TOC ?

Un guide du TOC pour les enfants



Viens rencontrer

Jojo et **Ronchon**

qui vont t'expliquer ce qu'est le TOC

Est-ce que tu t’inquiètes beaucoup ? Vraiment beaucoup !

Tout le monde s’inquiète de certaines choses dans sa vie : la famille, l’école, les amis… Mais chez certaines personnes, ces inquiétudes deviennent si ÉNORMES qu’elles les poussent à faire des choses qu’elles ne veulent pas faire ou qu’elles n’ont pas besoin de faire.

Ces inquiétudes peuvent prendre tellement de temps qu’il n’en reste presque plus pour les choses qu’on aime, comme jouer avec ses amis ou passer du temps en famille. Elles peuvent nous pousser à faire certaines choses pour essayer de nous sentir mieux, mais elles reviennent sans cesse nous déranger.

Cela porte un nom : le TOC, ou trouble obsessionnel-compulsif, si tu veux utiliser le nom long et compliqué !

Voici

Jojo et **Ronchon**



Jojo est généralement joyeux, mais Ronchon l’embête beaucoup.

Qu’est-ce que le TOC ?

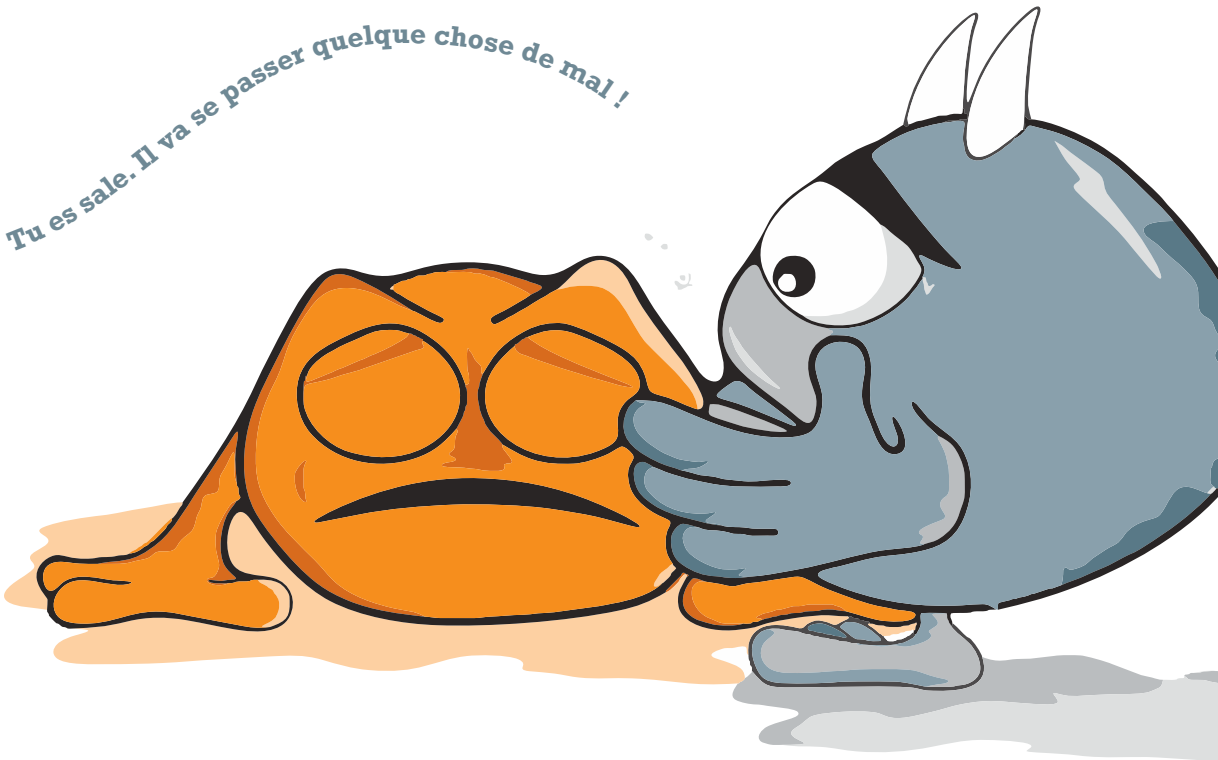
Tout le monde s’inquiète de quelque chose de temps en temps. Mais avec le TOC, on peut s’inquiéter BEAUCOUP TROP. Le TOC est une méchante brute qui te bouscule et te fait de la peine. Il peut te faire beaucoup souffrir. Certaines personnes ayant un TOC sont inquiètes, d’autres sont tristes, et d’autres encore ont l’impression que les choses ne sont pas tout à fait comme il faut.

