

Schéma du développement de troubles obsessionnels et compulsifs (T.O.C.)

1. Le surgissement d'idées intrusives

Les « idées intrusives » sont des idées involontaires, qui apparaissent **chez tout le monde**. Certaines sont jugées absurdes, bizarres, choquantes.

Leur contenu, leur fréquence et leurs répercussions affectives (culpabilité, angoisse, indifférence, amusement) varient d'une personne à l'autre.

Parmi les idées intrusives inquiétantes, on peut citer comme exemples banals :

- quand on se trouve face à un précipice, se jeter dans le vide
- quand un train entre en gare, se jeter en dessous
- quand on voit un couteau ou un objet pointu, l'utiliser brusquement pour blesser ou tuer une personne présente
- quand on porte un enfant, le laisser tomber ou lui faire mal
- quand on conduit une voiture, foncer tout droit dans un virage
- quand on assiste à une cérémonie religieuse, imaginer une scène obscène.

2. Le développement d'obsessions

Chez les personnes qui ne souffrent pas de T.O.C., les idées intrusives « passent à travers l'esprit » sans vraiment les perturber. Ces idées sont rapidement suivies par d'autres, sans connotations angoissantes ou culpabilisantes.

Chez les personnes qui développent des T.O.C., les idées intrusives provoquent de l'angoisse et/ou de la culpabilité, ainsi que l'idée que des catastrophes vont ou pourraient se produire (alors que cette probabilité est en réalité extrêmement faible). Aaron Beck appelle ces idées des « pensées négatives automatiques ».

Au lieu de se dire « quelle idée idiote » et de passer ensuite à autre chose, les personnes qui développent des T.O.C. pensent par exemple :

- « Quelle horreur! Si je pense cela je risque de le faire.
- Si j'ai de telles idées, je suis (fondamentalement) anormal ou mauvais.
- Il faut *absolument* que je lutte contre ces idées et que je les élimine.
- Si je n'y parviens pas, je suis coupable et/ou des catastrophes vont se produire ».

Les idées intrusives provoquent alors des obsessions, c'est-à-dire des idées ou des images mentales que l'on répète fréquemment et qu'on ne parvient pas à diminuer ou à éliminer.

La personne perturbée par des idées qui lui passent par la tête essaie généralement de faire une chose impossible pour l'être humain : empêcher l'apparition de ces idées ou les repousser dès qu'elles surviennent.

Des expériences de psychologie démontrent clairement cette impossibilité :

- Si on demande à quelqu'un de dire tout ce qui lui passe par la tête pendant cinq minutes en s'efforçant de ne pas penser à un ours blanc, il va inévitablement penser à un ours blanc, il va même y penser à plusieurs reprises.
- L'idée de l'ours blanc va s'imposer d'autant plus que la personne essaie de la réprimer (« effet rebond »).
- Cette idée ressurgit dès que la personne se retrouve dans la situation où elle a essayé de la réprimer et même dans toute une série de situations qui s'apparentent à la première.
- L'effet «ours blanc» est d'autant plus accentué que l'idée que l'on veut repousser présente des connotations affectives marquées.

Les personnes qui développent des T.O.C. sont généralement anxieuses et/ou ont développé un sentiment de responsabilité exagéré (forte tendance à se culpabiliser).

Souvent elles sont perfectionnistes, très préoccupées de garder le contrôle d'elles-mêmes en toutes circonstances.

Elles ont fort peur de leurs propres idées, de leurs émotions et impulsions.

Elles sont généralement victimes de croyances ou de **postulats dysfonctionnels**, que l'on peut aussi qualifier de préscientifiques, superstitieux, irrationnels, primitifs ou infantiles.

Parmi les croyances particulièrement néfastes, voici les plus typiques :

- « On peut et on doit toujours contrôler ses idées »
- « On est responsable de toutes les idées qui nous passent par la tête »
- « Imaginer un événement provoque sa réalisation »
- « Penser quelque chose équivaut à le faire »
- « Avoir l'idée d'une mauvaise action signifie la désirer (volontairement ou inconsciemment) »
- « Ne pas neutraliser l'idée d'une mauvaise action revient à la vouloir (au fond de soi) »
- « Ne pas réussir à éviter quelque chose de nuisible (à soi ou à d'autres) est la même chose que de l'avoir fait »
- « La responsabilité d'un individu est toujours totale. Elle ne peut être atténuée par différentes circonstances, par exemple la faible probabilité qu'une catastrophe se produise ».

Un état dépressif peut favoriser le développement des T.O.C.

D'autre part, le développement de T.O.C. induit facilement un état dépressif.

Des personnes se trouvent ainsi piégées dans un cercle vicieux ou une spirale infernale.

Dans ce cas, la prise temporaire de certains antidépresseurs est hautement recommandable.

3. Le développement de comportements d'évitement

La personne qui souffre d'obsessions essaie d'éviter systématiquement les situations dans lesquelles les obsessions ou des idées intrusives angoissantes ont tendance à se produire.

A ce niveau son comportement s'apparente à celui de la personne qui a développé une phobie (peur intense et évitement systématique d'une situation qui n'est pas objectivement dangereuse).

4. Le développement de compulsions

Les compulsions sont des comportements, plus ou moins ritualisés, que l'individu croit devoir nécessairement accomplir pour neutraliser une ou des obsessions, pour diminuer le stress (angoisse, sentiment de responsabilité, culpabilité) ou pour empêcher l'apparition d'événements redoutés.

Les rituels les plus fréquents sont des contrôles (vérifications) et des lavages (ou nettoyages). D'autres compulsions « classiques » sont des mises en ordre méticuleuses, des comptages, la récitation de formules ou de prières, l'accumulation d'objets inutiles, la prévention d'actes antisociaux, l'annulation systématique d'actions accomplies.

Exemples de séquences menant à des compulsions

Idée intrusive	=>	Obsession	=>	Action d'évitement	et/ou	Rituel
« Je n'ai pas fermé la porte à clé »		« On va cambrioler »		Pas sortir le dernier		Vérifications
« Mes mains sont sales »		« Je vais contaminer mon enfant »		Pas toucher l'enfant		Lavages
A l'église : « Dieu est un salaud »		« Je vais être damné »		Plus aller à l'église		Prières rituelles, pénitences

Bibliographie

- AFTOC, Timmermans, J.-M., De Gregorio, A., Hantouche, E. (2005) *Vivre avec une personne atteinte de TOC*. Paris : J. Lyon, 255 p. (ISBN : 2-84319-121-1)
- Cottraux, J. (1998) *Les ennemis intérieurs. Obsessions et compulsions*. Paris: Odile Jacob, 268 p.
- Rémi Neveu (2005) *Faire face aux TOC*. Paris : Retz, 287 p.
- Sauteraud, A. (2000) *Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter. Mieux vivre avec un TOC*. Paris: Odile Jacob, 336 p.
- Wegner, D. (1989) *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession and the psychology of mental control*. N.Y.: Viking.