

# Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

Suggestions de sujets à aborder avec votre fournisseur de soins de santé pour vous assurer de recevoir des soins de haute qualité





# Qu'est-ce que le trouble obsessionnel-compulsif ?

Nous avons tous des habitudes qui nous permettent de garder le cap dans notre vie quotidienne. Certaines personnes peuvent cependant avoir des pensées ou des images ou éprouver des pulsions répétées qu'elles ne peuvent contrôler. Lorsque ces obsessions et ces compulsions sont trop fortes, elles peuvent alors avoir un effet négatif sur la vie d'une personne. Cela peut être le signe d'un trouble de santé mentale connu sous le nom de trouble obsessionnel-compulsif ou TOC.

## Qu'est-ce qu'une obsession ?

Une obsession est une pensée, une image ou une pulsion qui se répète. Elle peut être perturbante et rendre la vie difficile. Par exemple, si vous êtes préoccupé par les germes ou la contamination, vous pourrez avoir de la difficulté à faire des choses simples comme vous brosser les cheveux ou mettre vos chaussures. Les obsessions peuvent également être perturbantes. Par exemple, vous pourriez avoir des pensées indésirables axées sur le sexe, la religion ou la violence qui ont pour effet d'interrompre de simples conversations avec des amis ou votre travail.

## Qu'est-ce qu'une compulsion ?

Les compulsions sont des actions ou des rituels spécifiques destinés à apaiser la peur ou la détresse associée à une obsession. Par exemple, vous pouvez ressentir le besoin de compter encore et encore certaines choses ou de vérifier à de très nombreuses reprises si la porte d'entrée est verrouillée. Ou encore, vous voudrez peut-être être constamment rassuré que vous n'avez rien fait de mal.

Bien que cela puisse être difficile, parler de vos préoccupations et de vos symptômes avec un professionnel de la santé peut vous aider à obtenir un traitement efficace et à vous sentir mieux. Les options de traitement les plus courantes pour le trouble obsessionnel-compulsif comprennent l'auto-assistance, l'éducation, la thérapie cognitivo-comportementale ou les médicaments. Vos fournisseurs de soins de santé peuvent vous aider à gérer vos symptômes et à retrouver une vie saine et enrichissante.



## Le saviez-vous ?

La plupart des gens ont des pensées obsessionnelles ou des compulsions à un moment donné de leur vie, mais le trouble obsessionnel-compulsif ne touche qu'environ un adulte sur 40.

Ce guide peut vous aider à vous préparer à discuter avec votre fournisseur de soins de santé. Il donne des détails sur les choses auxquelles vous pouvez vous attendre et suggère différents sujets que vous pourriez aborder, par exemple :

- [Aide ou diagnostic](#)
- [Options de traitement](#)
- [Soins de suivi et planification pour l'avenir](#)
- [Ressources supplémentaires](#)

Vous n'êtes pas obligé de poser les questions indiquées dans ce guide. Vous avez le contrôle et pouvez choisir celles que vous voulez poser. Peut-être même voudrez-vous en poser d'autres que celles qui sont indiquées ici.

### Si vous êtes un membre de la famille ou un ami :

Vous êtes un membre important de l'équipe de soins. Ce guide peut vous aider à offrir du soutien à toute personne qui doit gérer et traiter un trouble obsessionnel-compulsif. Il présente également des suggestions de questions que vous pourrez poser à un fournisseur de soins de santé.



### Êtes-vous en crise ? Si vous pensez avoir besoin d'une aide immédiate :

Communiquez avec votre médecin de famille ou avec une infirmière praticienne

Rendez-vous à l'hôpital ou au centre d'urgence le plus proche

Composez le 9-1-1

Appelez Télésanté Ontario au 1-866-797-0000

Appelez un service d'assistance téléphonique :

- Jeunesse, J'écoute : envoyez un texto à CONNECT au 686868 ou composez le 1-800-668-6868
- ConnexOntario : 1-866-531-2600
- [Centres Détresse et crise Ontario](#) : Trouvez le numéro du centre de crise le plus près



## Entamer la discussion : aide ou diagnostic

De nombreuses personnes ne demandent d'aide qu'une fois que leurs symptômes de trouble obsessionnel-compulsif ont eu de graves répercussions sur leur vie. Communiquer avec un fournisseur de soins de santé, comme votre médecin de famille ou l'infirmière praticienne, est une bonne première étape. Essayez de lui donner le plus de détails possible sur vos symptômes. Créer une relation solide avec votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à obtenir les soins et le soutien dont vous avez besoin.