Les pensées du TOC

Le TOC a deux côtés. D’un côté, il y a les pensées du TOC : c’est un autre nom pour les pensées qui t’inquiètent. Elles continuent à remplir ta tête, même quand tu essaies de toutes tes forces de les faire partir.

Les pensées du TOC peuvent prendre beaucoup de formes différentes :

- avoir l’impression que tes mains ne sont pas propres
- t’inquiéter des microbes
- avoir peur de faire du mal à quelqu’un que tu aimes
- avoir l’impression de devoir compter jusqu’à un certain nombre
- avoir l’impression que certains nombres portent bonheur ou malheur
- avoir l’impression que tout doit être bien rangé
- avoir peur qu’il t’arrive quelque chose de mal, ou que cela arrive à quelqu’un que tu aimes, comme ta maman, ton papa, ton frère, ta sœur ou ton doudou
- ou quelque chose de complètement différent



Mais tu n’as pas besoin de t’inquiéter. Ces pensées pénibles et désagréables ne sont rien d’autre que des pensées !

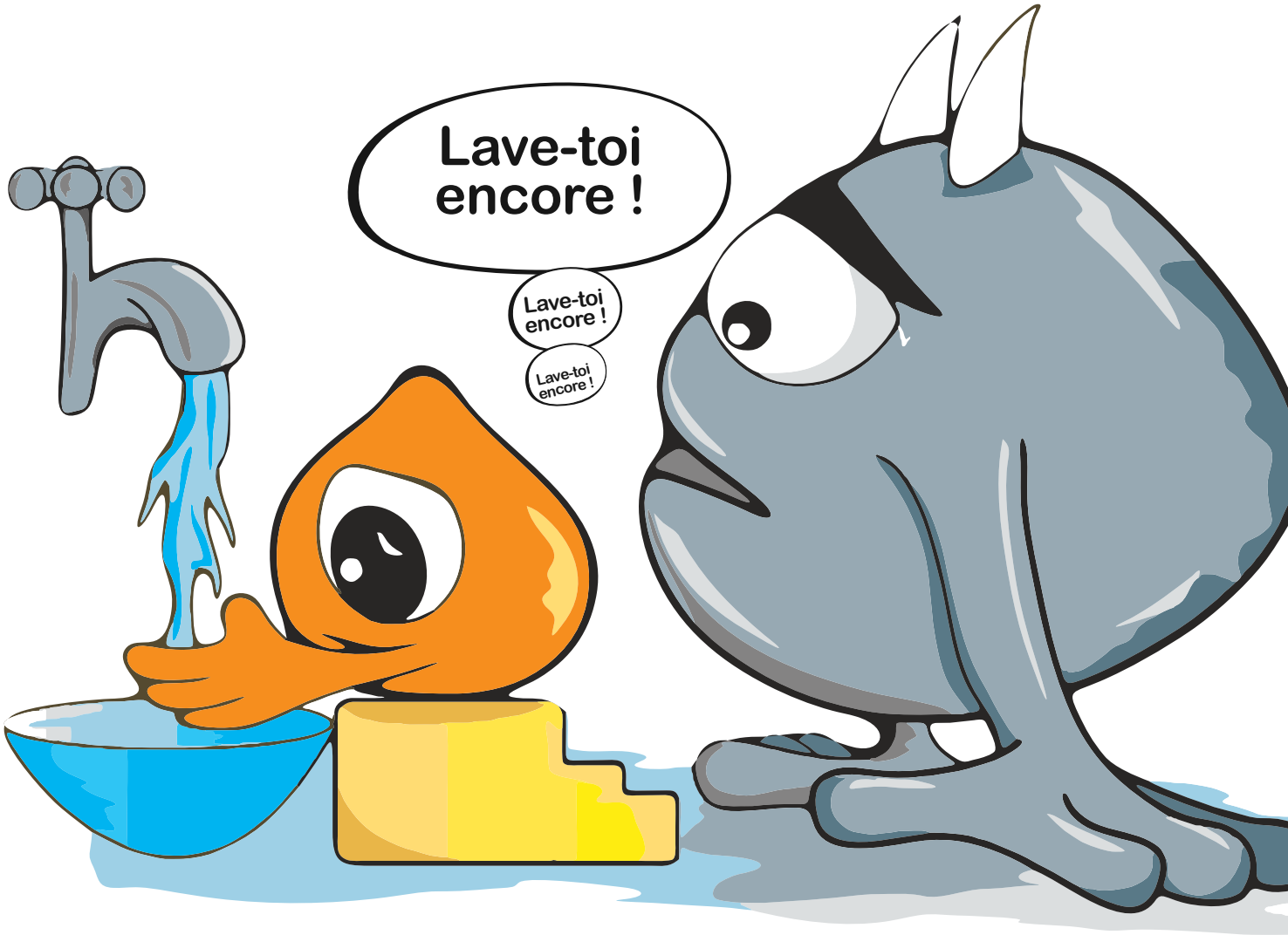
Ne laisse pas le TOC gagner !

