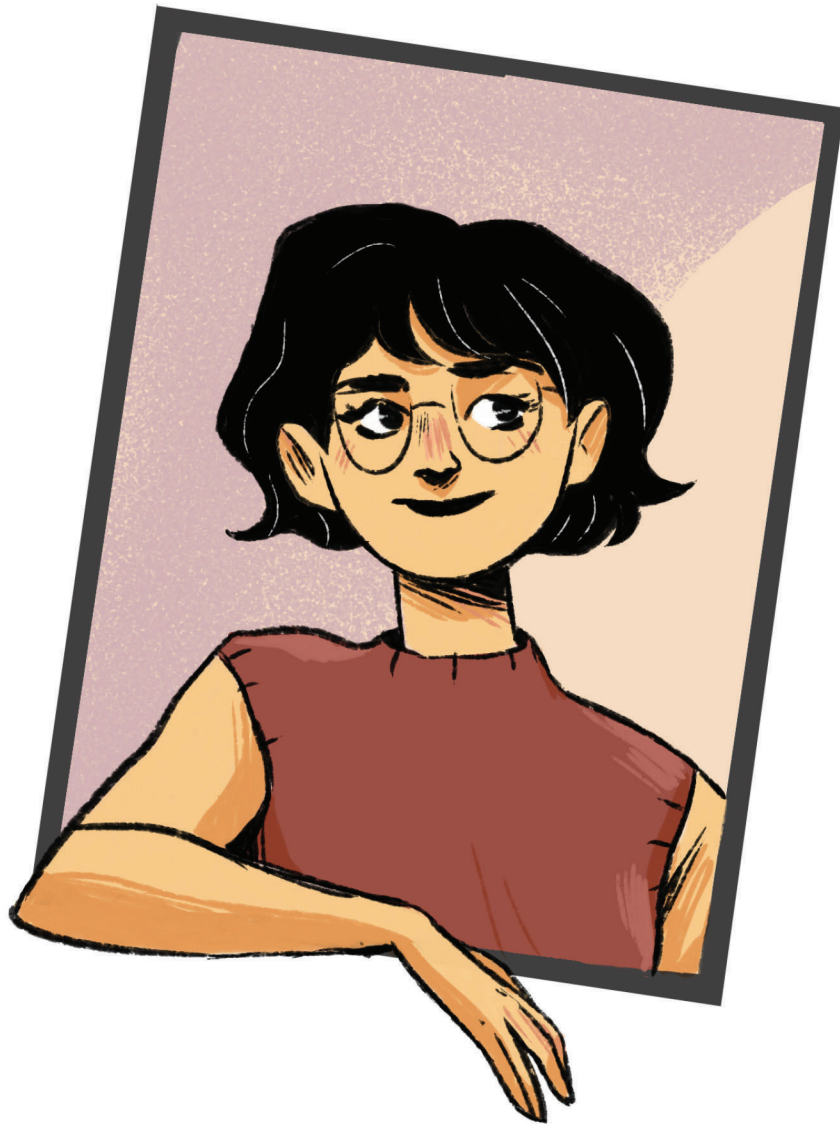




Les T.O.C.S

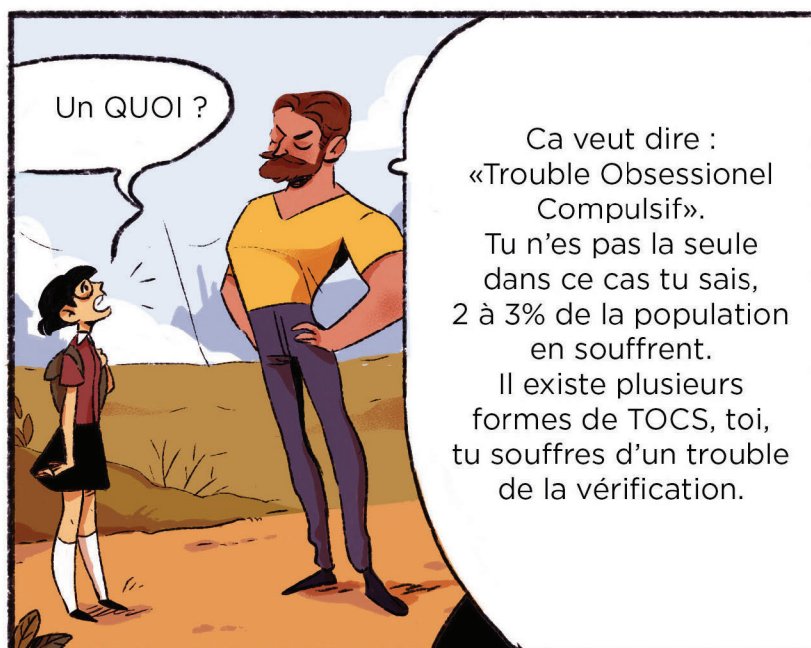
(Troubles Obsessionnels Compulsifs)

