L'APOGÉE
SANTÉ MENTALE

MINI-GUIDE POUR MIEUX COMPRENDRE...

LE TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF



Ce mini-guide te permettra d'en apprendre plus sur le trouble obsessionnel compulsif avec lequel vit ton proche.





L'APOGÉE

L'ASSOCIATION POUR LES PARENTS ET AMIS D'UNE PERSONNE VIVANT AVEC UN TROUBLE DE SANTÉ MENTAL

L'Apogée est un organisme à but non lucratif dont la mission consiste à promouvoir l'entraide et le soutien de la famille et des amis d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale afin d'améliorer leur qualité de vie. Parmi les programmes et services offerts à L'Apogée, figurent les services d'accueil et d'intervention, les programmes d'entraide et de soutien, de répit, de formation, d'information et de sensibilisation ainsi que le programme jeunesse.

LES IMAGES UTILISÉES

Toutes les images utilisées dans ce présent ouvrage ont été vérifiées. Elles sont libres de droits, proviennent de sources sécuritaires et sont autorisées pour l'usage à des fins privées ou commerciales, sans avoir à en demander préalablement l'autorisation. Toutefois, si vous apercevez une image dont vous soupçonnez qu'elle n'est pas libre de droits, n'hésitez pas à nous en informer le plus rapidement possible.

Les images utilisées proviennent de www.canva.com ou ont été réalisées par l'auteure de cet ouvrage.

ISBN 978-1-997898-02-3

© L'Apogée, 2025
Tous droits réservés à L'Apogée - L'Association pour les parents et amis de la personne vivant avec un trouble de santé mentale

Toute reproduction ou extrait de cet ouvrage sous quelque forme ou par quelque procédé que ce doit est strictement interdite. Que ce soit sur une machine électronique, mécanique, à photocopier, à enregistrer ou autrement, sans avoir obtenu préalablement la permission écrite de L'Apogée.

INTRODUCTION

Avoir un proche qui vit avec un trouble obsessionnel compulsif, qu on appelle souvent le TOC, vient avec son lot de questionnements, d'inquiétudes et de défis. Quand on essaie de mieux comprendre, il peut être tout à fait normal de se sentir perdu.e et de ne pas savoir par où commencer. C'est pour ça qu'on a créé ce mini-guide ! Il est là pour t'aider à mieux comprendre et à trouver ce dont tu as besoin.

Grâce à ce mini-guide, tu en apprendras plus sur le TOC ainsi que sur les symptômes que ce trouble de santé mentale engendre. Tu apprendras également comment se développe un trouble obsessionnel compulsif ainsi que les traitements qui existent pour diminuer les symptômes. Nous t expliquerons la différence entre le rôle d'accompagnateur.trice et celui de sauveur.se et te présenterons les différentes ressources existantes si tu as plus de questions sur le TOC, mais aussi la santé mentale en général.

TABLE DES MATIÈRES

Le TOC, qu'est-ce que c'est?..... 1

Les pensées suicidaires et le suicide..... 4

Comment se développe un TOC?..... 6

Les traitements..... 9

Avoir un.e proche qui vit avec un TOC..... 11

Un quotidien sous haute précision 14

Louise et ses rituels..... 16

Le temps des répétitions..... 18

Quel rôle adopter?..... 20

Les ressources existantes..... 24

Conclusion..... 26

LE TOC, QU'EST-CE QUE C'EST?

Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) est un trouble de santé mentale qui affecte des millions de personnes dans le monde. Il se caractérise par des pensées répétitives et indésirables (obsessions) et des comportements répétitifs (compulsions) que la personne se sent obligée de faire pour réduire l'anxiété causée par ces pensées.

Imagine que ton cerveau est comme un disque rayé qui répète toujours la même chanson, et que tu te sens obligé.e de faire certaines actions pour que la musique s'arrête. C'est un peu ce que vivent les personnes vivant avec un TOC.

La personne peut ressentir de la détresse psychologique à cause de ses obsessions et de ses compulsions. Chaque jour, elles lui font perdre parfois beaucoup de temps et compliquent sa routine et ses activités quotidiennes. La personne a du mal à s occuper de ce qu elle a à faire au travail, pour ses ami.es et sa famille.

La personne qui vit ces situations reconnaît que ses pensées ou ses comportements sont illogiques, exagérés ou bizarres, mais elle est incapable de se contrôler.

Quels sont les symptômes du TOC?

Comme mentionné, le trouble obsessionnel compulsif se caractérise par deux types de comportements principaux : les obsessions et les compulsions.

