

## Témoignage de Sophie

Les premiers signes de mon trouble obsessionnel-compulsif (TOC) sont apparus vers l'âge de six ans. Maintenant j'ai 33 ans et, après plus de dix ans de psychothérapie, dont deux ans de psychothérapie cognitivo-comportementale, et surtout grâce à un antidépresseur efficace contre le TOC, cela fait trois ans que je vais mieux. Le TOC me laisse vivre relativement tranquille. Aucun psychiatre ne m'a dit que j'avais un TOC, je l'ai découvert moi-même en lisant un livre sur le sujet. Pendant ces dix ans de psychothérapie, j'ai vu quatre psychiatres, les trois premiers ne m'ont pas comprise. Le quatrième était le bon, ma vie a changé grâce à lui. J'ai donc fait sept ans de psychothérapie quasiment pour rien.

Quand j'étais enfant, je ne me rendais pas compte de ce qui m'arrivait. C'est seulement maintenant, quand je repense à mon enfance, que je comprends que ce que je faisais alors relevait du TOC. Comme tous les enfants, je dessinais, mais ce que je dessinais ne me plaisait jamais et je jetais une grande quantité de papier à la poubelle, la plupart du temps quasiment vierge, avec un ou deux traits. Ce que je dessinais n'était jamais assez parfait pour moi. Un jour, mon père m'a grondée car il avait trouvé dans ma corbeille à papiers tout un tas de feuilles presque blanches et il les a sorties de la corbeille. Je les ai mises dans un tiroir et je n'ai plus jamais dessiné. Une autre fois, j'étais en quatrième primaire, je suis revenue avec une mauvaise note à la maison, et j'étais très angoissée. Il faut dire que mes parents attachaient beaucoup d'importance aux notes et j'avais très peur qu'ils me grondent. Alors, j'ai décidé de prendre à la maison tous les livres et les cahiers qui étaient dans mon pupitre à l'école et de les apprendre par cœur. Elle était lourde ma serviette ! Ce soir-là, j'ai fait mes devoirs depuis la sortie de l'école jusqu'à dix heures du soir. Je m'étais installée dans la cuisine, car je partageais la chambre avec ma sœur, qui dormait déjà. Quand j'ai eu fini de faire mes devoirs, j'ai entrepris de ramener mes livres et mes cahiers un par un dans ma chambre en pensant très fort à ce qu'il y avait dedans. Cela m'est arrivé une seule fois. Après, j'ai continué à étudier très consciencieusement, et plus longtemps que ce qui aurait été normal, mais je n'ai plus repris le contenu de mon pupitre à la maison, ni porté les cahiers un par un. Mais depuis cette période, j'étais très angoissée à l'idée d'avoir des mauvaises notes. Ma réussite scolaire est devenue une obsession permanente. Mais je n'ai plus refait des choses bizarres.

Vers 17 ans, j'ai recommencé à faire des choses bizarres. A ce moment-là, le TOC est réapparu de manière beaucoup plus forte. J'ai commencé à prendre de longues douches, à me brosser les dents trop longtemps. Plus tard, aux pires moments, vers 22 ans, je prenais des douches allant jusqu'à une heure de temps, je me lavais les dents pendant une demi-heure. A 17 ans, je vivais dans l'angoisse de rater mes études (j'étais au collège) alors que j'avais toujours eu de relativement bonnes notes. J'étais très triste et très déprimée. A 19 ans, je me suis rendue compte que quelque chose n'allait pas et j'ai décidé d'aller voir un psychiatre toute seule sans rien dire à mes parents, qui ne se doutaient de rien, et avec lesquels je ne pouvais pas parler. Mes parents ne pouvaient pas concevoir ce qui m'arrivait, ils n'auraient pas compris. Ce sont des gens très simples qui pensaient que j'avais tout pour être heureuse, car eux-mêmes avaient manqué de tout pendant leur enfance (ils sont espagnols et ont émigré en Suisse à la fin des années 60 pour des raisons économiques). Je suis donc allée voir une psychiatre que j'ai trouvée dans l'annuaire un jour glacial de février 1993, je m'en souviens encore. En juin de cette année-là j'allais passer ma maturité. L'angoisse de rater ma maturité a été la principale raison de ma démarche. Je me disais que ce n'était pas normal de se faire autant de souci pour si peu de chose, qu'il y avait des choses tellement plus importantes dans la vie. Cette psychiatre n'a rien compris à ce qui m'arrivait, de même que les deux suivants que je suis allée voir, avec lesquels j'ai fait sept ans de psychothérapie, comme je le disais au début.

Je fais encore d'autres choses bizarres, par exemple je me lave les mains pour un oui ou pour un non, chaque fois que je touche de l'argent ou que je ramasse quelque chose par

terre ou que je jette quelque chose à la poubelle. J'ai de la peine à faire mon ménage car j'aimerais le faire de manière si parfaite que cela devient une montagne et finalement je renonce à le faire. Alors, mon appartement devient de plus en plus sale, et plus il est sale, plus j'ai de la peine à m'y mettre. Quand enfin je le fais cela peut prendre trois jours.

Avant, quand je ne prenais pas de médicaments, je souffrais beaucoup. Maintenant, la situation concernant les compulsions (ou rituels) n'a pas beaucoup changé, c'est-à-dire que j'ai toujours de la peine à faire mon ménage, je me lave trop souvent les mains, me douche trop longtemps, etc., mais ce qui change avec les médicaments c'est que les obsessions sont moins présentes, et je suis beaucoup moins angoissée. Je sais que je vais devoir prendre ces médicaments toute ma vie car j'ai essayé d'arrêter de les prendre et je me suis sentie mal ! C'était terrible. J'avais l'impression d'être dix fois plus mal qu'avant, quand je n'en prenais pas encore. Tant pis : je n'ai rien à perdre, je prendrai des médicaments toute ma vie.

Le TOC est une maladie psychique de la famille des troubles anxieux. Il se caractérise par la présence d'obsessions, de compulsions (ou rituels) et d'évitements. Une obsession est une pensée qui survient de manière intrusive dans le cerveau. Elle cause une grande détresse et une grande angoisse. La compulsion est un acte (cela peut être aussi une pensée) destiné à atténuer l'angoisse que provoque l'obsession. L'évitement est à mettre du côté des compulsions, il consiste à ne pas vivre une situation qui nécessiterait de passer des heures à accomplir une compulsion . Par exemple, dans mon cas, une de mes obsessions est : « Mes mains sont sales ». La compulsion correspondante est de me laver les mains. L'évitement éventuel serait de ne pas ramasser quelque chose qui est par terre. Mais cela, je ne le fais pas, heureusement. La psychothérapie comportementale et cognitive consiste à se confronter à ses angoisses et à se demander quelle catastrophe je crains si je ne fais pas ma compulsion. Avec beaucoup de volonté et beaucoup de courage, en faisant des exercices de difficulté progressive, on arrive à aller mieux. Pour moi, la psychothérapie n'a pas été suffisante, il a fallu prendre des médicaments. Pour d'autres, la psychothérapie suffit.

Sophie

Genève, janvier 2007