N'oubliez pas que le trouble obsessionnel-compulsif ne se limite pas à ses symptômes. Assurez-vous de parler de votre santé physique et de votre santé émotionnelle au fournisseur de soins de santé afin qu'il puisse dresser un portrait complet de votre état. Par exemple, vous pouvez lui dire :

- si le fait de parler de vos symptômes vous rend mal à l'aise ou vous fait peur;
- si certaines choses à la maison, au travail ou à l'école, améliorent les choses ou les empirent;
- les répercussions de vos symptômes de trouble obsessionnel-compulsif sur vos relations avec les membres de votre famille, vos collègues de travail et vos amis;
- s'il y a des antécédents de trouble obsessionnel-compulsif ou de troubles de l'humeur comme la dépression ou le trouble bipolaire dans votre famille;
- tout traitement que vous avez déjà essayé et s'il a ou non fonctionné;
- si la consommation de drogues ou d'alcool a des effets négatifs sur votre vie.

Ces renseignements aideront votre fournisseur de soins de santé à décider si vous présentez ou non des signes de trouble obsessionnel-compulsif. Si vous présentez de tels signes, le médecin ou l'infirmière effectuera alors une évaluation plus formelle (ou vous orientera vers quelqu'un qui le fera) afin de confirmer si vous êtes ou non atteint de trouble obsessionnel-compulsif, la gravité de votre maladie et les prochaines étapes.

## Questions que vous pouvez poser à votre fournisseur de soins de santé :

- Comment savoir si j'ai un trouble obsessionnel-compulsif ?
- Que dois-je savoir sur le trouble obsessionnel-compulsif ? Que vivent habituellement les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif au fil du temps ?
- Est-ce que mon état va s'améliorer ?
- Que dois-je dire à ma famille et à mes amis au sujet de mon trouble obsessionnel-compulsif ?

*Il y avait tant de choses que je voyais comme faisant partie de ma personnalité ou de mon cerveau. Comme si j'avais simplement un cerveau hyperactif et que je pouvais voir des choses horribles arriver aux gens. Faire les différentes évaluations a été tellement utile puisque ça m'a permis de vraiment prendre conscience de toutes les choses sur lesquelles je pouvais travailler.*



### UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF



## Prenez des notes

Il peut être utile de prendre des notes pendant la consultation. Si vous avez de la difficulté à retenir tous les détails, demandez à un ami ou à un membre de votre famille de prendre des notes pour vous. De cette façon, vous pourrez vous concentrer sur la conversation avec votre fournisseur de soins de santé et consulter ses notes par la suite.

### Si vous êtes un membre de la famille ou un ami :

Vous pouvez jouer un rôle important en aidant un membre de votre famille ou un ami atteint de trouble obsessionnel-compulsif à gérer ses symptômes. Découvrez comment vous pouvez offrir du soutien et en recevoir vous aussi. Voici quelques questions que vous pouvez poser au fournisseur de soins de santé :

- Que dois-je savoir à propos de ce diagnostic ?
- Que puis-je faire pour aider et soutenir une personne atteinte de trouble obsessionnel-compulsif ?
- En tant que parent ou tuteur d'un enfant atteint de trouble obsessionnel-compulsif, comment puis-je lui offrir du soutien approprié à la maison et à l'école ?
- Qui dois-je contacter si j'ai des questions ?
- Quelles ressources ou quels groupes de soutien peuvent m'aider à offrir du soutien à une personne ayant un trouble obsessionnel-compulsif ?

