



Le trouble obsessionnels-compulsifs (TOC)

Équipe Santé mentale jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM

Douglas
FONDATION
FOUNDATION

Qu'est-ce que le TOC?

Le trouble obsessionnels-compulsifs est défini par la présence d'obsessions, de compulsions ou d'une combinaison des deux.

Les **obsessions** sont des pensées, des pulsions ou des images récurrentes et persistantes qui sont perçues comme étant intrusives et qui génèrent une anxiété importante.

La personne effectue des efforts importants pour les ignorer, les réprimer ou les arrêter à l'aide de pensées ou d'actions (compulsions).



Les **compulsions** sont des comportements répétitifs ou des actes mentaux que la personne se sent obligé de compléter en réponse à l'obsession ou selon certaines règles rigides qui doivent être effectuées d'une manière spécifique.

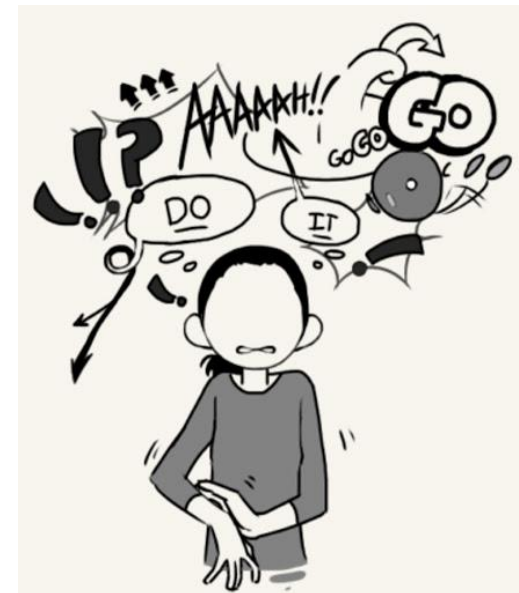
Bien que la personne emploie les compulsions pour cesser les obsessions, diminuer l'anxiété ou cesser l'arrivée d'un événement redoutable, ces comportements ou ces actes mentaux n'ont pas une relation réaliste avec ce qu'ils tentent de neutraliser.



Les obsessions et/ou les compulsions occupent un temps important dans le quotidien de l'individu.

Les obsessions et/ou les compulsions peuvent créer une détresse significative et peuvent avoir un impact important sur le fonctionnement de la personne.

La capacité d'introspection envers les obsessions et les compulsions varie d'un individu à l'autre.



Référence : American Psychiatric Association. (2016). Mini DSM-5 : Critères diagnostiques. États-Unis, Elsevier Masson.

Créé par Stéphanie Baril, ps.éd.

Veuillez noter que certaines informations ou ressources ont possiblement changé depuis la dernière mise à jour (2021/08/17).





Différents types d'obsessions et de compulsions

Les types d'obsessions et les compulsions peuvent varier d'une personne à l'autre. Voici des exemples :

Obsessions

- de contamination (ex : peur des microbes)
- liées à l'agressivité (ex : peur de se blesser ou de blesser autrui)
- sexuelles (ex : images sexuelles)
- somatiques (ex : peur des maladies)
- de thésaurisation (*hoarding*) (ex : peur de perdre des objets)
- de superstition / pensée magique (ex : chiffre chanceux ou malchanceux)
- religieuses (ex : peur envers la moralité)
- autres

Référence : March, J.S. (2007). *Talking Back To OCD*. Guilford Press.

Compulsions

- propreté (ex : laver les mains)
- vérifications excessives (ex : vérification des serrures)
- rituels répétitifs (ex : routine)
- compter (ex : des objets)
- ordre (ex : recherche la symétrie)
- accumulation (*hoarding*) (ex : garder des objets)
- comportements superstitieux (ex : éviter de marcher sur des fissures dans la rue)
- rituels incluant autrui (ex : impliquer son parent dans son rituel)
- autres

Équipe Santé mentale jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM



Livres / Books

- Lamagnère, F. (2016). *TOC ou pas TOC? Reconnaître un trouble obsessionnel compulsif et le guérir*. Odile Jacob.
- Huedner, D. (2007). *What To Do When Your Brain Gets Stuck*. Magination Press.
- March, J.S. (2007). *Talking Back To OCD*. Guilford Press.
- Reuter, T. (2019). *Standing Up To OCD : Workbook For Kids*. Rockridge Press.

Internet

- <https://www.bbrfoundation.org/research/obsessive-compulsive-disorder-ocd>
- <https://childmind.org/topics/disorders/obsessive-compulsive-disorders/>
- <https://iocdf.org/about-ocd/>
- <http://www.worrywisekids.org/node/25>



Ressources / Resources

- **8-1-1:** Info-Sociale, <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/consulter-un-professionnel/info-social-811/>
- **Tel-Jeunes:** Sans frais 24h/7- 1-800-263-2266, texte 514-600-1002, <https://www.teljeunes.com>
- **Kids Help Phone:** 24/7 - Free call: 1-800-668-6868 - <https://kidshelpphone.ca/>
- **Suicide Action Montréal:** 24/7 - Free call: 1-866-277-3553 - <https://suicideactionmontreal.org/>
- **L'Autre Maison Crisis Center:** 24/7 – Tel: 514-768-7225 - <https://centredecrise.ca/lautre-maison>
- **Centre de crise de l'Ouest de l'Île:** 24/7- Tel: 514-684-6160 - <https://centredecriseoi.com/>
- **Les Amis de la Santé Mentale** Tel: 514-636-6885 <https://info@asmfmh.org>
- **Centre pour l'anxiété et la dépression de Montréal :** Tel: 514-777-4530 - <https://www.helpforanxietydepression.com/fr/>



Créé par Stéphanie Baril, ps.éd.

Veuillez noter que certaines informations ou ressources ont possiblement changé depuis la dernière mise à jour (2021/08/17).

