

## L'AIDE À APPORTER AUX ENFANTS AYANT UN TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF (TOC)

### Qu'est-ce qu'un trouble obsessionnel-compulsif?

Un trouble obsessionnel-compulsif (TOC) est un état dans lequel un enfant ou un jeune est aux prises avec des obsessions ou des compulsions. Bon nombre de personnes sont « perfectionnistes » ou un peu obsédées à l'égard de certaines choses. Cela peut même être utile d'avoir juste assez de ces traits psychologiques.

Un TOC lié à la propreté peut devenir si grave que l'enfant ou le jeune atteint peut finir par éviter de toucher les membres de sa famille par peur d'être contaminé.

### Qu'elle en est la cause?

Les chercheurs pensent qu'un manque de sérotonine (une substance chimique dans le cerveau ou un neurotransmetteur) dans le cerveau des gens est à l'origine du TOC. Beaucoup de facteurs peuvent jouer un rôle dans l'apparition du TOC:

1. Les antécédents familiaux  
Le TOC est davantage présent chez les enfants ou les jeunes de familles dont des membres en sont déjà atteints.
2. Des événements de la vie :  
Des événements traumatiques ou des facteurs de stress psychosociaux majeurs peuvent contribuer au TOC chez une personne vulnérable.
3. Une infection  
Dans de très rares cas, un TOC peut être causé par une infection bactérienne appelée streptocoque.

### Que sont les obsessions et les compulsions?

Les obsessions sont des pensées ou des images pénibles persistantes. Par exemple, un enfant peut s'inquiéter à l'idée d'être sale ou contaminé.

Les compulsions sont des comportements qu'un enfant ou un jeune se sent forcé d'adopter afin de soulager son sentiment de détresse lié à l'obsession. Par exemple, certains enfants ou jeunes se lavent les mains de façon répétitive pour se sentir moins anxieux d'être contaminés.

### Voici William

William aime passer du temps avec ses amis et sa famille et est un très bon joueur de soccer.

Cependant, au cours des derniers mois, il a été davantage préoccupé par sa propreté.



Au début, ses parents croyaient que c'était une bonne chose, car il prenait sa douche plus souvent. Mais maintenant, il prend sa douche plusieurs fois par jour et s'il ne peut pas se laver, il s'emporte et se met en colère. Et, depuis les dernières semaines, il est devenu tellement préoccupé par les microbes qu'il ne touche même plus les poignées de porte. S'il y touche, il doit se laver les mains qui sont maintenant gercées, irritées et qui saignent en raison de ces lavages si fréquents.

## Types communs

### Propreté ou contamination

La personne s'inquiète du fait que les choses sont sales ou contaminées. Cela entraîne la compulsion d'avoir à nettoyer ou à se laver de façon répétitive, ou à éviter de toucher des choses qui pourraient être « contaminées ».

### Symétrie et ordre

Elle se met en colère ou est angoissée si les choses ne sont pas « exactement comme elle le veut » ou dans un certain ordre. Elle peut passer beaucoup de temps à organiser et à réorganiser des choses dans sa chambre, son milieu de travail ou d'autres endroits.

### Chiffres et calcul

Elle compte ou répète des gestes un certain nombre de fois, a des chiffres « portebonheur » et des chiffres « qui portent malheur ».

### Doute de soi et besoin de se faire rassurer

La personne craint d'avoir fait quelque chose de mal ou de l'avoir mal fait, pouvant l'amener à demander maintes fois aux autres de la rassurer.

### Culpabilité ou besoin de passer aux aveux

Elle ressent le besoin de dire aux autres ce qu'elle a fait.

### Vérification

Elle vérifie de façon excessive certaines choses comme les portes, les lumières, les serrures et les fenêtres.

### Perfectionisme

Elle vérifie de façon excessive certaines choses comme les portes, les lumières, les serrures et les fenêtres.

## Les symptômes d'un TOC peuvent mener à d'autres problèmes, comme :

- des difficultés d'attention, car l'enfant ou l'adolescent se concentre sur son obsession ou ses compulsions
- l'anxiété et la colère si les routines liées au TOC sont perturbées
- des retards et de la fatigue en raison de l'énergie et du temps consacrés à accomplir les rituels
- un retrait des activités normales et de la présence des amis
- la tentative de convaincre les amis et la famille d'accomplir les rituels liés au TOC

## Quoi faire si on pense que son enfant est atteint de TOC?

Si vous croyez que votre enfant est atteint d'un TOC, faites-le examiner par un médecin pour vous assurer qu'il n'a pas un autre problème médical pouvant contribuer au TOC. Votre médecin peut

également vous orienter vers un psychologue, un psychiatre ou un centre de santé mentale pour les enfants.

