

TROUBLES OBSESSIONNELS COMPULSIFS

Prisonnier de soi

Se laver les mains jusqu'à en avoir la peau à vif, passer des heures à placer des objets de manière symétrique ou compter jusqu'à dix puis revenir à zéro, cent fois de suite, ne sont que quelques exemples des symptômes dont peut souffrir une personne atteinte de TOC.

ROXANNE BÉLAIR

Comme beaucoup de Québécois, Linda Tourangeau se lave les mains plusieurs fois par jours. Par contre, ce simple geste peut lui prendre une demi-heure. Une fois ses mains rincées, elle nettoie le comptoir, les robinets et les lavabos, de peur d'y avoir laissé des microbes. Ensuite, elle se relave les mains et recommence le tout. Elle souffre de troubles obsessionnels compulsifs (TOC).

Les TOC ont des troubles anxieux caractérisés par la présence d'obsessions, dont les plus courantes ont trait aux microbes, à l'ordre ou à la symétrie. Elles peuvent aussi prendre la forme de pensées récurrentes perverses ou violentes. «Pendant plusieurs années, je pouvais réfléchir à une idée quelconque toutes les nuits, sans arrêt. Puis, j'ai commencé à avoir des pensées que je ne contrôlais pas et où je commettais des actes violents. C'est là que je me suis dit que peut-être quelque chose n'allait pas chez moi», confie le président de la Fondation québécoise pour le trouble obsessionnel compulsif, James Rankine.

Les compulsions sont quant à elles des rituels qui sont exécutés et répétés dans le but de réduire l'anxiété causée par les pensées obsédantes. Se laver, vérifier qu'une porte est bien barrée, compter, ordonner, en sont quelques exemples. «Tout le monde peut faire ce genre de chose, mais les personnes souffrant de TOC passent plus d'une heure par jour à accomplir leurs compulsions, n'ont

aucun contrôle sur celles-ci et ont un niveau de détresse significatif», explique le psychologue, et chercheur au Centre de recherche Fernand-Seguin de l'hôpital Louis-Hippolyte Lafontaine, le docteur Kieron O'Connor. Le cas

meubles, ramasse la poussière, lave tout ce qui peut être lavé, et ce, parfois jusqu'au petit matin. Les autres journées, je frotte tout, mais plus rapidement, ce qui me prend tout de même plusieurs heures.» Plusieurs personnes aux prises avec un TOC sont donc incapables de suivre un horaire et d'occuper un emploi.

Selon le docteur O'Connor, 20 % de la population québécoise souffrirait de troubles anxieux

Le stress et la fatigue sont deux facteurs aggravants du TOC. «Même si aujourd'hui je vais mieux, les journées où je suis fatiguée ou stressée sont très pénibles, parce que je dois être plus vigilante pour ne pas me laisser aller à mes compulsions», raconte Linda Lachance. Avant de jouir d'une vie meilleure, elle a dû trouver de l'aide, ce qui ne fut pas simple. En effet, les gens qui souffrent de TOC ont de

la difficulté à parler de leur affliction. «Ils se sentent coupables, affirme le docteur O'Connor, car ils sont conscients que leur situation affecte tous les gens autour d'eux.

De plus, la plupart se rendent parfaitement compte que ce qu'ils pensent et font est complètement irrationnel. Mais ils ne peuvent pas se contrôler et leur entourage ne comprend pas cela. Ils ont honte.» Linda Lachance abonde dans le même sens. «Quand tu vis avec un TOC, tu n'es pas libre de faire ou de penser ce que tu veux. Le trouble est plus fort que toi. C'est une vraie prison», dit-elle.

Une fois que les gens souffrant de TOC ont le courage de parler, l'aide obtenue n'est pas toujours la bonne. La première psychologue qu'a rencontrée Linda Lachance ignorait ce qu'était le TOC. Même si le fait de la consulter l'a beaucoup aidée, les progrès ont cessé. James Rankine a pour sa part rencontré plusieurs psychiatres et psychologues avant que l'un d'entre eux pose le bon diagnostic. Linda Lachance et Linda Tourangeau ont dû, l'une comme l'autre, effectuer leurs propres recherches avant de cerner ce dont elles souffraient et de profiter d'une première thérapie comportementale cognitive offerte dans un cadre de recherche pour le Centre Fernand-Seguin. Cette thérapie, qui confronte les personnes atteintes de TOC à leurs compulsions, les aide à apprivoiser

celles-ci et à utiliser certains trucs pour leur résister.