Les obsessions

Les obsessions sont des pensées, des images ou des impulsions (spontanéité d agir) qui reviennent sans cesse dans l'esprit. Elles

sont souvent dérangeantes et peuvent causer du stress. Par exemple, une personne avec un TOC pourrait avoir peur de la contamination par des germes ou s'inquiéter constamment que quelque chose de mal va arriver.

Obsessions courantes

🦠Peur de la contamination ou des germes.
📏Besoin que les objets soient parfaitement alignés ou symétriques.
😣Pensées indésirables sur le fait de faire du mal à soi-même ou à d'autres.
🪢Peur de perdre ou de jeter quelque chose d'important.

Les compulsions

Les compulsions sont des comportements répétitifs que la personne se sent obligée de faire pour réduire l'anxiété causée par les obsessions. Par exemple, quelqu'un qui a peur des germes pourrait se laver les mains constamment, même si ce n'est pas nécessaire. Une autre personne pourrait vérifier plusieurs fois si la porte est bien fermée avant de quitter la maison.

Compulsions courantes

🧼Se laver les mains de manière excessive.
🔒Vérifier plusieurs fois des choses comme les serrures ou les appareils électriques.
🔢Compter des objets ou répéter des actions un certain nombre de fois.
📦Accumuler des objets inutiles par peur de les jeter.

Les autres symptômes du TOC

Voici d'autres symptômes qui concernent le TOC:

😬 Anxiété élevée : anxiété intense provoquée par l'incapacité à accomplir ses compulsions.
💭 Doutes excessifs : Avoir des doutes constants et sans raison sur des actions ou des décisions déjà prises.
🧠 Difficulté de concentration : Les pensées intrusives (qui se présentent sans invitation) peuvent rendre difficile la concentration sur les tâches quotidiennes ou les études.
😫 Fatigue : Les compulsions répétitives et l'anxiété constante peuvent être épuisantes physiquement et mentalement.

* Prendre note que seul.e un.e psychiatre ou un.e psychologue peuvent poser un diagnostic officiel de trouble de santé mentale et que ce processus est long et complexe. Les médecins de famille peuvent faire une évaluation et émettre des hypothèses, mais le/la psychiatre et le/la psychologue seront ceux qui poseront officiellement le diagnostic.

Si tu observes certains de ces symptômes chez une personne à qui tu tiens et que tu t'inquiètes, parles-en à un adulte dans ton entourage, comme un.e de tes enseignante.s ou un membre de ta famille par exemple.

LES PENSÉES SUICIDAIRES ET LE SUICIDE

Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) est un défi quotidien pour ceux et celles qui en souffrent. Parfois, les pensées et les comportements obsessionnels peuvent devenir si difficiles qu'ils affectent profondément la qualité de vie. Malheureusement, certaines personnes vivant avec un TOC peuvent également éprouver des idées suicidaires.

Pourquoi ces pensées peuvent apparaître ?

Les idées suicidaires peuvent survenir chez les personnes vivant avec un TOC pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, vivre avec un TOC peut être extrêmement stressant et épuisant. Les obsessions constantes et les compulsions peuvent prendre beaucoup de temps et d'énergie, laissant peu de place pour d'autres aspects de la vie.

De plus, le sentiment de ne pas pouvoir contrôler ses pensées ou ses actions peut créer un sentiment de désespoir. Parfois, les personnes peuvent se sentir isolées ou incomprises, ce qui peut aggraver leur détresse émotionnelle.

Si quelqu'un que tu connais se sent comme ça, c'est important d'en parler à un.e adulte en qui tu as confiance, même si c'est difficile.

Les idées suicidaires ne veulent pas dire que la personne veut vraiment mourir, mais plutôt qu'elle veut arrêter de souffrir et qu'elle ne voit pas d'autre issue sur le moment. Mais il y a toujours d'autres solutions, et ces moments finissent par passer.

Ne reste pas seul.e avec cette information.

Déterminer mon niveau d'inquiétude

Le diagramme ci-dessous a comme objectif de t'aider à déterminer le niveau d'inquiétude auquel tu te retrouves et ce que tu pourrais ou, dans certains cas, devrais faire.

ZONE DANGER	**Il y a urgence** Si ton/ta proche est un danger pour lui-même, compose le 911.
ZONE CRITIQUE	**Je m'inquiète pour mon proche** Si ton/ta proche démontre des signes suicidaires et que cela t'inquiète, tu peux contacter un.e adulte dans ton entourage ou une ligne téléphonique telle que le TelJeunes, Jeunesse J'écoute ou le 811 option 2 afin d'être accompagné.e par un.e adulte dans ce moment difficile.
ZONE MAÎTRISE	**J'ai besoin de ventiler** Parfois, on a simplement besoin de parler à quelqu'un, vider son sac. Dans ce cas, tu peux appeler un.e ami.e, la ligne de pair-aidance famille (1 800 349-9915) ou un.e professionnel.le en matière de prévention du suicide (1 866 APPELLE).
ZONE CONFORT	**J'ai besoin de m'informer** Si tu as besoin de t'informer afin de te sentir mieux préparé.e si jamais ton/ta proche montre des signes suicidaires, le site www.suicide.ca contient de nombreuses informations pertinentes.

