

LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF : UNE BIBLIOGRAPHIE

QU'EST-CE QUE LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF (TOC) ?

Le TOC est une maladie psychique de la famille des troubles anxieux qui touche environ 2 % de la population. Ses causes demeurent encore inconnues. Elle se caractérise par la présence d'obsessions, de compulsions (ou rituels) et d'évitements.

- Une obsession est une pensée ou une image qui s'impose à l'esprit de manière automatique et répétitive. Elle exprime un danger, une crainte que quelque chose de fâcheux arrive. Elle est ressentie comme inacceptable et suscite une angoisse importante.
- Une compulsion (ou rituel) est un acte ou une pensée destiné à chasser l'obsession et à calmer l'angoisse qu'elle provoque.
- Un évitement consiste à ne pas pouvoir vivre une situation qui ferait naître une obsession et qui nécessiterait de passer beaucoup de temps à accomplir une compulsion (pour calmer l'angoisse provoquée par l'obsession).

Voici un tableau qui présente les principaux types d'obsessions et quelques exemples de compulsions et d'évitements :

Obsessions	Exemples de compulsions et d'évitements
Obsessions de saleté, de contamination	→ Nettoyages du corps, des habits ou des objets
Obsessions d'erreur, d'imperfection	→ Vérifications
Obsessions de malheur	→ Rituels de répétition et du toucher
Obsessions d'agressivité	→ Éviter d'avoir un couteau chez soi de peur de tuer quelqu'un
Obsessions sexuelles	→ Éviter de se trouver seul avec une personne de peur d'abuser d'elle sexuellement
Obsessions religieuses	→ Prières et confessions

La personne atteinte se sent obligée d'accomplir une compulsion ou d'éviter une situation, sous peine de malaise et d'anxiété, même si elle reconnaît souvent que sa crainte est exagérée. Mais les compulsions et les évitements calment l'angoisse à très court terme. En réalité, ils renforcent l'obsession et entretiennent l'angoisse, provoquant une augmentation des compulsions et des évitements, et par conséquent une aggravation de la maladie. D'où l'urgence de recourir sans attendre à l'aide adéquate d'un psychothérapeute.

Il existe deux différences entre les petites manies normales et le TOC : d'une part, des pensées irrationnelles, très désagréables et angoissantes (les obsessions) sont présentes dans le TOC ; d'autre part, la durée est différente : on parle de TOC lorsque les compulsions durent plus d'une heure par jour. Certaines personnes atteintes consacrent jusqu'à huit heures par jour à leurs rituels.

Le TOC peut entraîner un épuisement, un sentiment de détresse et une perturbation significative de la vie familiale, sociale et professionnelle de la personne atteinte, à tel point qu'une dépression peut survenir.

Deux types de traitement peuvent apporter une amélioration de la qualité de vie, d'autant plus s'ils sont suivis dès les premiers temps de la maladie : la psychothérapie cognitivo-comportementale et certains antidépresseurs appelés inhibiteurs de la recapture de la sérotonine. Le traitement psychothérapeutique consiste à essayer d'accepter des pensées jugées intolérables et, par des exercices de difficulté progressive, à essayer de résister au besoin d'accomplir une compulsion ou d'éviter une situation. Le psychologue démontre que le scénario-catastrophe redouté a un risque infime de se réaliser en l'absence de la compulsion. Quant aux antidépresseurs, ils agissent sur le fonctionnement du cerveau en régulant l'activité de la sérotonine, un neurotransmetteur qui permet aux neurones de communiquer entre eux.

Bibliographie sélective

Cette bibliographie recense des livres et des films documentaires et de fiction. Elle ne mentionne pas de sites Internet. Ces documents sont en français, ils s'adressent pour la plupart au grand public et sont d'un accès aisé.

Avec chaque document figure la bibliothèque genevoise dans laquelle on peut l'emprunter, avec la cote correspondante. L'adresse des bibliothèques est indiquée à la fin.

