possibles du TOC, par exemple :

Psycho-thérapie (counseling)

Parler à un conseiller ou à un thérapeute peut t'aider à trouver des façons de vivre avec ton TOC. La thérapie comportementale et cognitive est une de ces façons. Si tu suis cette thérapie, tu examineras comment tes pensées influencent tes gestes et tes sentiments. Cette thérapie t'aidera à voir les choses différemment et à réagir aux situations de façon plus saine. Tu apprendras des trucs et des stratégies pour t'aider à contrôler tes pensées.

D'autres situations pourraient aussi te causer du stress dans ta vie. Gérer son niveau de stress efficacement pourrait aussi aider à mieux contrôler les symptomes du TOC. Un conseiller ou un thérapeute peut également t'aider à trouver des solutions à ces problèmes.

Médicaments

Une médecin peut prescrire des médicaments lorsue le TOC est suffisamment grave et du counselling ou de la thérapie ne suffit pas. Des médicaments comme les « inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine » ou ISRS aident à équilibrer la quantité de sérotonine dans le cerveau. Parfois, les jeunes ont besoin de prendre des médicaments pour réduire leur anxiété pendant qu'ils travaillent à développer de nouvelles habiletés pour s'adapter. Tous les jeunes qui ont un trouble obsessionnel-compulsif n'ont pas nécessairement besoin de médicaments. Et quand ils en ont besoin, c'est habituellement temporaire.

Choses qu'on peut faire soi-même pour s'aider quand on a un trouble obsessionnel-compulsif

Il y a beaucoup de stratégies utiles :

1. Réseau de soutien

As-tu des personnes à qui tu peux parler de ton TOC? Est-ce que ces personnes sont capables de t'écouter et de t'accepter comme tu es, ou est-ce que tu te sens jugé et critiqué?

C'est important d'avoir un réseau d'amis proches et de membres de la famille que tu peux aller voir pour du soutien quand tu en as besoin. Les personnes dans ton réseau peuvent te donner du soutien de toutes sortes de façons, par exemple :

- Elles peuvent t'écouter sans te juger ni te critiquer.
- Elles peuvent passer du temps avec toi, t'accompagner à tes rendez-vous chez le médecin ou t'aider d'autres façons.

Tous les jeunes n'ont pas nécessairement un tel réseau pour les soutenir. Si tu penses que tu ne peux pas compter sur ta famille ou tes amis, parle à un conseiller, à un thérapeute ou à un médecin.

2. Stratégies cognitives (pensées)

Avec la pratique, tu peux apprendre à remplacer les pensées obsessives par des pensées plus utiles. C'est une technique vraiment efficace pour gérer le TOC. Par exemple :

Situation stressante sans traitement :

- Une personne touche ta main.
    - Pensées « Oh non! Je vais tomber malade! »
    - Sentiments (Inquiétude et peur)
    - Comportement (A très envie de se laver les mains)

Situation stressante avec traitement

- Une personne touche ta main.
    - Pensées « Je ne vais pas tomber malade. C'est mon trouble obsessionnel-compulsif qui essaie de prendre le dessus et de me contrôler. »
    - Sentiments (Se sent plus calme)
    - Comportement (A moins envie de se laver les mains)

3. Répondre au trouble obsessionnel-compulsif

Les personnes décrivent souvent le trouble obsessionnel-compulsif comme une « petite voix » dans leur tête. La petite voix te raconte des mensonges et exagère, et tu finis par être trop dur envers toi-même. Tu es parfois capable de voir que ce que tu fais n'est pas rationnel. Mais tu es incapable de résister parce que la petite voix est tellement têtue et persistante. Elle n'arrêtera pas tant que tu n'auras pas fait ton geste compulsif. Le pire, c'est que tu sais que le geste n'apporte qu'un soulagement temporaire.

Prends une minute pour essayer d'imaginer à quoi ressemble cette voix. Est-ce qu'elle ressemble à un petit insecte ou à une créature étrange? Essaie de l'imaginer le plus clairement possible. Quelles couleurs vois-tu? Quelles textures? Qu'est-ce qu'elle sent? Quel son fait-elle? Tu peux donner un nom à ton trouble obsessionnel-compulsif.

Une fois que tu te seras fait une image dans ta tête, ce sera plus facile de voir que le trouble obsessionnel-compulsif n'est pas « toi ». Mais c'est quelque chose qui essaie de prendre le dessus sur toi. Alors, qu'est-ce que tu vas faire?

Le temps est peut-être venu pour toi de reprendre le contrôle... de lutter
Au lieu de laisser les pensées obsessives te contrôler et de céder à l'envie irrésistible de faire le geste compulsif, essaie les trucs suivants :

- Ferme tes yeux.
- Prend quelques grandes respirations, lentement.
- Pense à l'image mentale de ton TOC
- Reconnais les pensées du trouble (par exemple : « Salut les pensées de mon trouble obsessionnel-compulsif... à plus tard! »)
- Imagine-toi être plus fort et plus grand que le TOC. Par exemple : « Merci de la suggestion, mais je vais essayer autre chose. »

Ton esprit et ton imagination sont des outils puissants. Beaucoup de personnes trouvent la « visualisation » utile. Elles s'imaginent reprendre le contrôle du trouble obsessionnel-compulsif. N'oublie pas que les pensées obsessives ne sont que des pensées justement, et rien d'autre. Il n'est pas nécessaire qu'elles te contrôlent.

4. Stratégies d'exposition avec prévention de la réponse

Ce sont des stratégies très efficaces qui peuvent t'aider à reprendre le dessus sur ton trouble obsessionnel-compulsif.