Peu importe dans quelle zone tu te situes, l'important et de demander de l'aide si tu en as besoin. Des professionnel.les sont formé.es pour t'écouter, te soutenir et répondre à tes questions, le tout sans jugement et avec empathie.

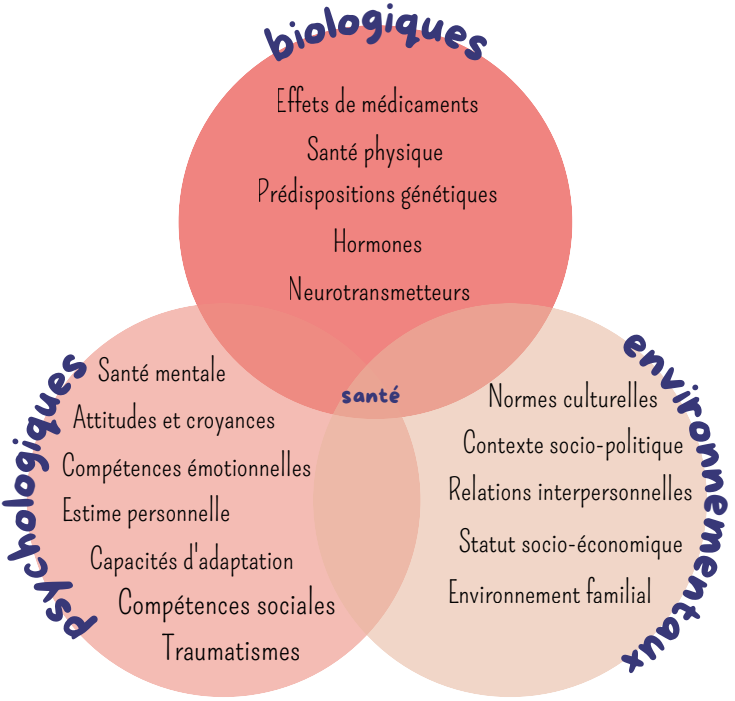
COMMENT SE DÉVELOPPE UN TOC?

Le développement d'un trouble obsessionnel compulsif (TOC) est un processus complexe qui peut être influencé par plusieurs facteurs. Ces derniers peuvent être divisés en trois catégories distinctes:

1. Les facteurs biologiques
2. Les facteurs psychologiques
3. Les facteurs environnementaux/familiaux

Le modèle biopsychosocial

Afin de mieux comprendre cette approche théorique, voici un diagramme comprenant les trois catégories de facteurs mentionnées ci-dessus ainsi que quelques exemples plus spécifiques propres à chacune de ces catégories.



Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) ne se développe pas du jour au lendemain. C'est souvent un processus graduel qui peut commencer par des habitudes ou des pensées qui semblent normales au début, mais qui deviennent de plus en plus présentes avec le temps. Il est possible de voir apparaitre les premiers signes entre l'âge de 7 et 13 ans. Voici les principaux facteurs pouvant augmenter les risques de le développer :

1. Transmission génétique

Certaines personnes peuvent avoir plus de chance de développer un TOC en raison de leur génétique. Selon certaines recherches, si un membre de la famille proche a un TOC, il y aurait une plus grande probabilité qu'une autre personne de la famille le développe également. Cela ne signifie pas que tout le monde dans la famille l'aura, mais le risque est plus élevé.

2. Expériences de vie

Des événements stressants ou traumatisants (ex. séparation des parents, déménagement dans un autre pays) peuvent parfois déclencher le développement d'un TOC. Par exemple, une personne qui a vécu une situation où elle s'est sentie hors de contrôle pourrait développer des compulsions pour essayer de regagner un sentiment de contrôle.

3. Personnalité et tempérament

Certaines caractéristiques de personnalité peuvent rendre une personne plus susceptible de développer un TOC. Par exemple, les personnes perfectionnistes ou celles qui ont une faible tolérance à l'incertitude peuvent être plus à risque.

4. Facteurs familiaux

L'environnement dans lequel une personne grandit peut également jouer un rôle. Par exemple, grandir dans un foyer peu chaleureux où les règles sont très strictes ou où il y a beaucoup de stress peut contribuer au développement d'un TOC. Il arrive également que certains parents, en raison du TOC de leur enfant/adolescent.e, fasse preuve de surprotection, ce qui peut alors entraver son autonomie et limiter son exposition à ne nouvelles expériences.