## **Qu'entend-on par « mesures d'adaptation » ?**

Il est courant de rassurer un ami ou un membre de la famille atteint d'un trouble obsessionnel-compulsif. Changer votre propre comportement pour apaiser ses inquiétudes est ce qu'on appelle prendre des mesures d'adaptation. Si, par exemple, la personne est préoccupée par les germes, vous pourriez « apaiser » ses inquiétudes en prenant une douche chaque jour, dès que vous mettez les pieds dans la maison. Ou, si elle est angoissée par des pensées intrusives, vous pouvez la rassurer constamment en lui disant que tout va bien.

Ces actions visent à aider, mais elles ne fonctionnent qu'à court terme. Pour aider votre ami ou membre de votre famille à long terme, il peut être important de limiter ou d'arrêter les mesures d'adaptation. Assurez-vous de ne pas mettre soudainement fin à ces mesures d'adaptation. Parlez-en plutôt avec votre ami ou membre de votre famille, et leur fournisseur de soins de santé, de la façon de travailler ensemble pour réduire ces mesures d'adaptation.

**Vous pouvez demander à un fournisseur de soins de santé :**

- Où puis-je en apprendre davantage sur les mesures d'adaptation et le trouble obsessionnel-compulsif ?
- Comment puis-je aider au mieux mon ami ou le membre de ma famille atteint de trouble obsessionnel-compulsif ?



# Entamer la discussion : options de traitement

Il existe différents moyens pour traiter le trouble obsessionnel-compulsif et le plan de traitement que vous suivrez sera conçu spécialement pour vous. Plus vous en saurez sur le trouble obsessionnel-compulsif, mieux vous comprendrez ce qui se passe et comment gérer la suite. Avec de l'information appropriée, des ressources d'auto-assistance et le soutien des fournisseurs de soins de santé, vous pouvez trouver des moyens pour faire face à votre maladie et prendre des décisions éclairées en ce qui concerne vos soins.

L'auto-assistance, la thérapie et les médicaments pourront vous aider à gérer vos symptômes et à retrouver une vie saine et satisfaisante. Un type particulier de thérapie appelé « thérapie cognitivo-comportementale » ou TCC est très utile et devrait inclure l'« exposition avec prévention de la réponse ». Cette thérapie vous aide à faire face aux pensées, aux images ou aux pulsions répétées et à trouver des façons différentes d'y répondre.

## L'éducation et l'entraide

Découvrir en quoi consiste le trouble obsessionnel-compulsif est la première étape. Votre fournisseur de soins de santé vous recommandera des ressources éducatives, comme des livres, des outils en ligne ou des groupes de soutien, qui pourront vous aider à gérer vos symptômes dans le cadre de votre traitement.

## Questions que vous pouvez poser à votre fournisseur de soins de santé :

- Quelles ressources éducatives ou quels outils d'auto-assistance, comme des cahiers d'exercices ou des sites Web, pourraient m'aider à gérer mon trouble obsessionnel-compulsif ?
- Quels groupes de soutien sont disponibles dans ma région ?



## Ressources pour l'entraide et le soutien des pairs

- [Anxiety Canada](#) : Inclut des outils et des ressources d'auto-assistance pour vous aider à gérer votre trouble obsessionnel-compulsif :
  - [Pour les adultes](#)
  - [Pour les enfants](#)
- [Big White Wall](#) : Une communauté de soutien par les pairs sûre et anonyme à laquelle vous pouvez accéder en tout temps et en tout lieu.

### Thérapie cognitivo-comportementale

La thérapie cognitivo-comportementale vous apprend à remarquer les schémas de pensée négatifs et à les remplacer par des schémas plus positifs. Dans le cas du trouble obsessionnel-compulsif, ce type de thérapie comprend habituellement des exercices et des tâches guidés pour vous aider à trouver des façons de réagir aux situations qui déclenchent l'anxiété. Cette approche est connue sous le nom d'exposition avec prévention de la réponse.

La TCC est très utile pour traiter le trouble obsessionnel-compulsif à long terme. En fait, elle peut être tout aussi utile que les médicaments ou peut faire partie d'un plan de traitement incluant des médicaments.

### Questions que vous pouvez poser à votre fournisseur de soins de santé :

- La TCC ainsi que l'exposition avec prévention de la réponse constituent-elles de bonnes options pour moi ?
- Qui donne la TCC ainsi que l'exposition avec prévention de la réponse ? Quel genre de formation ces personnes ont-elles ? Comment puis-je trouver un fournisseur de soins de santé qui me convient vraiment ?
- Est-ce que je devrai payer pour le traitement ? Existe-t-il des options gratuites ou à faible coût ?





