

La thérapie cognitive et comportementale se fait par le biais de séances de « désensibilisation » au cours desquelles la personne est invitée à prendre conscience de ses craintes puis à y faire face. Le travail consiste à relativiser les scénarios de danger et à démontrer qu'ils ne sont pas fondés. L'immersion doit durer un certain temps pour permettre à la personne de laisser monter son angoisse et surtout de la sentir retomber sans recourir à ses rituels. Elle fait ainsi l'expérience que la catastrophe ne s'est pas produite et qu'elle a pu surmonter son anxiété.

Enfin, des rencontres de groupe peuvent aider les personnes qui souffrent de ce trouble à s'entraider, à sortir de leur isolement lié à la honte, à en parler et à se sentir comprises.

COMMENT S'Y ADAPTER ?

- 🌐 Adoptez de bonnes habitudes de vie pour mieux prévenir et gérer le stress
 - bien dormir
 - éviter drogues et alcool
 - réduire café et stimulants
 - faire de l'exercice régulièrement
- 🌐 Utilisez différentes techniques de relaxation : cassettes, musique, imagerie mentale, bains relaxants, livres, etc.
- 🌐 Ne restez pas seul, verbalisez vos craintes et émotions, si possible, joignez un groupe d'entraide.

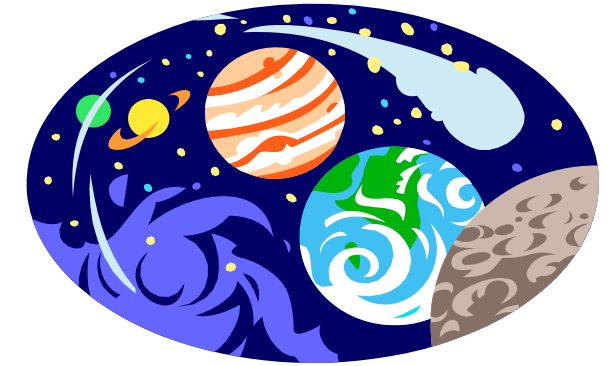
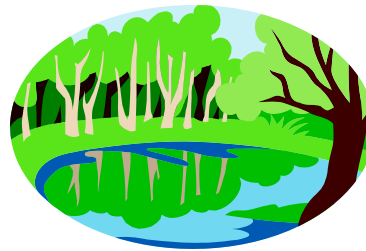
OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Association canadienne pour la santé mentale : 1-418-529-1979

ATAQ (Association / Troubles anxieux du Québec) 1-877-251-0083
Site Internet : www.ataq.org

Passerelle, Association d'entraide pour la santé mentale (418) 392-4888

Centre Accalmie – Hébergement pour personnes en difficultés :
1-418-788-2406



Les troubles anxieux

Lorsqu'on doit faire face à une maladie, un certain nombre de questions surgissent inévitablement. Ce dépliant permettra d'éclaircir certaines préoccupations, particulièrement en ce qui concerne le trouble obsessionnel-compulsif. Les autres formes de troubles anxieux (l'anxiété et les phobies) font l'objet d'une autre présentation.

**Centre de santé et de services sociaux
de la Baie-des-Chaleurs**

QUE SONT LES TROUBLES ANXIEUX ?

Les troubles anxieux désignent un groupe d'affections mentales caractérisées essentiellement par une anxiété, une peur, une crainte, un comportement d'évitement et des rituels compulsifs. Le présent dépliant traite plus spécifiquement de l'affection suivante.

Le trouble obsessionnel-compulsif :

Ensemble de symptômes qui comprennent des pensées répétitives que la personne est incapable de contrôler (obsession) et l'impulsion ou besoin impérieux d'agir auquel on ne peut résister sans une difficulté extrême (compulsion). Un grand effort psychique est nécessaire pour empêcher l'impulsion de se transformer en action irrationnelle.

QUELLE EN EST LA CAUSE ?

- * La prévalence élevée au sein d'une même famille présuppose une transmission héréditaire. L'objet des compulsions étant différent entre les parents et les enfants, il ne s'agirait donc pas d'une transmission sociale (simple imitation des parents) mais d'un facteur génétique.
- * Certains neurotransmetteurs seraient mis en cause. La sérotonine, la dopamine et la vasopressine sont actuellement à l'étude.
- * Les symptômes peuvent être aggravés en période de stress.

QUI EN SOUFFRE ?

TOUCHE environ 2 à 3% de la population. Cependant, seulement 10% des cas seraient diagnostiqués.

AFFECTE autant les femmes que les hommes.

APPARAÎT avant l'âge de 15 ans chez quelque 30% des cas et avant l'âge de 20 ans dans environ 50% des cas.

COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Obsessions : Il s'agit de pensées, impulsions ou représentation récurrentes et persistantes, intrusives et inadéquates, entraînant une anxiété ou une détresse importante. La personne fait des efforts pour les réprimer ou les neutraliser par d'autres pensées ou actions. Elle reconnaît que les pensées proviennent de sa propre activité mentale. Les obsessions les plus fréquentes concernent :

- * la saleté, les germes, la contamination ;
- * la peur d'avoir des pensées odieuses sur la religion ou la sexualité ;
- * le besoin excessif d'ordre, de rangement ou de symétrie ;
- * la peur de ne pas pouvoir se débarrasser de choses inutiles ;
- * la peur d'impulsions violentes (peur d'avoir écrasé quelqu'un avec sa voiture) ;
- * le sentiment excessif d'être responsable de la sécurité des autres.

Impulsions : Comportements répétitifs ou actes mentaux que la personne se sent poussée à accomplir en réponse à une obsession ou selon certaines règles appliquées de façon inflexible. Ces comportements sont destinés à diminuer le sentiment de détresse ou à empêcher une situation redoutée. Le soulagement ainsi apporté contribue à renforcer la maladie. La personne sait que le comportement est absurde mais elle ne peut l'empêcher. Les compulsions donnent lieu à différents types de rituels :

- * lavage et nettoyage (lavage intensif des mains, toilette abusive) ;
- * vérification constante (serrures, cuisinière, absence de maladie ou d'erreurs) ;
- * répétition (re-lecture, toucher des objets) ;
- * calculs mentaux ;
- * collection pathologique d'objets inutiles ;
- * ordre et rangement ;
- * etc.

PEUT-ON TRAITER CETTE MALADIE ?

Depuis quelques années, il y a eu des progrès importants dans les traitements du trouble obsessionnel-compulsif. La combinaison de la médication et de la thérapie cognitive et comportementale est l'approche la plus souvent recommandée.

Concernant le traitement médicamenteux, certains antidépresseurs, particulièrement ceux qui agissent au niveau de la sérotonine, se sont montrés efficaces pour soulager les obsessions et les compulsions.