

L'A.E.T.O.C. est une association créée et autogérée par des personnes souffrant de troubles obsessionnels-compulsifs pour leur apporter du soutien et améliorer leur état de santé.

L'association anime un groupe de parole confidentiel dans lequel les vécus sont partagés dans le respect. Des informations sur le TOC, ses traitements et le réseau associatif et institutionnel en santé mentale sont à disposition.

De plus, elle organise des activités conviviales (pique-niques, sorties culturelles, sport...) et des conférences sur la santé mentale.

La cotisation pour adhérer à l'association est de 50 CHF par année. Toute aide est la bienvenue.

A.E.T.O.C.
Association d'entraide
de personnes souffrant de
troubles obsessionnels-compulsifs

15, rue des Savoises
1205 Genève
Tél. : 022 320 37 73
aetoc@bluewin.ch
www.aetoc.ch

CCP : 17-11953-1

A.E.T.O.C.

Association d'entraide

de personnes souffrant de
troubles obsessionnels-compulsifs

Avec le soutien de la Ville de Genève
Département de la cohésion sociale, de la jeunesse et des sports

QU'EST-CE QUE LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF (TOC) ?

Le TOC est une maladie psychique de la famille des troubles anxieux qui touche environ 2 % de la population. Ses causes sont encore inconnues. Elle se caractérise par la présence d'obsessions, de compulsions (ou rituels) et d'évitements.

Une obsession est une pensée ou une image qui s'impose à l'esprit de manière automatique et répétitive. Elle exprime un danger, une crainte que quelque chose de fâcheux arrive. Elle est ressentie comme inacceptable et suscite une angoisse importante.

Une compulsion (ou rituel) est un acte ou une pensée destiné à chasser l'obsession et à calmer l'angoisse qu'elle provoque.

Un évitement consiste à ne pas pouvoir vivre une situation qui ferait naître une obsession et qui nécessiterait de passer beaucoup de temps à accomplir une compulsion, pour calmer l'angoisse provoquée par l'obsession.

Voici un tableau qui présente les principaux types d'obsessions et quelques exemples de compulsions et d'évitements :

Obsessions	Exemples de compulsions et d'évitements
Obsessions de saleté, de contamination	→ Nettoyages du corps, des habits ou des objets
Obsessions d'erreur, d'imperfection	→ Vérifications, accumulation d'objets inutiles
Obsessions de malheur	→ Rituels de répétition et du toucher
Obsessions d'agressivité	→ Éviter d'avoir un couteau chez soi de peur de tuer quelqu'un
Obsessions sexuelles	→ Éviter de se trouver seul avec une personne de peur d'abuser d'elle sexuellement
Obsessions religieuses	→ Prières et confessions

La personne atteinte se sent obligée d'accomplir une compulsion ou d'éviter une situation, sous peine de malaise et d'anxiété, même si elle reconnaît souvent que sa crainte est exagérée. Mais les compulsions et les évitements soulagent l'angoisse à très court terme. En réalité, ils renforcent l'obsession et entretiennent l'angoisse, provoquant une augmentation des compulsions et des évitements, et par conséquent une aggravation de la maladie. D'où l'urgence de recourir sans attendre à l'aide adéquate d'un psychothérapeute.

Il existe deux différences entre les petites manies normales et le TOC : d'une part, des pensées irrationnelles, très désagréables et angoissantes - les obsessions - sont présentes dans le TOC ; d'autre part, la durée est différente : on parle de TOC lorsque les compulsions durent plus d'une heure par jour. Certaines personnes atteintes consacrent jusqu'à huit heures par jour à leurs rituels.

Le TOC peut entraîner un épuisement, un sentiment de détresse et une perturbation significative de la vie familiale, sociale et professionnelle de la personne atteinte, à tel point qu'une dépression peut survenir.

Deux types de traitements peuvent apporter une amélioration de la qualité de vie, d'autant plus s'ils sont suivis dès les premiers temps de la maladie : la psychothérapie cognitivo-comportementale et certains antidépresseurs appelés inhibiteurs de la recapture de la sérotonine. Le traitement psychothérapeutique consiste à essayer d'accepter des pensées jugées intolérables et, par des exercices de difficulté progressive, à essayer de résister au besoin d'accomplir une compulsion ou d'éviter une situation. Le psychothérapeute démontre que le scénario-catastrophe redouté a un risque infime de se réaliser en l'absence de la compulsion. Quant aux antidépresseurs, ils agissent sur le fonctionnement du cerveau en régulant l'activité de la sérotonine, un neurotransmetteur qui permet aux neurones de communiquer entre eux.