

Êtes-vous du genre toqué ?

SE LAVER LES MAINS dix fois par jour, accumuler des tonnes d'objets inutiles, vérifier sans cesse si tout est en ordre, ruminer des pensées négatives de façon répétitive, si ces pensées vous obsèdent plus d'une heure chaque jour, vous souffrez peut-être d'un TOC, trouble obsessionnel-compulsif.

Le Dr Kieron O'Connor, psychologue, dirige un projet d'étude sur les troubles obsessionnels-compulsifs pour le Centre de recherche Fernand-Seguin (CRFS), affilié à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine et à l'Université de Montréal. L'étude de trois ans préconise de nouvelles approches cognitives visant une amélioration des thérapies offertes aux gens souffrant de TOC.

Portant sur 20 semaines, elle demandera aux participants de se prêter à une séance de traitement sans médication d'une heure par semaine. Un suivi de plusieurs mois sera assuré à la suite de l'étude. « Nous sommes en phase de recrutement et nous cherchons une centaine de candidats âgés de 18 à 65 ans. L'étude est financée par le fédéral et la sélection sera sévère lors du recrutement », précise le Dr O'Connor.

Les causes du TOC

Jusqu'à maintenant, personne ne sait avec exactitude quelle est la cause des troubles obsessionnels compulsifs. En fait, on soupçonne qu'il y en a plusieurs, une sorte de combinaison de troubles biologiques ou environnementaux qui se dé-



Les petits rituels qui tournent à l'obsession sont symptomatique d'un TOC.

clarent souvent à partir de l'adolescence.

Les hommes et les femmes sont atteints de façon à peu près égale. Environ une personne sur cinquante a été ou sera touchée une fois dans sa vie, de façon plus ou moins durable. Et cette maladie est souvent à tendance familiale.

« C'est peut-être lié à la puberté », confie le Dr O'Connor. « À l'adolescence, l'autonomie et la prise de responsabilité commencent à se manifester, occasionnant leur lot de stress et d'insécurité. Les TOC se manifestent alors pour éliminer le trop-

plein d'anxiété. Dès l'enfance, on retrouve des rituels superstitieux chez des gens n'ayant pas les moyens de transiger avec la maturité. »

Ces rituels ne procurent aucun plaisir particulier au malade, mais il se sent obligé de s'y livrer. C'est la seule manière d'obtenir un répit temporaire à ses obsessions. Et même si la victime de

TOC se rend compte que les obsessions et les rituels pour les combattre semblent absurdes, elle ne peut s'empêcher de s'y adonner.

Et la guérison ?

L'évolution de ces troubles est très variable. Dans certains cas, les symptômes sont peu importants ou diminuent avec le temps et restent supportables, le sujet menant une vie fonctionnelle. Dans d'autres cas, les symptômes évoluent par poussées entre lesquelles ils restent modérés.

Mais dans d'autres, ils s'aggravent progressive-

Quelques faits sur le TOC

- 2 ou 3% de la population souffraient d'un TOC de façon sérieuse.
- La moitié des personnes atteintes sont quand

même fonctionnelles dans leur vie quotidienne

- Le multimillionnaire Howard Hughes était atteint de TOC.

ZOOM

Les obsessions sont des pensées intrusives et répétitives dont les personnes atteintes de TOC ont de la difficulté à se débarrasser.

ment jusqu'à empoisonner la vie de la personne malade et nécessitent une intervention spécialisée. Deux types de traitements s'offrent aux personnes aux prises avec un TOC. Les psychothérapies et les médicaments. Souvent utilisés de concert, ces traitements donnent de bons résultats dans une majorité de cas.

La thérapie comportementale est souvent efficace. C'est aux spécialistes de déterminer la meilleure indication, en fonction des troubles et de la personnalité du sujet. Du côté des médicaments, les anxiolytiques réduisent l'anxiété, et les antidépresseurs ont un effet très positif sur la maladie. Selon le Dr O'Connor, « la meilleure stratégie reste une prise de médicament accompagnée d'une thérapie. Les gens atteints de TOC doivent faire face à leur obsession sans procéder à leurs rituels pour voir ce qui arrive, se confronter au réel. Cette démarche se fait en hiérarchisant les obsessions, de la moins difficile à la plus difficile. »

ÉRIC DALLAIRE

* Pour participer à l'étude sur les TOC du Centre de recherche Fernand-Seguin, contactez Arianne Fontaine au (514) 251-4015, poste 3585.