5. Changements dans le cerveau

Des recherches montrent que certaines parties du cerveau peuvent fonctionner différemment chez les personnes vivant avec un TOC. Ces différences peuvent affecter la manière dont le cerveau traite les informations et gère les émotions, contribuant ainsi aux symptômes du TOC.

* Il est possible d'adopter des comportements obsessionnels sans pour autant avoir un TOC. En effet, certaines personnes peuvent développer des habitudes ou des routines très rigoureuses pour se sentir en contrôle ou pour réduire leur stress. Ces comportements peuvent être liés à des traits de personnalité, des préférences personnelles ou des stratégies d'adaptation face à des situations stressantes. Un TOC se distingue des simples traits obsessionnels par la présence d'obsessions et de compulsions envahissantes qui causent une détresse marquée et interfèrent significativement avec le fonctionnement quotidien.



LES TRAITEMENTS POUR LE TOC

Heureusement, différents traitements existent pour soulager les symptômes du trouble obessionnel-compulsif.

Parmi ces traitements, deux démontreraient une plus grande efficacité: la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) avec exposition et prévention de la réponse (EPR) et la médication.

1. La TCC avec EPR (soutien psychologique)

🧠 Cette approche intervient de manière à cibler les pensées et les comportements liés au TOC.

🔄 Elle cherche à réduire les compulsions en même temps que de développer des nouveaux moyens pour confronter les obsessions.

🧘‍♀️ L'exposition est une manière d'aider la personne à affronter graduellement les situations, objets, personnes et pensées qui génère de l'anxiété.

2. La médication

💊 Antidépresseurs ISRS (inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine) : Ce type de médication a un effet sur les messagers chimiques du cerveau (neurotransmetteurs) envoyés dans le cerveau. La fluoxétine, la sertraline ou la fluvoxamine, sont souvent utilisées en première intention.

Pour que le traitement soit le plus efficace possible, la médication sera très souvent proposée en combinaison avec la thérapie, et non comme seul traitement.

Rétablissement vs Guérison : Quelle est la différence ?

Lorsqu'on parle de trouble obsessionnel compulsif (TOC), il est important de comprendre la différence entre rétablissement et guérison. Ces deux concepts peuvent sembler similaires, mais ils ont des significations différentes, surtout quand il s'agit de santé mentale.

Le rétablissement signifie apprendre à vivre avec le TOC en composant avec les symptômes pour améliorer la vie quotidienne. C'est comme naviguer sur une mer agitée : on trouve des moyens de rester à flot malgré les vagues.

La guérison, en revanche, implique la disparition complète des symptômes, ce qui est souvent difficile à atteindre pour une condition chronique comme le TOC.

En résumé, le rétablissement est un objectif réaliste où l'on apprend à gérer les symptômes pour mener une vie épanouissante, même avec un TOC.



AVOIR UN.E PROCHE VIVANT AVEC UN TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF

Avoir un.e proche vivant avec un trouble obsessionnel compulsif (TOC) peut être une expérience complexe et émotionnellement chargée. Parfois, tu peux te sentir inquiet.e, triste ou dépassé.e par les comportements et les pensées obsessionnelles de cette personne. Il peut y avoir des moments où elle semble très préoccupée par certains détails, répète certaines actions plusieurs fois, ou évite certaines situations par peur.

Ces comportements peuvent être perturbants et difficiles à comprendre. Tu peux te demander pourquoi elle ressent le besoin de faire ces choses ou avoir peur que la situation empire.

Parfois, tu peux aussi ressentir de la frustration, surtout si les compulsions bousculent la vie quotidienne ou si la personne semble ne pas pouvoir s'arrêter malgré tes efforts pour l'aider. D'autres fois, tu peux te sentir impuissant.e, car tu aimerais soulager sa détresse, mais tu ne sais pas comment.

Tout cela est normal. Ressentir plusieurs émotions à la fois, même des émotions contradictoires, ne signifie pas que tu es une mauvaise personne. C'est tout simplement humain!

Il est important de se rappeler que le TOC est un trouble complexe et que la personne qui vit avec ce trouble de santé mentale fait de son mieux pour le gérer. Ton soutien et ta compréhension peuvent faire une grande différence, même si tu ne peux pas ou n a pas à "réparer" la situation. Parler ouvertement et chercher des ressources ensemble peut aider à naviguer dans tout ça.

Comment mieux vivre avec cette réalité ?

Si un.e de tes proches vit avec un trouble obsessionnel compulsif (TOC), voici quelques conseils pour mieux composer avec cette réalité :

✅ S'informer: Renseigne-toi sur le TOC, comme tu le fais en lisant ce guide. Comprendre ce trouble peut t'aider à mieux gérer certaines situations et à être plus patient.e et compréhensif.ve.

