

## TOC : quelques conseils pour l'entourage

**Dans le trouble obsessionnel compulsif, le soutien de l'entourage est important. Mais souvent on ne sait pas comment aider ou encourager les progrès. Quelques conseils destinés aux proches d'une personne souffrant de TOC.**

Il faut en premier lieu garder toujours à l'esprit que ceux qui souffrent de TOC ne peuvent pas "éviter de le faire ou de le penser". Ceci ne signifie pas qu'ils sont faibles, sans volonté, voire paresseux. Ils ont des pensées qui les effraient et des besoins irrésistibles que vous n'avez sans doute jamais connus. Cependant, ils doivent absolument essayer de résister à leurs rituels et obsessions. Pour cela, il leur faut agir progressivement, à leur propre rythme, s'ils ne veulent pas se décourager.



Les patients sont souvent capables de cacher leurs rituels et leurs obsessions, même à ceux qui leur sont les plus proches. Peu importe si le rituel ou l'obsession vous paraît ridicule ou bizarre, ne leur donnez pas l'impression que leurs pensées ou actions sont "folles" ou dangereuses. Ne les jugez pas.

### Conseils de base

- **Aidez en n'aidant pas** : La règle la plus importante à suivre pour aider un malade souffrant de TOC est de ne pas l'aider à accomplir ses rituels et ne pas apporter de réassurance aux obsessions. En effet, un dilemme existe chez les proches : dois-je l'aider à accomplir ses rituels ou non ? Dois-je le réassurer ? Plutôt que de choisir la facilité en entrant dans les rituels ou obsessions, la famille, et le patient lui-même, doivent réaliser que la seule façon d'aider la personne, est de l'aider à ne pas accomplir ses rituels. Vous devez répondre à toutes les questions, mais ne répondez qu'une seule fois. Ensuite, dites seulement : "nous en avons déjà parlé" ou "tu connais la réponse", gentiment, mais fermement. Puis, ignorez toute demande de réassurance. Changez de sujet. Rappelez-vous : réassurer, c'est renforcer le problème.
- **Évitez les comparaisons au jour le jour** : Certains patients ont l'impression qu'ils sont revenus au point de départ si leurs symptômes sont plus forts. En raison de l'irrégularité de l'évolution des TOC, il est important de voir l'ensemble des changements depuis le début du traitement. Comparer au jour le jour est trompeur, car cela ne reflète pas les progrès. Le jour où le malade va plus mal, vous pouvez lui rappeler que "demain sera un autre jour pour réessayer" afin qu'il n'interprète pas sa rechute comme un échec. Se sentir en état d'échec est autodestructeur ; cela conduit à se sentir coupable, imparfait, et crée un stress qui peut intensifier les symptômes et donner au patient le sentiment d'un moindre contrôle sur lui-même. Rappelez plutôt au malade ses progrès sur une plus longue période.
- **Accordez de l'attention aux plus petits progrès** : Les petits progrès, même s'ils vous semblent insignifiants ou insuffisants, doivent être complimentés par l'entourage, car ils représentent un grand pas en avant pour le malade. La reconnaissance du moindre petit progrès est un outil puissant qui encourage le patient à persévérer et lui fait savoir que son travail pénible est reconnu. N'hésitez pas à complimenter.