HORS CASES

Anne-Clotilde Jammes

Si je vous dis TOC...





Avoir peur d'oublier
ses clefs, ça arrive
à tout le monde.



Dans le cas du TOC,
il s'agit de pensées
intrusives. Des pensées
qui reviennent sans cesse.



On appelle ça
une OBSESSION.
Sa conséquence
(par exemple chercher
le trousseau de clés)
s'appelle la COMPULSION.
(Ou rituel.)



Pour faire simple, un TOC consiste en :
Une pensée intrusive et automatique qui crée une angoisse.
Pour calmer cette angoisse tu exerces un rituel.
Seulement, ce schéma peut se répéter durant des heures
chaque jour.



Il m'arrive de consacrer
plus de trois heures à vérifier
si le gaz est bien éteint,
si je ne le fais pas,
j'imagine le pire :
la maison qui explose, le feu
qui se répand...

Comment ça se fait que tu en
saches autant sur ces troubles ?



C'est parce que je souffre moi même d'un TOC.
J'ai un trouble de la propreté,
ma peur c'est d'être contaminé par les saletés.
Alors je passe des heures à nettoyer
chaque chose que je touche.





Tu sais, on ignore d'où viennent exactement les TOCS.
Dysfonctionnement des systèmes de neurotransmetteurs,
facteurs familiaux et génétiques...
Pourquoi est-ce que je crains à ce point le contact
avec les bactéries ? Je n'en sais rien.
Mais c'est usant pour moi, et pour mon entourage.

Mais ça ne se voit pas
que tu as un TOC.
Tu parais trop grand et fort.



Pourtant ça n'a rien à voir
avec le physique.

Certains rituels ne se voient
même pas de l'extérieur,
et se limitent aux pensées.
Ce sont les RUMINATIONS.



Le problème de ces troubles,
c'est toute la fatigue
que l'angoisse génère.
D'autant plus qu'exécuter
les rituels par contrainte,
en reconnaissant leur
caractère absurde,
apporte honte et culpabilité.



Moi, je demande à
ma maman de
vérifier à ma place
si tout est bien fermé
quand je suis à l'école.
Comme ça je suis
un peu moins
angoissée.



«La clinique est également une solution pour se concentrer uniquement sur la thérapie. Malheureusement en France il n'en existe qu'une spécialisée pour les TOCS. C'est la clinique Lyon Lumière.»



«Quant aux médicaments, ils sont des béquilles qui permettent de se sentir mieux afin d'entamer une thérapie. Le plus important, c'est de rencontrer d'autres personnes touchées, d'en parler et de ne pas se battre seul. Pour cela il existe des groupes de parole.»



Et en effet, victoires après victoires, années après années, mes TOCS se sont affaiblis au point qu'ils ne m'empêchent plus de vivre.



Et Jean m'a appris une chose très importante : de ne jamais culpabiliser, ni désespérer.



A présent, je peux vous laisser à votre journée.





Le projet Hors Cases :

Le but est de réaliser de courtes histoires en bandes dessinées pour expliquer tous les handicaps qui seront accessibles en ligne gratuitement. Afin que le handicap soit compréhensible par tous.

En savoir plus :

- www.aftoc.org
- www.mmt-fr.org/toc/