Aujourd'hui, Linda Tourangeau est en attente d'une thérapie à l'hôpital Louis-Hippolyte Lafontaine. «J'ai souvent le moral à terre. Je voudrais n'avoir que mon TOC à m'occuper. Je n'ai jamais pensé au suicide, mais j'ai souhaité tomber malade et être hospitalisée. Je serais ainsi obligée d'arrêter.»

Linda Lachance, après de multiples thérapies, va beaucoup mieux. Sans croire qu'elle guérira complètement un jour, elle aspire à ce que ses troubles s'atténuent de plus en plus. «J'ai passé ma vie à avoir de la difficulté à fermer un tiroir parce que les choses n'y étaient jamais assez bien placées.» Aujourd'hui, quand elle arrive à fermer une porte d'armoire facilement, elle confie penser tout de même au TOC, qui a guidé sa vie pendant si longtemps.

Les personnes qui désirent participer à une étude sur les troubles obsessionnels compulsifs peuvent contacter Ariane Fontaine du Centre de recherche Fernand-Seguin, au (514) 251-4015, poste 3585. ©

«J'ai peur des microbes et de la saleté. Chez moi, je fais le ménage tous les jours.»

— Linda Lachance, atteinte du TOC



ILLUSTRATION NICOLAS CAMBIE

de Linda Lachance met en relief ces propos. «J'ai une obsession de l'ordre et de la symétrie. Dans la pire période que j'ai vécue, je ne fonctionnais plus du tout. Mes compulsions me prenaient entre 18 et 20 heures par jour. Je n'avais plus de temps pour dormir et manger. Je passais des heures à plier mes vêtements, plusieurs minutes à placer un simple linge à vaisselle sur un crochet et un temps incroyable à séparer les cintres dans les garde-robes pour que l'espace entre eux soit égal. J'ai souvent lavé mon comptoir en pleurant!» Les personnes souffrant de TOC n'éprouvent effectivement aucune satisfaction à accomplir les gestes qu'exige d'eux leur compulsion. Ceux-ci sont plutôt vécus comme une obligation.

Linda Tourangeau, comme Linda Lachance, a toujours senti que quelque chose n'était pas normal chez elle. «Quand j'étais jeune, mes compulsions étaient davantage d'ordre mental. Je pouvais donc les cacher à mon entourage. Je croyais qu'elles partiraient, avec les années.» Sa situation s'est pourtant détériorée. «Il m'est difficile d'avoir un travail à temps plein. Mes compulsions sont trop prenantes. J'ai peur des microbes et de la saleté. Chez moi, je fais le ménage tous les jours. Une ou deux fois par semaine, je tire les

chroniques. Et, au dire de James Rankine, 2 % à 3 % des Nord-Américains seraient atteints de TOC. Pour l'instant, rien ne permet de comprendre pourquoi une personne souffre de telle obsession plutôt que d'une autre, ni même les raisons pour lesquelles elle la développe. Des recherches tendent vers une explication neurobiologique, mais pour le docteur O'Connor, «la seule chose qu'on peut affirmer, c'est que beaucoup de personnes vivant avec un TOC ont souffert d'une insécurité importante à un âge précoce.»

D'où provient le TOC ?

Linda Lachance explique que l'évolution de ses troubles est en lien avec des événements de sa vie qui ont fait augmenter son stress. Après son deuxième accouchement, le coup fatal est arrivé. «Mes compulsions me cloîtraient chez moi. J'ai fait une grosse dépression, qui n'a pas été la dernière, et j'ai eu des idées suicidaires. Je me suis retrouvée à l'hôpital et après avoir passé 18 heures sur une civière, je suis sortie avec une prescription d'anti-dépresseurs.»