*[La thérapie] m'a été présentée comme une sorte d'entraînement physique. On m'a dit quelque chose comme "on va t'apprendre à faire les exercices pour que tu puisses ensuite les faire par toi-même. Il suffit ensuite de continuer à faire les exercices pour améliorer ses compétences"... Et ça a vraiment été utile. J'ai appris tout cela il y a plusieurs années maintenant et j'avoue que prendre soin de ma santé mentale a vraiment été agréable... Il s'agit simplement d'améliorer mon état de santé plutôt que d'attendre de [réussir à] gérer ma maladie. J'ai trouvé que c'était une approche très efficace.*

## **UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF**

### **Médicaments**

Votre fournisseur de soins de santé pourrait aussi vous prescrire des médicaments. Pour certaines personnes, la prise de médicaments pour traiter un trouble obsessionnel-compulsif peut être quelque chose de gros, mais il s'agit d'une option thérapeutique efficace qui pourra vous aider à vous sentir mieux en atténuant vos symptômes. Les inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine (ISRS) représentent un type habituel de médicaments utilisés pour traiter le trouble obsessionnel-compulsif. Les ISRS sont aussi appelés « antidépresseurs » et sont utilisés pour traiter de nombreux troubles différents, y compris le trouble obsessionnel-compulsif.

Selon quelques facteurs différents, comme la façon dont vous avez réagi à d'autres traitements, la gravité de votre trouble obsessionnel-compulsif et vos préférences, votre médecin pourra vous recommander de immédiatement de tels médicaments. Bon nombre de gens essaient d'abord des options non médicamenteuses, comme l'auto-assistance ou la TCC ainsi que l'exposition avec prévention de la réponse.

Si votre fournisseur de soins de santé vous suggère de prendre des médicaments, il devrait vous expliquer les risques et avantages de ces derniers afin que vous puissiez prendre une décision éclairée sur ce qui vous convient.

### **Questions que vous pouvez poser à votre fournisseur de soins de santé :**

- Pourquoi les médicaments seraient-ils un bon choix pour moi ?
- Quels sont les effets secondaires de ce médicament ?
- Quand vais-je commencer à me sentir mieux ? Que dois-je faire si je ne me sens pas mieux ou si mes symptômes s'aggravent ?
- Je me sens mieux. Puis-je arrêter de prendre le médicament ?



# Entamer la discussion : soins de suivi et planification pour l'avenir

L'éducation, l'auto-assistance, la TCC et les médicaments peuvent vous aider à gérer votre trouble obsessionnel-compulsif. Au fur et à mesure que vous commencerez à vous sentir mieux, votre fournisseur de soins de santé devra surveiller vos progrès pour s'assurer que le traitement vous aide vraiment.

Avec le traitement approprié, il est possible de guérir le trouble obsessionnel-compulsif, mais les symptômes peuvent évoluer avec le temps. Il se peut que vous vous sentiez mieux pendant un certain temps, mais que les anciens symptômes réapparaissent ou que de nouveaux apparaissent. Votre plan de traitement devrait vous indiquer comment repérer les signes de réapparition des symptômes avant qu'ils ne s'aggravent, comment les gérer et à quel moment vous devriez demander de l'aide. Plus vous en saurez et plus vous planifierez, plus vous serez prêt à relever les défis qui surgiront.

## Questions que vous pouvez poser à votre fournisseur de soins de santé :

- À quoi dois-je m'attendre lorsque les choses s'amélioreront ?
- Que puis-je faire pour éviter que mes symptômes ne redeviennent ingérables ?
- À quelle fréquence dois-je consulter mon fournisseur de soins de santé si je me sens bien ?
- Si les symptômes réapparaissent, pourrais-je obtenir des soins immédiatement ou si je serai plutôt inscrit sur une liste d'attente ?

## Si vous êtes un membre de la famille ou un ami, voici quelques questions à poser au fournisseur de soins de santé :

- Quels signes ou symptômes dois-je surveiller ?
- Comment puis-je offrir du soutien à mon ami ou au membre de ma famille pendant cette période ?



