Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La maladie du doute : les troubles obsessionnels compulsives

Imaginez que vous entrez dans la cuisine. Vous venez de finir de souper, alors le comptoir est un peu en désordre : il y a quelques assiettes sales empilées, des miettes de pain tombées de la planche de travail et des éclaboussures de nourriture laissées par la cuiller à mélanger. Si vous êtes comme la plupart des gens, même si ce désordre vous dérange un peu, vous allez probablement le nettoyer et l'oublier.



Mais que se passerait-il si vous ne pouviez pas oublier, si l'image du comptoir sale vous poursuivait au point de vous rendre malade?

Cette situation est une douloureuse réalité pour les personnes souffrant d'un trouble obsessionnel compulsif (TOC).

Le TOC est une maladie qui entraîne chez ses victimes - environ une personne sur 40 ou près de 2,5 pour cent de la population - des pensées obsessives, parfois étranges et dérangeantes. Celles-ci s'accompagnent d'une série d'actes rituels ou compulsions. Les types d'obsessions peuvent varier, mais la propreté, la symétrie et l'ordre ainsi que la nourriture sont les plus courants. Plusieurs des victimes de cette maladie sont des perfectionnistes pour qui toutes les surfaces doivent être absolument d'une grande propreté ou tous les objets rangés exactement comme ils le devraient. La crainte de perdre quelque chose d'important pourrait se traduire par une longue accumulation d'objets inutiles. De plus, plusieurs d'entre elles inventeront des rituels élaborés pour accomplir des gestes quotidiens tels ouvrir une porte ou se laver les mains.

Contrairement aux maladies impliquant une dépendance telle que l'alcoolisme, le jeu ou la toxicomanie, les victimes du TOC ne tirent aucun plaisir de leurs gestes compulsifs. Elles diront souvent que c'est comme gratter une démangeaison - une chose qu'elles doivent faire pour soulager un problème tenace. Et, bien qu'elle puisse procurer un soulagement temporaire, une compulsion finit toujours par gruger tellement de son temps que la victime n'arrive plus à vivre une vie « normale » et tranquille.

Quelles sont les causes du TOC?

Bien que personne ne comprenne vraiment les causes exactes de cette maladie, les scientifiques savent que les patients affectés par un TOC n'arrivent pas à faire passer l'information du devant du cerveau aux zones plus profondes responsables des gestes répétitifs. La quantité de sérotonine, un messager chimique qui aide à transmettre l'information aux différentes parties du cerveau, est habituellement plus faible chez les victimes du TOC que dans la population en général. La recherche suggère aussi que les enfants qui ont eu une infection streptococcique de la gorge courent un plus grand risque de souffrir de ce trouble.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Le TOC peut avoir une origine génétique : si un membre de la famille en souffre, ses proches parents ont une chance sur 25 de développer la maladie. Celle-ci, habituellement déclenchée par une situation de stress ou un événement s'étant produit au cours de l'adolescence ou de la première enfance, peut sommeiller durant des années, puis se développer progressivement et devenir débilitante. Voici certains des déclencheurs habituels :

- Un changement important ou marquant tel qu'un mariage, un décès ou un nouvel emploi
- L'usage de drogues illicites ou une consommation excessive d'alcool
- Un épisode dépressif
- Un épisode anxieux
- Dans de rares cas, une maladie physique

Quels en sont les symptômes?

Le TOC est parfois difficile à détecter : bien que la plupart des victimes savent qu'elles en souffrent, la gêne d'être pris en flagrant délit les incite à camoufler les symptômes. En voici quelques-uns :

Les rituels au moment d'entrer dans une pièce. Y compris toucher la porte à certains endroits au moment d'entrer ou éviter de mettre le pied sur une fente du plancher.

Les obsessions concernant la propreté et la nourriture. Les victimes du TOC sont habituellement obsédées par les germes et la saleté. Elles sont portées à nettoyer le même objet encore et encore et le plus petit désordre les rend terriblement mal à l'aise. Les rituels alimentaires, par exemple manipuler certains aliments d'une certaine façon ou éviter certains d'entre eux, sont également chose courante.

