



Des TOCS pas si anodins

Lavage des mains, vérification des portes et fenêtres, rangement... Près de 3 % de la population souffre de troubles obsessionnels compulsifs (TOC). Mais est-ce grave ?

Connaissez-vous le point commun entre l'ex-footballeur David Beckham, l'ancienne championne de tennis Serena Williams et la comédienne Jennifer Aniston ? Outre le fait que ce soient des stars, chacun a développé ce que l'on appelle des troubles obsessionnels compulsifs, plus connus sous l'acronyme TOC.

Des comportements irrépessibles

Pour David Beckham, tout rangement doit aller par paires. Serena Williams, elle, fait rebondir la balle cinq fois avant d'effectuer son premier service et deux fois avant le second ! Quant à la vedette de la série *Friends*, Jennifer Aniston, son obsession de la propreté la conduit à désinfecter n'importe quel objet avant de le toucher. Mais ils ne sont pas les seuls à avoir des TOC. Plus près de nous, la chanteuse Jenifer allume et éteint trois fois la lumière, l'animateur Laurent Ruquier range tout par ordre alphabétique, et la comédienne Mimie Mathy vérifie plusieurs fois que sa porte est bien fermée.

Si ces comportements répétitifs et irrépessibles semblent a priori sans gravité, ils n'en constituent pas moins une maladie, qui peut se révéler handicapante. Avec 2 à 3 % de la population touchée, les TOC constituent d'ailleurs la quatrième maladie psychiatrique, juste après les phobies, les addictions et les troubles dépressifs.

Des rituels parfois handicapants

Mais alors qui est concerné et pourquoi ? Le plus souvent, les TOC apparaissent durant l'enfance ou l'adolescence (dans deux tiers des cas, avant l'âge de 25 ans). Généralement liées à la propreté ou à l'ordre, des pensées angoissantes surgissent. Elles vont virer à l'obsession chez certains, qui vont les surmonter en instaurant un rituel : de rangement pour les uns, de lavage pour les autres, etc. Bien que l'on ne puisse pas encore l'expliquer précisément, l'origine de ces TOC pourrait être génétique.

On l'a dit, les TOC ne sont pas à prendre à la légère. Et pour cause : ils peuvent se révéler sévères et avoir

d'importantes répercussions chez les personnes qui en sont atteintes, notamment dans le cadre professionnel et les relations sociales.

Les solutions pour en atténuer les symptômes

Pour s'en débarrasser, ou tout du moins en réduire les symptômes, des solutions existent cependant. La première réside dans le suivi d'une thérapie comportementale et cognitive (TCC). Présentant l'avantage d'être courte, cette psychothérapie aidera le patient à modifier ses pensées liées au trouble pour mieux le surmonter et éviter les rituels.

Autre moyen de lutter contre les TOC : la prise d'inhibiteurs de la recapture de la sérotonine, des antidépresseurs qui agissent au bout d'un certain temps.

Et pour les TOC les plus tenaces, dits "résistants", des techniques neurochirurgicales sont employées dans le cadre d'essais thérapeutiques. C'est le cas des chirurgies lésionnelles, qui consistent à envoyer des rayons gamma sur les zones du cerveau impliquées, ou de la stimulation cérébrale profonde, obtenue à l'aide d'électrodes implantées dans le cerveau. Une technique, pour l'heure, encore expérimentale. ■

Des TOC aux TIC

Il arrive que les personnes souffrant de TOC présentent aussi des TIC (troubles involontaires compulsifs) : clignement des paupières, haussement des épaules, reniflement, grognement...

À la différence des premiers, les seconds ne résultent d'aucune réflexion et sont inconscients. Ils apparaissent au cours de l'enfance, sans qu'on puisse les expliquer. La plupart du temps sans gravité, ils peuvent être aggravés par le stress ou le manque de sommeil.