▪ Livres

1. AFTOC, TIMMERMANS, Jean-Marc, *Comment vivre avec une personne atteinte de TOC*, Paris, J. Lyon, 2005, 255 p., ISBN 2843191211 (Collection Comment vivre avec)
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 COM

2. ALLAMAND, Gwendoline, *L'enfant souffrant de TOCs : prise en charge, aide et soutien sur Genève : l'exemple d'une famille dont l'enfant souffre de troubles obsessionnels compulsifs*, Genève, Institut d'études sociales-Ecole supérieure de travail social, 2005, 115 p., Travail présenté à l'Ecole supérieure de travail social pour l'obtention du diplôme en travail social
Bibliothèque de la Haute école en travail social IES
Cotes : TDI 1054 (1^{ère} cote), IES TDI 1054 (2^{ème} cote)

3. ANDRÉ, Christophe (dir.), *Phobies et obsessions*, Vélizy, Doin, 1998, 194 p., ISBN 2704008779 (Collection Psychiatrie pratique de l'Encéphale)
Bibliothèque de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation
Cotes : 616.891 PHO (1^{ère} cote), FPEA 37051 (2^{ème} cote)

4. *Assez ! : Informations sur les troubles obsessionnels compulsifs*, Bâle, Ciba-Geigy, sans date, 12 p.
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 ASS

5. BOTBOL, Michel, *Les TOC de l'enfant et de l'adolescent*, avec la collab. d'Isabelle de Paillette, Paris, Solar, 2005, 245 p., ISBN 2263037950 (Collection Réponses à vos questions sur)
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 BOT

6. BOUVARD, Martine, *Les troubles obsessionnels compulsifs*, avec la collab. de H. Dupont...[et al.], Paris, Masson, 2003, 237 p., ISBN 2225857601 (Collection Pratiques en psychothérapie)
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 BOU

7. CHAPELLE, Frédéric, *Les TOC : quand le quotidien tourne à l'obsession*, Toulouse, Milan, 2004, 63 p., ISBN 2745913190 (Collection Les essentiels Milan ; 248)
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 CHA

8. COTTRAUX, Jean, *Les ennemis intérieurs : obsessions et compulsions*, Paris, O. Jacob, 2000, 267 p., ISBN 2738105890
Bibliothèque de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation
Cotes : 616.891 COT.5 (1^{ère} cote), FPEA 36424 (2^{ème} cote)

9. *Les folies ordinaires : peur de l'avion, obsession de la propreté...*, Paris, Sciences et avenir, 2000, 98 p., (Sciences et Avenir. Hors-série ; No 122)
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 FOL

10. HANTOUCHE, Elie, *Troubles bipolaires, obsessions et compulsions : les reconnaître et les soigner*, Paris, O. Jacob, 2006, 262 p., ISBN 2738116116
Centre de documentation en santé
Cote : WM 207 HAN

11. LADOUCEUR, Robert, MARCHAND, André, BOISVERT, Jean-Marie, *Les troubles anxieux : approche cognitive et comportementale*, avec la collab. de L. Bertrand...[et al.], Paris, Masson, 2002, 213 p., ISBN 229400907X et 2891057368 (Collection Médecine et psychothérapie)
Bibliothèque de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation
Cotes : 616.891.6 LAD (1^{ère} cote), FPEA 37443 (2^{ème} cote)

12. LAMAGNÈRE, Franck, *Manies, peurs et idées fixes : connaître les TOC et les soigner*, Paris, Retz, 2003, 160 p., ISBN 2725619947 (Collection Faire face. Psychothérapie)
Bibliothèques municipales de la Cité et des Pâquis
Cote : 616.85 LAM

13. NEVEU, Rémi, *Faire face aux TOC : troubles obsessionnels compulsifs*, avec le concours d'Alain Perroud et de Véronique Briquet, Paris, Retz, 2005, 287 p., ISBN 2725625025 (Collection Faire face. Psychothérapie)
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 NEV

14. OLES HOVA, Nathalie, *5500 jours dans l'enfer des « TOCS » : comment j'ai vaincu mes démons*, Paris, Publibook, 2005, 75 p., ISBN 2748308026
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 OLE

