

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

Il peut être difficile de soutenir un proche qui souffre d'un trouble obsessionnel-compulsif. De nombreuses personnes ont l'impression qu'elles doivent s'adapter aux compulsions d'un proche. Certaines personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif évitent certaines choses, et on peut avoir le sentiment de devoir accomplir les tâches quotidiennes pour un proche.

Vous pouvez éprouver de nombreux sentiments complexes différents. Le fait qu'un proche éprouve les symptômes pénibles d'un trouble obsessionnel-compulsif peut vous bouleverser mais, en même temps, vous ne verrez peut-être pas pourquoi une tâche normale pourrait être un problème. Vous pourriez vouloir qu'un proche soit plus indépendant, mais gardez à l'esprit à quel point certaines choses peuvent sembler difficiles. Si les expériences d'un proche atteint d'un trouble obsessionnel-compulsif touchent les autres, particulièrement les jeunes, il est conseillé de demander des services de counseling pour tout le monde. Le counseling familial est une bonne option pour toute la famille. Voici d'autres conseils pour vous aider à soutenir un proche :

- Un proche qui souffre d'un trouble obsessionnel-compulsif comprend généralement que ses expériences n'ont pas de sens. En essayant de discuter des obsessions ou des compulsions, vous n'aidez personne.
- Évitez les comportements « d'aide » face à un trouble obsessionnel-compulsif, par exemple, aider un proche à éviter les choses qui causent de l'anxiété. Ce comportement peut compliquer la pratique de saines habiletés d'adaptation à long terme. Au contraire, il peut être plus utile de vous concentrer sur les sentiments qui causent les comportements.
- Les signes d'un trouble obsessionnel-compulsif peuvent être plus difficiles à gérer en période de stress, et même les événements heureux peuvent être stressants. Reconnaissez qu'un proche peut avoir besoin d'aide supplémentaire, et essayez de planifier.
- Comme chaque petit pas sur la voie de la gestion d'un comportement lié à un trouble obsessionnel-compulsif peut nécessiter beaucoup de courage et un travail ardu, célébrez chaque victoire.
- Fixez vos propres limites, et demandez de l'aide supplémentaire lorsque vous en avez besoin. Les groupes de soutien pour les proches peuvent être très utiles.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à www.acsm.ca.



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce
au généreux soutien de :



© 2014 56332-05/14

LE TROUBLE OBSESSIVO- COMPULSIF



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

Nous sommes nombreux à avoir des petites habitudes qui nous donnent un sentiment de bien-être, mais nous pouvons également vivre sans elles. Par exemple, nous pourrions considérer un objet comme « chanceux » ou avoir une habitude qui est réconfortante. Mais pour les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif, ces comportements sont beaucoup plus intenses et perturbateurs. Et ils sont alimentés par des pensées indésirables qui ne s'envolent pas. Le trouble obsessionnel-compulsif n'est pas toujours facile à comprendre, mais il s'agit d'une véritable maladie qui engendre des difficultés dans la vie d'une personne.

QU'EST-CE QUE LE TROUBLE OBSESSIVO-COMPULSIF?

Le trouble obsessionnel-compulsif est une maladie mentale. Il comprend deux éléments : les obsessions et les compulsions. Les personnes atteintes peuvent ressentir des obsessions, des compulsions, ou les deux, et elles provoquent beaucoup de détresse.

Les obsessions sont des pensées, des envies ou des images indésirables et répétitives qui persistent. Elles provoquent beaucoup d'anxiété. Par exemple, une personne pourrait craindre de rendre ses proches malades en rapportant des germes à la maison. Les obsessions peuvent être axées sur n'importe quoi. Ces pensées obsessionnelles peuvent être désagréables. Les obsessions ne sont pas des pensées sur lesquelles une personne se concentrerait normalement. Elles ne représentent pas non plus le caractère d'une personne. Ce sont les symptômes d'une maladie.

Les compulsions sont des actions qui visent à réduire l'anxiété causée par les obsessions. Il peut s'agir de comportements comme laver, nettoyer ou classer des choses d'une certaine façon. D'autres actions ne sont pas apparentes pour les autres. Par exemple, certaines personnes peuvent compter des choses ou répéter des phrases dans leur esprit. Certaines personnes décrivent les compulsions comme l'envie de devoir faire quelque chose jusqu'à ce qu'elles se sentent « bien ». Il est important de comprendre que les compulsions sont une façon de composer avec les obsessions. Une personne atteinte d'un trouble obsessionnel-compulsif peut ressentir de la détresse si elle ne peut pas exécuter sa compulsion.

Les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif savent généralement que leurs obsessions et leurs compulsions sont illogiques, mais elles ont quand même l'impression de ne pas pouvoir les contrôler. De plus, les obsessions et les compulsions peuvent changer au fil du temps.



QUI EST TOUCHÉ?

Le trouble obsessionnel-compulsif peut toucher tout le monde. La recherche n'a pas déterminé avec exactitude ce qui cause le trouble obsessionnel-compulsif, mais de nombreux facteurs différents entrent probablement en jeu, dont les antécédents familiaux, la biologie et les expériences de vie.

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Le trouble obsessionnel-compulsif peut être très éprouvant et difficile à expliquer à d'autres personnes. Vous pouvez ressentir de la gêne, de la honte ou de la culpabilité par rapport à vos expériences. Ces sentiments peuvent compliquer la recherche d'aide. Étant donné que les obsessions et les compulsions prennent beaucoup de temps, il peut être difficile de gérer votre quotidien. De nombreuses personnes décrivent le trouble obsessionnel-compulsif comme quelque chose qui contrôle leur vie et auquel il n'est pas facile de faire face. Heureusement, on peut traiter le trouble obsessionnel-compulsif. Il est important de parler à un professionnel ou à une professionnelle de la santé.

Le counseling et le soutien

Un type de thérapie appelé thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC) s'est révélé efficace pour aider les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif. Il vous enseigne comment vos pensées, vos sentiments et vos comportements agissent ensemble, et des compétences comme la résolution de problèmes, la gestion du stress, la réflexion réaliste et la relaxation. Pour le trouble obsessionnel-compulsif, la thérapie peut comprendre également une stratégie appelée exposition avec prévention de la réponse. Cette stratégie vous aide à apprendre de nouvelles manières d'examiner les obsessions et les compulsions.

Les groupes de soutien peuvent également être très utiles. Ils sont un lieu sûr pour partager vos expériences, apprendre des autres et établir des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez. Comme le trouble obsessionnel-compulsif peut provoquer des sentiments de grand isolement et de solitude profonde, les groupes de soutien peuvent être une bonne façon de créer un réseau de soutien.

Il existe de nombreuses stratégies d'autothérapie à essayer à la maison. Des petites étapes comme bien manger, faire de l'exercice régulièrement et adopter de saines habitudes de sommeil peuvent vraiment aider. Vous pouvez mettre en pratique de vous-même plusieurs compétences de la TCC comme la résolution de problèmes et la contestation de pensées anxieuses. Posez des questions à votre équipe de soutien au sujet des organismes communautaires, des sites Web ou des livres qui enseignent des compétences de la TCC. Et il est toujours important de consacrer du temps à des activités que vous aimez et de rester en contact avec vos proches.

La médication

Les antidépresseurs sont les médicaments les plus courants pour le trouble obsessionnel-compulsif. Comme les médicaments anxiolytiques (les benzodiazépines) peuvent être moins efficaces pour le trouble obsessionnel-compulsif, ils ne représentent pas la première option.