💡 Se rappeler que ce n'est pas un choix: Les comportements obsessionnels et compulsifs ne sont pas volontaires. La personne ne choisit pas d'avoir ces pensées ou de faire ces actions répétitives.

🛑 Ne pas prendre tout personnellement: Parfois, les actions ou les paroles de ton proche peuvent te blesser sans qu'il/elle le veuille, surtout lorsqu'il/elle est en détresse. Il est important de fixer des limites et de t'affirmer si nécessaire, tout en restant compréhensif.ve.

🤝 Cherche du soutien: Parler à un.e adulte de confiance ou à un.e professionnel.le peut t'aider à mieux comprendre la situation et à exprimer ce que tu ressens. Il existe des ressources pour toi aussi.

Tu n'es pas seul.e. Prendre soin de toi est tout aussi important. N'oublie pas que ton bien-être émotionnel est essentiel pour pouvoir bien soutenir ton/ta proche.

ET DANS LA VRAIE VIE, ÇA RESSEMBLE À QUOI UN TOC?

Dans les prochaines pages, tu trouveras des histoires qui te permettront d'avoir une meilleure idée de comment le trouble obsessionnel compulsif (TOC) peut se manifester chez ton/ta proche, ainsi que les questions, inquiétudes et réflexions qui peuvent surgir lorsque quelqu'un de ton entourage vit avec un trouble de santé mentale.

Si tu te reconnais dans une de ces situations, n'hésite surtout pas à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance ou à nous contacter. Il est important de partager ce que tu ressens pour mieux comprendre et mieux composer avec ces moments difficiles.

COURRIEL	info@lapogee.ca
TÉLÉPHONE	(819) 771-6488
INSTAGRAM	@lapogeeoutaouais.jeunesse

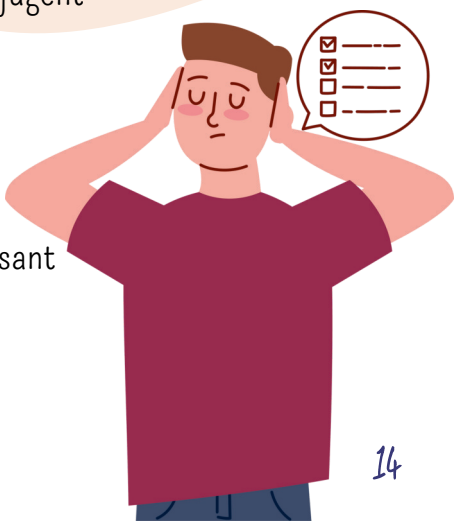
QUAND TON PARENT VIT AVEC LE TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF

Un quotidien sous haute précision

Depuis toujours, la mère d'Alex a des habitudes bien à lui. Elle vérifie plusieurs fois les serrures, aligne les objets avec soin, et suit des routines précises pour se rassurer. Ces comportements font partie de son quotidien. Depuis que son père lui en a parlé, il sait que sa mère vit avec un trouble obsessionnel compulsif, une condition qui la pousse à faire ces rituels pour calmer son anxiété.

Alex a grandi en observant ces comportements. Il travaille à les accepter, même si ce n'est pas toujours facile. Il y a des jours où tout semble sous contrôle, où sa mère rit et plaisante, et où les rituels passent presque inaperçus. Mais il y a aussi des moments où le trouble obsessionnel compulsif rend chaque geste plus lourd et chaque pensée plus présente.

Alex fait de son mieux pour soutenir sa mère. Il range la maison selon ce qu'elle préfère, prépare les repas quand elle est trop fatiguée, et essaie de ne pas chambouler ses routines. Il évite aussi d'inviter des ami.es à la maison, de peur qu'ils ne comprennent pas ou ne jugent la situation. Mais, malgré tous ses efforts, Alex a l'impression que rien ne change. Parfois, il se demande si c'est de sa faute, s'il a fait quelque chose pour que sa mère soit comme ça. Il se sent impuissant et triste.



Un jour, lui et son père discutent. Il lui explique que ce n'est pas quelque chose que l'on peut simplement ignorer ou faire disparaître, mais qu'il existe des moyens de le gérer et de vivre avec. Avec douceur il ajoute:

"Je sais que ce n'est pas facile pour toi et que ça fait beaucoup. Mais tu sais, ce n'est pas à toi à tout faire et à tout régler."

En faisant des recherches sur internet, Alex découvre qu'il existe des ressources pour les jeunes comme lui - qui ont un.e proche vivant des enjeux de santé mentale. Avec l'aide de son père, il décide de faire une demande de rendez-vous et de rencontrer une personne de L'Apogée. Cette dernière l'encourage à exprimer ses émotions et à trouver des stratégies pour faire face à la situation. Elle lui rappelle l'importance de ne pas s'oublier dans tout cela, de continuer à voir ses ami.es et de faire des activités qui lui plaisent.