### Comment traite-t-on un TOC?

Il existe divers traitements et moyens efficaces de traiter un TOC. Les deux types de traitement principaux d'un TOC sont les suivants:

#### La thérapie cognitive comportementale (TCC)

La TCC est une sorte de thérapie par la parole qui aide les enfants et les jeunes atteints d'un TOC à acquérir de nouvelles façons de penser (« cognitivo- ») et de fonctionner (« comportementales ») pour faire face à un TOC. La TCC est habituellement offerte par un psychologue ou un psychiatre.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est l'un des traitements les plus efficaces pour soigner les obsessions ou les compulsions.

Les stratégies cognitives (pensées) aident un enfant ou un jeune à remplacer les pensées axées sur le TOC par des pensées plus utiles. Par exemple, un enfant obsédé par la propreté touche un livre d'école et pense de façon automatique : « Maintenant, je suis sale et je vais tomber malade! Je dois me laver les mains! » Les techniques cognitives aident les enfants et les jeunes à adopter des pensées d'adaptation plus utiles, comme : « Je ne laisserai pas mon TOC m'intimider! J'ai touché ce livre, et alors? Je ne tomberai pas malade. Et si je tombais malade, eh bien, je pourrais manquer l'école. »

Ce type de thérapie aide à modifier les comportements une étape à la fois en utilisant une hiérarchie pour décider quels comportements liés au TOC doivent être traités en premier. Lorsqu'il est temps de travailler avec un thérapeute sur les compulsions qui entraînent le TOC, il est habituellement recommandé de commencer par les compulsions les plus faciles à résister.

La TCC peut également exposer votre enfant graduellement à des situations qui déclenchent le TOC, et l'aider à empêcher la réaction (ou le rituel) poussant votre enfant à adopter le TOC de se produire. La prévention de la réaction requiert que votre enfant consente d'avance à arrêter sa compulsion. Ainsi, s'il lui arrive de toucher quelque chose, il essayera d'éviter la réaction habituelle de se laver les mains. Même si au début, cela provoque de l'anxiété chez l'enfant, plus il consent à arrêter de se laver les mains, plus il sera facile au fil du temps d'arrêter le lavage des mains compulsif (ou autres compulsions).

#### Les médicaments

Des médicaments comme les inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine ou ISRS) aident à équilibrer la quantité de substances chimiques dans le cerveau. Les médicaments peuvent s'avérer utiles dans les cas où la personne ne répond pas à d'autres traitements. La médication peut s'avérer nécessaire pendant une période de temps plus courte ou plus longue, selon les besoins de votre enfant. Dans un nombre très restreint de cas, une infection à streptocoque est à l'origine du TOC. Dans ces cas, l'administration d'antibiotiques peut s'avérer utile.

### La thérapie du récit

La thérapie du récit est un moyen très puissant de traiter les problèmes en parlant d'eux d'une certaine façon. Bon nombre de thérapeutes utiliseront les stratégies du récit et de comportements cognitifs pour traiter un TOC chez les enfants et les jeunes.

### Que pouvons-nous faire pour aider à la maison?

En tant que parent ou tuteur d'un enfant avec un TOC, voici quelques stratégies de thérapie narrative à se servir. Le thérapeute de votre enfant pourrait aussi se servir de quelques-unes de ces stratégies.

#### 1. Faites que ce soit le TOC qui soit le problème, et non la personne qui en est atteinte

Même si les symptômes liés à un TOC peuvent se révéler très frustrants et occasionner des conflits au sein de la famille, il est important de se rappeler que la source du problème est le TOC, et non l'enfant ou le jeune. Une technique efficace consiste à parler du TOC à la troisième personne. Cette technique vous aide à vous allier avec votre 1 enfant ou jeune et de faire équipe pour contrer le TOC.



**Thérapeute ou parent :** « À propos de ton habitude d'avoir besoin de te laver les mains tout le temps... Sais-tu que ce n'est pas toi qui causes cela, mais le TOC? C'est un trouble qui joue des tours à ton cerveau pour que tu te laves les mains souvent. Qu'est-ce qui se passerait si le TOC n'existait plus? »

**Enfant ou jeune :** « Je me sentirais beaucoup mieux. »

**Thérapeute ou parent:** « Alors, voilà pourquoi on va travailler ensemble et trouver des façons d'empêcher le TOC de te dire quoi faire.»

#### 2. Donner un nom au TOC :

Même si les adolescents sont habituellement contents d'utiliser l'acronyme TOC, les plus jeunes aiment souvent lui donner un autre nom.