Tu sais quoi? Il y a de bonnes chances que tu aies déjà utilisé ce genre de stratégie sans le savoir! Pense à quand tu vas à la piscine et que tu sautes dans l'eau. Au début, ton corps est peut-être terrorisé et tu as des pensées comme : « Aïe! C'est froid en titi…! » Mais, tu remarques qu'après quelques minutes dans la piscine, ton corps s'habitue au froid et graduellement, tu es plus à l'aise. S'il t'est déjà arrivé de sauter dans de l'eau qui te paraissait froide et d'y rester jusqu'à ce que tu t'habitues, tu as alors fait de « l'exposition » (sauter dans l'eau) avec « prévention de la réponse » (rester dans l'eau au lieu de sortir).

Utilisation de cette technique quand on a une peur des hauteurs
Imaginons que tu as une peur des hauteurs au point où tu es incapable de monter dans une échelle.
« L'exposition » serait de monter une marche de l'échelle, puis de redescendre. La fois suivante, tu monterais deux marches de l'échelle. La fois d'après, trois marches. À condition de le faire graduellement et lentement, ton corps s'adaptera et sera capable de monter l'échelle.

Utilisation de cette technique quand on a peur d'être contaminé par la saleté
Imaginons que tu t'inquiètes que les choses sont sales et contaminées au point où tu te sens obligé de te laver les mains si tu touches un objet (comme une poignée de porte).

Tu travaillerais alors à un plan de prévention de la réponse avec ton thérapeute.

Voici un plan possible :

1. Je vais toucher à une poignée de porte et au lieu de me laver les mains tout de suite comme d'habitude, je vais attendre 5 secondes avant de me laver les mains. Pendant que j'attends, je vais utiliser les stratégies d'adaptation que j'ai déjà pratiquées avec mon thérapeute, comme prendre de grandes respirations, relaxer ou me distraire.
2. Je vais toucher une poignée de porte et je vais attendre 10 secondes avant de me laver les mains. Pendant que j'attends, je vais utiliser mes stratégies d'adaptation. Si je réussis, je vais essayer la prochaine étape.
3. Je vais toucher une poignée de porte et je vais attendre 20 secondes avant de me laver les mains. Pendant que j'attends, je vais utiliser mes stratégies d'adaptation. Si je réussis, je vais essayer la prochaine étape.
4. Je vais toucher une poignée de porte et je vais attendre 30 secondes avant de me laver les mains, etc.

Très lentement, étape par étape, et en suivant le plan que tu as conçu avec ton thérapeute, tu attendrais graduellement plus longtemps avant de te laver les mains. Le plus incroyable, c'est qu'à un moment donné, après avoir attendu assez longtemps, l'envie de te laver les mains va diminuer peu à peu jusqu'à ce qu'elle ne soit plus un problème pour toi.

Mon histoire (partie 2)

Mon trouble obsessionnel-compulsif était en train de ruiner ma vie en plus d'avoir des conséquences sur ma famille. Mes parents s'inquiétaient pour moi. Ils m'ont mis en contact avec une thérapeute que j'ai beaucoup aimée. Elle m'a aidé à comprendre que j'avais un trouble obsessionnel-compulsif et à améliorer mes stratégies d'adaptation. En suivant une thérapie comportementale et cognitive, j'ai appris d'autres façons de voir les choses. Je suis capable de tenir tête aux envies qui essayaient de prendre le dessus de ma vie. Maintenant, j'ai encore peut-être une petite phobie des germes, mais au moins je suis capable d'aller à l'école et de passer du temps avec mes amis. J'ai appris à accepter que certaines pensées sont irrationnelles, et cela m'a aidé à réduire la panique qu'elles causaient. Ma thérapeute a aussi aidé mes parents à trouver les meilleurs moyens de me donner du soutien.

Plus d'info?

Dans Internet

- TeenMentalHealth.org est un site Web où les jeunes peuvent obtenir de l'information sur la santé mentale

des jeunes et apprendre des trucs efficaces pour les aider à gérer et à réduire l'impact des problèmes de santé mentale.
www.teenmentalhealth.org/for-families-and-teens/obsessive-compulsive-disorder-ocd/

- TeensHealth: C'est un site privé et sûr pour les adolescents qui ont besoin de renseignements et de conseils honnêtes et exacts sur la santé, les émotions et la vie. www.kidshealth.org/teen/your_mind/mental_health/ocd.html
- L'Institut canadien des troubles obsessifs compulsifs: L'Institut fournit de l'information aux professionnels en santé mentale et au public sur la psychologie et les traitements du trouble obsessionnel-compulsif et des problèmes associés tout au long de la vie. www.ictoc.org/fr/

Livres

- Je ne peux m'arrêter de laver, compter, vérifier, Mieux vivre avec un TOC, Dr Alain Sauteraud, Éditions Odile Jacob, collection " Guide pour s'aider soi-même ", 2000.
- Les ennemis intérieurs : obsessions et compulsions, J. Cottraux, éditions Odile Jacob, Paris, 1998

Auteurs

Merci au Comité consultatif des jeunes de Réseau Ado (appelé YACers à Ottawa) pour ses idées et les conseils à donner aux jeunes. Ce document a été révisé par le Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).

Licence Creative Commons

Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette oeuvre dans sa totalité sans modification. Cette oeuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Veuillez communiquer avec le Comité d'information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.

Avis de non-responsabilité

L'information contenue dans ce fascicule est de nature générale, et peut s'appliquer ou non à toi. Ton fournisseur de soins de santé constitue ta meilleure source d'information sur ta santé.