Une idée fixe à l'égard de la perfection. Les victimes du TOC passent énormément de temps à replacer des objets afin de les rendre parfaitement symétriques ou de les faire correspondre à un certain ordre, et elles deviennent agitées dès que l'un d'entre eux est déplacé.

Des vérifications répétées. L'une des principales caractéristiques de la maladie, c'est que les victimes ressentent le besoin de reproduire un geste plusieurs fois. Elles vérifient l'heure constamment, fouillent dans leurs poches ou répètent la même phrase plusieurs fois.

Un comportement contrôlant. Parce qu'elles ont besoin que les objets soient disposés selon un certain ordre, les victimes du TOC forcent souvent les gens à se conformer à leurs directives et elles se mettent en colère si leurs ordres ne sont pas respectés.

Une faible estime de soi. Plusieurs victimes sont conscientes des effets dévastateurs du TOC. Cette prise de conscience peut affecter leur assurance et graduellement miner leur confiance en soi.

Un problème de santé. Le TOC est aussi lié à l'hypocondrie, la peur d'être malade, à la dysmorphophobie, la crainte que son propre corps soit difforme, et au syndrome Gilles de La Tourette, un trouble neurologique caractérisé par des tics involontaires ou expressions de sons qui se produisent de façon répétée.

Demander de l'aide

Si vous pensez souffrir d'un TOC, il est indispensable de consulter immédiatement un spécialiste qui posera un diagnostic s'il y a lieu. Bien qu'il existe plusieurs traitements efficaces, si le TOC n'est pas traité, le comportement compulsif pourra s'aggraver considérablement.

Vous craignez qu'un être cher souffre d'un TOC sans en parler? Encouragez votre ami ou votre parent à consulter un professionnel. Bien que vous puissiez apporter un certain réconfort émotionnel, la volonté et l'amitié ne peuvent guérir un TOC. Faites comprendre à la personne que vous aimez que seule la médecine l'aidera à se rétablir.

Traitement

Bien que les TOC ne puissent être guéris, plusieurs traitements permettent de les traiter avec efficacité.

La thérapie comportementale et cognitive. Celle-ci a pour but de modifier un comportement qui gâche la vie de la personne en visant les croyances et le processus de pensée à l'origine de la maladie. Les patients commencent par dresser la liste de leurs anxiétés, de la plus faible à la plus intense, puis les confrontent dans un environnement encadré et apprennent graduellement à réagir à une obsession de façon constructive.

Les médicaments. Plusieurs médicaments ont démontré leur efficacité dans le traitement des TOC, lorsqu'ils sont jumelés à une thérapie comportementale. Ces médicaments sont, entre autres, le Prozac et le Zoloft, qui aident le cerveau à mieux utiliser la sérotonine.

Les remèdes naturels. Le millepertuis, reconnu pour ses valeurs curatives dans les cas de dépression, possède aussi une certaine efficacité dans le traitement des TOC.

La chirurgie du cerveau. Lorsque la thérapie et les médicaments ne donnent pas de bons résultats, la chirurgie du cerveau est parfois le dernier recours. Bien qu'elle réussisse à améliorer la vie du tiers des patients, le risque de conséquences indésirables est assez grand.

Le trouble obsessionnel compulsif est souvent appelé la maladie du doute. Peu importe le nombre de fois où le geste est posé, la victime de TOC se dira toujours : *« Peut-être que… Il reste peut-être de la poussière… Il reste peut-être une marque… Et si le pire se produisait? »*

Il existe des moyens de contrer les compulsions destructives du TOC. La meilleure façon d'empêcher ce trouble de prendre des proportions difficiles à contrôler consiste à s'y attaquer avant que cela se produise. Pour réduire à néant les effets débilitants du TOC et retrouver la paix et la santé, la première chose à faire est de consulter un professionnel de la médecine spécialisé dans ce domaine.