# Ressources supplémentaires

## Renseignements

[International OCD Foundation \(ICODF\)](#) : Renseignements sur le trouble obsessionnel-compulsif (trouble obsessionnel-compulsif), y compris des outils et des ressources pour vous et pour les membres de votre famille (brochures, livres, documents multimédias, fiches de renseignements).

[Obsessive-Compulsive Disorders: A Handbook for Patients and Families](#) : Ce guide du Frederick W. Thompson Anxiety Disorders Centre du Sunnybrook Health Sciences Centre s'adresse aux personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif et des troubles connexes, à leur famille, à leurs amis et à toute autre personne qui pourrait le trouver utile.

## Services d'orientation et d'aiguillage

[ConnexOntario](#) (1-866-531-2600) : Un service d'information et d'aiguillage disponible en tout temps. Ce service gratuit et confidentiel est destiné aux personnes aux prises avec une maladie mentale, avec des problèmes liés à l'alcool et aux drogues ou au jeu.

[Family Navigation Project at Sunnybrook](#) : Programme sans but lucratif conçu pour offrir des services d'orientation spécialisés dans le système de services de santé mentale et de toxicomanie aux jeunes de 13 à 26 ans et à leur famille dans la région du Grand Toronto (Durham, Halton, Peel, Toronto et York).

## Lignes d'assistance téléphonique

[Allo j'écoute](#) (1-866-925-5454) : Une ligne d'assistance gratuite et confidentielle qui offre 24/7/365, aux étudiants âgés entre 17 et 25 ans des établissements postsecondaires de l'Ontario, des services professionnels de consultation, d'information et d'orientation en ce qui a trait à la santé mentale, à la toxicomanie et au bien-être.

[Jeunesse, J'écoute](#) (1-800-668-6868) : Service d'intervention professionnelle, d'information, de ressources et un service de soutien bénévole par téléphone et par texto aux jeunes, en français et en anglais.

[Centres Détresse et crise Ontario](#) : Une ligne d'assistance téléphonique gratuite pour les personnes en détresse émotionnelle (y compris les personnes suicidaires) qui offre un soutien affectif confidentiel et attentionné. Trouvez un centre de détresse local, près de chez vous.

## Programmes pour les jeunes

[Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario](#) : « Guichets uniques » conçus pour aider les jeunes de 12 à 25 ans à obtenir de l'aide en réponse à divers besoins, y compris en santé mentale.



# Pour votre référence : la norme de qualité en bref

Santé Ontario s'engage à aider les patients, les fournisseurs de soins de santé et les organismes à améliorer la qualité des soins de santé en Ontario.

Nous savons que tous les habitants de la province ne reçoivent pas les bons soins, chaque fois. Ainsi, pour aider à combler les lacunes dans les soins, Santé Ontario, par l'entremise de son unité opérationnelle Qualité, produit des normes de qualité, qui décrivent à quoi ressemblent des soins de qualité pour des conditions et des situations particulières, comme le trouble obsessionnel-compulsif. Les normes de qualité sont fondées sur les meilleures données probantes actuelles et les commentaires des patients, des soignants et des fournisseurs de soins de santé.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur le trouble obsessionnel-compulsif. Si vous souhaitez en apprendre davantage sur la norme de qualité, vous pouvez y accéder [ici](#) ou consulter les énoncés suivants qui guident les cliniciens dans la prestation de soins de haute qualité.

---

## Détermination

Les personnes soupçonnées d'être atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif (TOC) font l'objet d'une détermination précoce à l'aide de questions de dépistage reconnues et d'échelles de cotes de gravité validées.

---

## Évaluation globale

Les personnes soupçonnées d'être atteintes de TOC ou qui ont reçu un diagnostic positif de TOC font l'objet d'une évaluation globale en temps opportun pour déterminer si elles sont ou non atteintes de TOC, établir la gravité de leurs symptômes, si elles présentent des comorbidités et si elles ont une déficience fonctionnelle associée.