Alex commence à voir les choses sous un nouvel angle. Il comprend que la vie avec sa mère est un voyage complexe, fait de hauts et de bas, mais aussi de moments de complicité et d'amour. Il sait qu'il y aura des défis, mais il est prêt à les affronter, un jour à la fois.

Il comprend aussi quelque chose d'important : même s'il veut aider sa mère, ce n'est pas à lui de faire disparaître les rituels ou de prendre soin de tout. Ce n'est pas à lui de porter tout ça. En prenant soin de lui-même et en mettant des limites, Alex montre qu'il fait confiance à sa mère pour trouver ses propres moyens d'aller mieux, avec l'aide d'adultes quand il en aura besoin.

QUAND TA FRATRIE VIT AVEC LE TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF

Louise et ses rituels

Simone a toujours eu une belle relation avec sa grande sœur, Louise, mais depuis quelques années, quelque chose a changé. Simone ne comprend pas exactement quoi, mais elle voit bien que quelque chose ne va pas.

Louise passe des heures à vérifier si la porte d'entrée est bien verrouillée. Parfois, elle se lave les mains si souvent que sa peau devient rouge et craquelée. Simone remarque aussi que sa sœur semble souvent inquiète, comme si quelque chose de terrible allait arriver si elle ne faisait pas certaines choses de la bonne manière.

Depuis un certain temps, cela commence à affecter Simone. Les départs en famille prennent plus de temps, les disputes entre leurs parents deviennent plus fréquentes, et souvent, Simone se retrouve à devoir attendre que Louise ait terminé ses vérifications. Parfois, Simone se sent invisible ou même en colère, sans vraiment savoir pourquoi. Pourquoi tout semble tourner autour des besoins de Louise ?

Un jour, durant une présentation sur la santé mentale à l'école, Simone entend parler du trouble obsessionnel compulsif. La description lui rappela Louise : des pensées qui ne s'arrêtent pas (les obsessions) et des actions répétitives pour calmer l'anxiété (les compulsions). Soudain, beaucoup de choses se sont mises à avoir du sens, mais sans pour autant enlever les difficultés vécues au quotidien.

Ce soir-là, Simone décide d'aller voir Louise dans sa chambre.

"Est-ce que... c'est difficile pour toi, de devoir toujours tout vérifier?"

Louise semble d'abord surprise, puis ses yeux se remplissent d'eau.

"Oui... j'aimerais tellement arrêter, mais c'est comme si quelque chose dans ma tête me disait que si je ne fais pas ça, quelque chose de terrible va arriver."

Simone ressent un mélange de compréhension et de fatigue. Elle veut aider, mais elle ne sait pas comment. Elle se demande aussi si c est normal d'avoir autant d'émotions qui vont dans des sens contraires.

Un jour, leur mère décide d'amener Louise voir un thérapeute spécialisé dans les TOC. Simone espère que ça pourra aider, mais elle se demande si, quelque part, elle aussi a besoin de parler à quelqu'un. Peut-être qu'une personne pourrait l'aider à mieux comprendre ce qui se passe à la maison et savoir comment apprendre à vivre avec les symptômes de sa sœur.

Quelques semaines plus tard, leur mère mentionne qu'il existe aussi du soutien pour l'entourage de personnes vivant avec un trouble de santé mentale. D'abord hésitante, Simone se dit qu'elle pourrait essayer. Peut-être que ça lui ferait du bien d'exprimer ce qu'elle ressent sans culpabilité.

En attendant, Simone s'est promis une chose : même si c'était difficile, elle voulait être là pour Louise. Mais elle voulait aussi être là pour elle-même. Parce qu'elle comprenait maintenant que prendre soin de soi, c'était aussi important pour pouvoir bien prendre soin des autres.

QUAND TON AMI.E VIT AVEC LE TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF

Le temps des répétitions

Antoine et Olivia étaient les meilleurs amis depuis l'école primaire. Ils partageaient tout : leurs rires, leurs secrets, et même leurs peurs. Mais depuis quelque temps, Olivia se comporte différemment. Antoine remarqua qu'elle comptait souvent ses pas et répétait certaines phrases ou actions un nombre précis de fois.

Un jour, alors qu'ils marchaient ensemble vers l'école, Olivia s'arrêta brusquement. Elle regarda ses pieds et commença à compter à voix basse. Antoine, inquiet, lui demanda ce qui se passait. Olivia, les larmes aux yeux, lui expliqua qu'elle ne pouvait s'empêcher de compter ou de répéter certaines actions, sinon elle se sentait très anxieuse. Elle ajouta qu on lui avait récemment diagnostiqué un trouble obsessionnel compulsif.