**Thérapeute ou parent :** « Même si les adultes utilisent le terme TOC, cela t'aidera peut-être de lui donner un autre nom. Comment veux-tu le nommer? »

**Enfant ou jeune :** « "Micro-microbe"! parce qu'il me fait penser que j'ai toujours des microbes. »

#### 3. Entendez-vous avec l'enfant sur l'objectif à atteindre, p. ex., se débarrasser du TOC:

Lorsqu'ils sont en présence des symptômes de TOC, comme le lavage des mains, la réaction qu'auront souvent les adultes à propos de cela sera de demander à l'enfant d'arrêter de se laver les mains. Cependant, puisque les enfants et les jeunes n'ont pas la même vision que celle des adultes, ils peuvent être bouleversés si un adulte tente soudainement de les empêcher de se livrer aux rituels de leur TOC. Du point de vue d'un enfant, le fait de cesser ses rituels le rendra encore plus angoissé à court terme. Les adultes doivent aider l'enfant à percevoir que la situation peut s'améliorer à long terme.



**Thérapeute ou parent :** « D'accord, qu'est-ce qui se passerait si tu te débarrassais de Micromicrobes? »

**Enfant ou jeune :** « Je me sentirais beaucoup mieux! »

**Thérapeute ou parent :** « Tu te rappelles comment tu te sentais avant que Micromicrobe mène ta vie? »

**Enfant ou jeune :** « Ouais... je n'avais pas à me laver les mains tout le temps. Et, je pouvais aller chez mes amis. »

**Thérapeute ou parent :** « Et voilà pourquoi nous allons travailler ensemble pour arrêter Micro-microbe de mener ta vie autant qu'il le fait en ce moment. Ça pourrait être difficile au début, mais tôt ou tard, tu te sentiras mieux, et tu pourras faire des choses amusantes comme aller chez des amis. De plus, tes mains se porteront beaucoup mieux. »

#### 4. Le fait de mettre le TOC en cause n'enraye pas la responsabilité de l'enfant ou du jeune:

Some parents get worried that if we blame the symptoms on the OCD that the child might not take responsibility for dealing with the problem. For example, if a child with OCD gets into a fight and hits his sister because she interrupted him during his rituals.



**Enfant ou jeune :** « Ce n'est pas de ma faute, c'est à cause du TOC! »

**Thérapeute ou parent :** « Ce n'est pas toi qui as causé le TOC et ce n'est pas de ta faute. Ce n'est pas non plus la faute de ta mère ou de ton père ni de personne d'autre. » « Mais c'est toi seul qui dois passer par-dessus ton TOC en consultant un conseiller ou en prenant des médicaments, par exemple. Cependant, tu n'es pas seul, nous travaillerons tous ensemble pour t'aider à y faire face. Ça te convient? »

#### 5. Demandez à votre enfant comment vous pouvez l'aider:

**Thérapeute ou parent :** « Comment peut-on travailler ensemble pour combattre le TOC? »



#### 6. Félicitez votre enfant d'avoir fait face à son TOC:

Tous les enfants et les jeunes ont besoin d'être félicités, particulièrement ceux qui se battent contre un TOC. Un enfant aux prises avec un TOC fait souvent l'objet de beaucoup de critiques ou de commentaires négatifs.

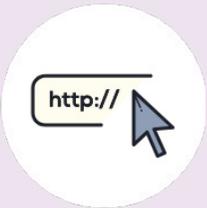


**Thérapeute ou parent :** « Beau travail pour avoir réussi à dominer le TOC! »



William et ses parents sont allés consulter le médecin de famille, qui leur a recommandé de consulter un psychologue. Après avoir vu le psychologue, William et ses parents ont appris beaucoup de choses au sujet de la thérapie cognitivo-comportementale et des façons de « tenir tête » à son TOC. Ses parents ont assimilé les stratégies également, et la façon d'aider William à combattre le TOC.

Fait intéressant, le père de William s'est rendu compte qu'il a toujours eu de petits symptômes d'un TOC et qu'il tirait autant d'avantages que son fils en apprenant au sujet des TOC. Mais, en ce qui concerne William, grâce à toute cette aide, ses séances dans la douche et de lavage de mains sont presque de retour à la normale... « La vie est ironique », pense sa mère. « Qui aurait pu croire qu'un jour je féliciterais mon fils de ne pas prendre sa douche! »



## Besoin d'information?

[Cheo.on.ca](http://Cheo.on.ca) est le meilleur endroit pour trouver l'information sur les programmes et services de CHEO et se renseigner sur divers sujets liés à la santé pour enfants et adolescents. Visitez notre section de ressources en ligne pour accéder aux sites Web, livres, applications et vidéos recommandés par CHEO.