15. OURS, Nathalie, *TOC : roman*, Paris, J. Losfeld, 2006, 90 p., ISBN 2070787001 (Collection Domaine français. Losfeld)
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 OUR

16. PINTO WAGNER, Aureen, *Gravir une montagne de soucis pour dominer ses T.O.C. : un livre pour enfants traitant des troubles obsessionnels compulsifs et de leurs thérapies*, trad. par Bernadette Mestre-Clavier, ill. par Paul A. Jutton, Héricy, Ed. du puits fleuri, 2003, 37 p., ISBN 286739208X
Centre de documentation en santé
Cote : WS 350 PIN

17. RAPOPORT, Judith L., *Le garçon qui n'arrêtait pas de se laver*, trad. de l'américain par Catherine Rouslin, Paris, O. Jacob, 1998, 290 p., ISBN 2738105831 (Collection Opus ; 75)
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 RAP

18. SAUTERAUD, Alain, *Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter : mieux vivre avec un TOC*, Paris, O. Jacob, 2000, 335 p., ISBN 2738107362 (Collection Guide pour s'aider soi-même)
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 SAU

19. SAUTERAUD, Alain, *Le trouble obsessionnel-compulsif : le manuel du thérapeute*, Paris, O. Jacob, 2005, 360 p., ISBN 2738115276
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 SAU

20. *Le trouble obsessionnel compulsif : informations pour les personnes touchées et leurs proches : une maladie insidieuse*, Glattbrugg, Lundbeck, 2000, 31 p.
Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 TRO

21. VERA, Luis, *Troubles obsessionnels compulsifs chez l'enfant et l'adolescent*, Paris, Dunod, 2004, 213 p., ISBN 2100071386 (Collection Psychothérapies)

Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 VER

22. ZENI, Jean-Pierre, DAUNIS, Marie-Christine, *TOC ou la folie du doute : (l'homme qui voulait tuer son psy)*, Paris, Édite, 2006, 188 p., ISBN 2846081875

Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 ZEN

▪ Films documentaires

23. BURGE, Dominique, *Le TOC : se perdre dans le doute*, Bruxelles, RTBF [prod.], cop. 2002 (Paris : TV5 [diff.], 2002), 1 vidéocassette (Collection Pulsations)

Bibliothèque de la Haute école de santé
Cotes : 616.89 Z toc (1^{ère} cote), HEDS V 966 (2^{ème} cote)

24. STUCKI, Pierre, *Vivre avec son TOC*, [Genève], Temps présent-TSR [prod.], 2004, Temps présent diffusé le 20 janvier 2005, 1 DVD

Bibliothèque de la Haute école de santé
Cotes : 616.89 Z VIV (1^{ère} cote), HEDS DVD 12 (2^{ème} cote)

▪ Film de fiction

25. BROOKS, James L., *Pour le pire et pour le meilleur*, [Boulogne-Billancourt], Columbia Tristar Home Video, 1998, 1 DVD (Titre original: As good as it gets)

Centre de documentation en santé
Cote : WM 176 POU

Adresses des bibliothèques dans lesquelles se trouvent ces documents

Centre de documentation en santé
Bibliothèque de la Faculté de médecine, Centre médical universitaire (CMU)
9, av. de Champel / 1, rue Michel-Servet
CH-1211 Genève 4
Tél. : 022 379 51 90 et 022 379 51 00

Bibliothèque de la Haute école en travail social-Institut d'études sociales
16, rue du Pré-Jérôme
Case postale 80
CH-1211 Genève 4
Tél. : 022 388 94 13

Bibliothèque de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation
40, bvd du Pont-d'Arve
CH-1211 Genève 4
Tél. : 022 379 92 92

Bibliothèque de la Haute école de santé
47, avenue de Champel
CH-1206 Genève
Tél. : 022 388 56 15 et 022 388 56 00

Bibliothèque municipale de la Cité
5, place des Trois-Perdrix
CH-1204 Genève
Tél. : 022 418 32 22

Bibliothèque municipale des Pâquis
17, rue du Môle
CH-1201 Genève
Tél. : 022 900 05 81