Antoine fut surpris, mais ouvert. Il voulait en savoir plus pour mieux soutenir son amie. Olivia lui révéla qu'elle consultait déjà une psychologue spécialisée dans ce trouble de santé mentale et que ses parents étaient au courant et la soutenaient. Elle suivait une thérapie pour apprendre à composer avec ses compulsions et à réduire son anxiété.

Avec le temps, Antoine remarqua les efforts d'Olivia pour contrôler ses symptômes Parfois, elle réussissait à résister à l'envie de compter ou de vérifier, et ces petites victoires la rendaient fière. Antoine l'encourageait toujours, lui rappelant à quel point elle était capable et courageuse.

Antoine apprit beaucoup sur le TOC et réalisa que la patience et la compréhension étaient essentielles. Il comprit que même s'il ne pouvait pas guérir Olivia, il pouvait être là pour elle, l'écouter et l'encourager.

Cependant, malgré les progrès d'Olivia, les défis restaient nombreux. Certains jours étaient plus difficiles que d'autres, et Olivia devait souvent faire face à des situations qui ravivaient ses compulsions. Antoine et Olivia savaient que le chemin serait long, mais ils étaient déterminés à le parcourir ensemble.

Leur amitié se renforçait à chaque épreuve, et ils découvraient ensemble l'importance de parler ouvertement de leurs difficultés et de chercher de l'aide quand c'était nécessaire. Olivia continuait de travailler sur elle-même, soutenue par sa famille et son meilleur ami, tandis qu'Antoine restait à ses côtés, prêt à composer avec les défis à venir.

QUEL RÔLE ADOPTER?

Il est normal, quand ton/ta proche vit avec un trouble obsessionnel compulsif, que tu veuilles l'aider à aller mieux. Tu tiens à cette personne qui est proche de toi, que ce soit ton ami.e, ton parent, ton frère, ta sœur ou toute autre personne importante pour toi et tu veux la revoir sourire.

Il y a toutefois certains comportements ou attitudes à éviter lorsque ton proche vit avec un trouble de santé mentale, notamment pour s assurer que tu prennes soin de toi et que tu respectes tes limites.

Ces comportements et attitudes à éviter sont ceux associés au rôle de sauveur.se. Plutôt que de tenter de sauver ton/ta proche, nous t'encourageons à essayer de l'accompagner, soit à adopter un rôle d'accompagnateur.trice. Cela sera autant bénéfique pour toi que pour ton/ta proche.

Le tableau à la prochaine page te permettra de faire la distinction entre ces deux rôles.



VS



SAUVEUR.SE

ACCOMPAGNATEUR.TRICE

LE OU LA SAUVEUR.SE	L'ACCOMPAGNATEUR.RICE
Accorde plus de temps à s'occuper, à identifier et à combler les besoins des autres plutôt que les siens	Réalise qu'il est important de reconnaître et de prendre soin de sa propre souffrance
Trouve des solutions aux problèmes des autres et éprouve de la difficulté à se respecter dans ses limites	Est conscient.e qu'il est de sa responsabilité de veiller à son propre bien-être avant de pouvoir offrir son soutien à autrui
Se sent obligé.e de s'occuper des besoins des autres	Peut aider, écouter, être sensible, guider, soutenir et accompagner une personne à identifier, déterminer et clarifier ses besoins sans en prendre la responsabilité
Ne sait pas quels sont ses propres besoins	Marche en parallèle avec son proche sans essayer de faire à la place de l'autre, mais plutôt avec l'autre

La personne qui adopte le rôle de sauveur.se aura tendance à s'oublier pour mettre les besoins de son/sa proche en premier. Cela peut mener à un épuisement, à de l'irritabilité, de la tristesse, de l'impuissance ou même de la culpabilité.

Si la personne qui vit avec un TOC dans ton entourage est ton parent, il sera d'autant plus facile pour toi d'adopter le rôle de sauveur.se, parfois même sans t'en rendre compte.

En effet, tu auras sûrement tendance à prendre sur tes épaules la responsabilité de guérir ton parent. Il se peut aussi que tu deviennes en quelque sorte le parent de ton parent. Mais rappelle-toi, le bien-être de ton parent n'est pas ta responsabilité.

Par contre, cela ne t'empêche pas de passer du temps avec ton parent, de lui proposer des sorties et de lui démontrer que tu tiens à lui tout en respectant tes propres besoins et limites. Après tout, tu es l'enfant et il est important de vivre ta jeunesse et de découvrir la personne tu désires être.