---

## Soutien à la famille

Les personnes atteintes de TOC sont encouragées à faire participer les membres de leur famille à leur évaluation et à leur traitement, en fonction des besoins et des préférences de chacun. Les membres de la famille sont également orientés vers les ressources et le soutien disponibles et se voient proposer de la psychoéducation, y compris des conseils sur la façon d'éviter les mesures d'adaptation.

---

### **Approche par paliers en matière de soins pour le TOC**

Les personnes atteintes de TOC reçoivent un traitement qui suit une approche par paliers utilisant d'abord l'intervention la moins intensive et la plus efficace en fonction de la gravité des symptômes, du degré de déficience fonctionnelle et des besoins et des préférences individuels.

---

### **Auto-assistance**

Les personnes atteintes de TOC sont informées des ressources d'auto-assistance, comme les livres, les ressources éducatives disponibles sur Internet et les groupes de soutien, et reçoivent de l'aide pour y accéder en fonction de leurs besoins et de leurs préférences individuelles et en harmonie avec l'approche par paliers en matière de soins.

---

### **Thérapie cognitivo-comportementale pour le TOC**

Les personnes atteintes de TOC ont accès en temps opportun à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) avec exposition avec prévention de la réponse, en fonction de leurs besoins et préférences individuels et en harmonie avec une approche par paliers en matière de soins. La TCC avec exposition avec prévention de la réponse est donnée par un professionnel de la santé spécialisé dans le TOC.

---

### **Traitement pharmacologique spécifique au TOC**

Les personnes atteintes d'un TOC modéré à grave, ou celles qui ne répondent pas à un traitement psychologique, se voient offrir un inhibiteur spécifique du recaptage de la sérotonine (ISRS) selon une dose particulière et pour une durée spécifique afin de traiter leur TOC, en fonction de leurs besoins et préférences individuels et en harmonie avec une approche par paliers en matière de soins.

---

### **Surveillance**

Les personnes atteintes de TOC font l'objet d'un suivi régulier en ce qui concerne leur réponse au traitement (efficacité et tolérabilité) pendant toute la durée de celui-ci grâce à des outils validés et à une évaluation de leur évolution clinique.

---

### **Soutien pendant la réponse au traitement initial**

Les personnes atteintes de TOC sont informées de ce à quoi elles doivent s'attendre et reçoivent du soutien pendant le traitement initial. Si celui-ci ne fonctionne pas, les personnes atteintes de TOC devront alors être réévaluées. Elles pourront alors accéder à d'autres options de traitement en fonction de leurs besoins et de leurs préférences individuelles et en harmonie avec l'approche par paliers en matière de soins.

*Suite de la page précédente*

---

### **Traitement intensif**

Lorsque le traitement psychologique ou pharmacologique ne fonctionne pas ou dans les cas de TOC grave, les personnes reçoivent plutôt un traitement intensif, en harmonie avec l'approche par paliers en matière de soins.

---

### **Prévention des rechutes**

Les personnes atteintes de TOC qui reçoivent un traitement sont également informées et éduquées sur la façon de prévenir les rechutes et de gérer les symptômes si jamais ils se manifestent de nouveau.

---

### **Transitions dans les soins**

Les personnes atteintes de TOC reçoivent des soins appropriés pendant toute leur vie et vivent des transitions harmonieuses entre les différents services et professionnels de la santé, y compris entre les divers milieux de soins et lorsqu'elles doivent passer des services pour enfants et adolescents à ceux pour adultes.

# La suite?

## **Rappelez-vous, tout le monde est différent.**

Le soutien dont vous avez besoin et le plan de soins que vous élaborez avec vos fournisseurs de soins vous seront propres.

## **Ce guide de conversation n'est qu'un point de départ.**

Vous avez peut-être d'autres sujets à aborder avec vos fournisseurs de soins. Il est important de leur parler de toute autre question ou préoccupation.

## **Pour de plus amples renseignements**

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à [qualitystandards@hqontario.ca](mailto:qualitystandards@hqontario.ca) ou au 1-866-623-6868.

Pour en savoir plus sur le trouble obsessionnel-compulsif, consultez la norme de qualité à : [hqontario.ca/normes de qualite](http://hqontario.ca/normes de qualite)