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.

# Le traitement des troubles obsessionnels compulsifs

Chez les personnes qui souffrent de troubles obsessionnels compulsifs (TOC), une chaîne interminable de craintes et de rituels complexes et compulsifs risque de nuire au fonctionnement normal. Ces personnes constatent souvent que leurs occupations quotidiennes sont régies par la répétition constante de règles et de gestes courants qui viennent perturber l'ordre des choses dans leur vie. Les obsessions les plus répandues concernent la propreté, la nourriture et la symétrie. Bien que les TOC ne puissent être guéris, plusieurs traitements contribuent à les gérer de manière efficace.



**La thérapie comportementale et cognitive.** Cette thérapie vise les croyances fondamentales et les schémas de pensée. Les patients commencent par dresser la liste de leurs anxiétés; ils les confrontent ensuite dans un environnement encadré afin d'apprendre graduellement à réagir à une obsession de façon constructive.

**Les médicaments.** Plusieurs médicaments ont fait preuve de leur efficacité dans le traitement des TOC, en combinaison avec 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.** Reconnu pour ses valeurs curatives dans les cas de dépression, le millepertuis est d'un certain secours dans le traitement des TOC.

**La chirurgie du cerveau.** Dans les cas où la thérapie et les médicaments ne donnent pas de bons résultats, la chirurgie du cerveau est parfois le dernier recours. Elle réussit à améliorer la vie du tiers des patients, mais elle comporte un risque considérable d'effets secondaires.

Les compulsions destructives associées au TOC peuvent être traitées et il existe de l'aide pour ceux qui en souffrent. Cependant, le meilleur moyen d'empêcher ce trouble de prendre des proportions incontrôlables consiste à s'y attaquer sans tarder. Pour réduire à néant les effets débilitants du TOC et retrouver la paix et la santé, il faut avant tout consulter un médecin spécialisé dans ce domaine.

© 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.