Quand on adopte un rôle de saveur.se, il est facile d'arrêter de prendre soin de soi.

Toutefois, pour être en mesure de prendre soin de quelqu'un d'autre, il faut, en premier lieu, bien aller soi-même.

En effet, si ton verre est déjà plein, tu n'auras pas d'espace pour accueillir l'autre et le débordement sera plus difficile à éviter.

Pour découvrir comment tu peux prendre soin de toi, mais aussi comprendre tes émotions, l'hospitalisation et bien d'autres thèmes et concepts reliés à la réalité d'avoir un proche qui vit avec un trouble de santé mentale, nous t'invitons à consulter le Guide Quand une personne près de toi vit avec un trouble de santé mentale.



LES RESSOURCES EXISTANTES

Heureusement, il existe d'autres ressources, en plus de L'Apogée pour t'aider à mieux comprendre le trouble obsessionnel compulsif, mais aussi la santé mentale en général.

Voici donc une liste de ressources à contacter ainsi que leur site internet à découvrir si tu en as besoin :

NOM DE LA RESSOURCE	QU'EST-CE QUE C'EST?	LIGNE D'ÉCOUTE	SITE INTERNET
CAP santé mentale	Fédération d'associations vouée au mieux-être des proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale	1 855-272-7837	www.capsantementaleca
CAP Mieux-être	Créé par CAP santé mentale, CAP Mieux-être est un outil d'autogestion pour les proches en santé mentale.	Non applicable	www.capmieuxetre.ca
Tel-jeunes	Un espace confidentiel, gratuit et sans jugement pour les ados qui cherchent des réponses à leurs questions	1 800 263-2266	www.teljeunes.com
Jeunesse, J'écoute	Jeunesse, J'écoute est le seul service national 24/7 qui offre des services bilingues (anglais et français) d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto aux jeunes	1 800 668-6868 texte PARLER au 686868	www.jeunessejecoute.ca

NOM DE LA RESSOURCE	QU'EST-CE QUE C'EST?	LIGNE D'ÉCOUTE	SITE INTERNET
Ligne pair aidants famille (14 ans et +)	Ligne téléphonique pour parler à des personnes qui, comme toi, sont proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale et qui sont formées pour t'écouter et t'accompagner	1 800 349-9915	www.aqpamm.ca
Relief	Organisme qui soutient les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre d'aller de l'avant	Non applicable	www.relief.ca
Info social	Ligne d'écoute ayant comme but de te conseiller, t'aider à comprendre, te diriger vers la meilleure solution, intervenir en situation de crise, etc.	811 option 2	www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource
Fondation Jeunes en Tête	La Fondation Jeunes en Tête prévient la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans grâce à ses programmes de sensibilisation.	Non applicable	www.fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/

Une chose est sûre, tu n'es pas seul.e!

CONCLUSION

Comme nous l'avons vu, les histoires de Alex, de Simone et de Antoine nous montrent que, même si vivre avec un proche ayant un trouble de santé mentale peut être difficile, il est essentiel de se rappeler que demander de l'aide et prendre soin de soi sont des étapes importantes dans le processus de compréhension et d'adaptation.

Te familiariser avec ce mini-guide est certainement une bonne première étape pour en apprendre plus sur le trouble obsessionnel compulsif. Que ce soit la façon dont il se développe, les différents symptômes qui y sont associés ainsi que ton rôle en tant que personne qui a un proche qui vit avec ce trouble de santé mentale, ce mini-guide est là pour toi. Nous espérons que cela t aidera à naviguer plus facilement à travers les défis rencontrés.

Toutefois, il est possible que tu aies encore des questions, des inquiétudes ou que tu aimerais simplement parler à quelqu un de ce que tu vis. Dans ce cas, n hésite pas à contacter L Apogée. Nous sommes là pour toi!

819-771-6488
www.lapoge.ca
projetjeunesse@lapogee.ca
lapogeeoutaouais.jeunesse





CE MINI-GUIDE ÉDUCATIF

s'adresse à tous les jeunes âgé.es de 12+ ans qui ont un.e proche qui vit avec un trouble obsessionnel compulsif (TOC).

Avoir un.e proche qui vit avec un TOC engendre son lot de questionnements, d'inquiétudes et d'incompréhension. Il peut parfois être difficile de savoir où aller chercher l'information pour mieux comprendre ce trouble de santé mentale. Ce mini-guide te permettra d'acquérir des connaissances sur ce trouble de santé mentale. Il vise aussi à répondre à certaines de tes questions sur la réalité de ton proche et à déterminer quel est ton rôle dans un tel contexte.

L'APOGÉE
SANTÉ MENTALE
92, boul. St-Raymond, bureau 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7
819-771-6488