Les réactions au TOC

« Réactions au TOC » : ce sont les choses que le TOC nous fait croire que nous devons faire. Nous faisons ce que le TOC demande pour nous sentir mieux et plus en sécurité.

Par exemple, cela peut être :

- te laver les mains encore et encore, ou d'une manière bien précise
- compter ou te répéter des choses dans ta tête
- poser la même question encore et encore
- éviter certains nombres quand tu comptes
- ranger ta chambre ou nettoyer encore et encore, même quand tout est déjà bien rangé et propre
- éviter les couteaux et les ciseaux
- vérifier les prises électriques encore et encore
- vérifier encore et encore que la porte est fermée à clé



Le TOC peut te mettre sous pression à l'école, à la maison, quand tu sors avec ta famille, quand tu essaies de t'endormir, ou à n'importe quel moment.

Essaie de ne pas faire ce que le TOC te demande !

Ce que le TOC peut te faire ressentir

Le TOC est cruel et ne te laisse pas tranquille. Il essaie de te faire de la peine dès qu'il le peut. Par exemple, il peut t'empêcher d'aller à une fête d'anniversaire parce que tu penses qu'il arrivera quelque chose de mal si tu y vas. Il peut aussi te faire croire que tu vas avoir de mauvais résultats à l'école si tu penses à un certain nombre ou à un certain mot, ou si tu fais un certain mouvement.

Le TOC peut te rendre anxieux et nerveux, te donner des papillons dans le ventre ou envie de vomir. Parfois, il peut te donner envie de fuir, de te cacher ou de pleurer. Certaines personnes se sentent très tristes, bouleversées ou gênées à cause du TOC. Tu peux avoir l'impression que personne ne comprend ce que tu ressens.



Parfois, tu ne vois plus que le TOC

Pourquoi est-ce que j’ai un TOC ?

Personne ne sait vraiment pourquoi certaines personnes ont un TOC et d’autres non. Mais nous savons une chose avec certitude : ce n’est pas ta faute. C’est comme avoir de l’asthme ou bégayer.

Avoir un TOC ne veut PAS dire que :

- tu as fait des bêtises
- ta maman ou ton papa est en colère contre toi
- tu es fou
- tu as perdu la tête
- tu es faible

Le TOC n’est pas rare. On estime qu’environ 1 à 2 enfants et adolescents sur 100 ont un TOC. Alors, si tu as un TOC, tu es loin d’être seul.



Qu’est-ce que je peux faire ?

RAPPELLE-TOI que le TOC n’est pas ta faute. Le TOC est un trouble psychique, comme l’asthme et le diabète sont des maladies physiques. Et RAPPELLE-TOI que tu peux apprendre à gérer le TOC, comme tu peux apprendre à jouer au football.

Si tu as ce genre d’inquiétudes, rappelle-toi que tu es loin d’être le seul à te sentir comme ça. Environ 1 à 2 enfants et adolescents sur 100 ont un TOC. La bonne nouvelle, c’est que beaucoup de personnes peuvent t’aider. Parler de tes inquiétudes peut te faire peur, mais c’est très important de dire à quelqu’un ce que tu ressens pour qu’il puisse t’aider.

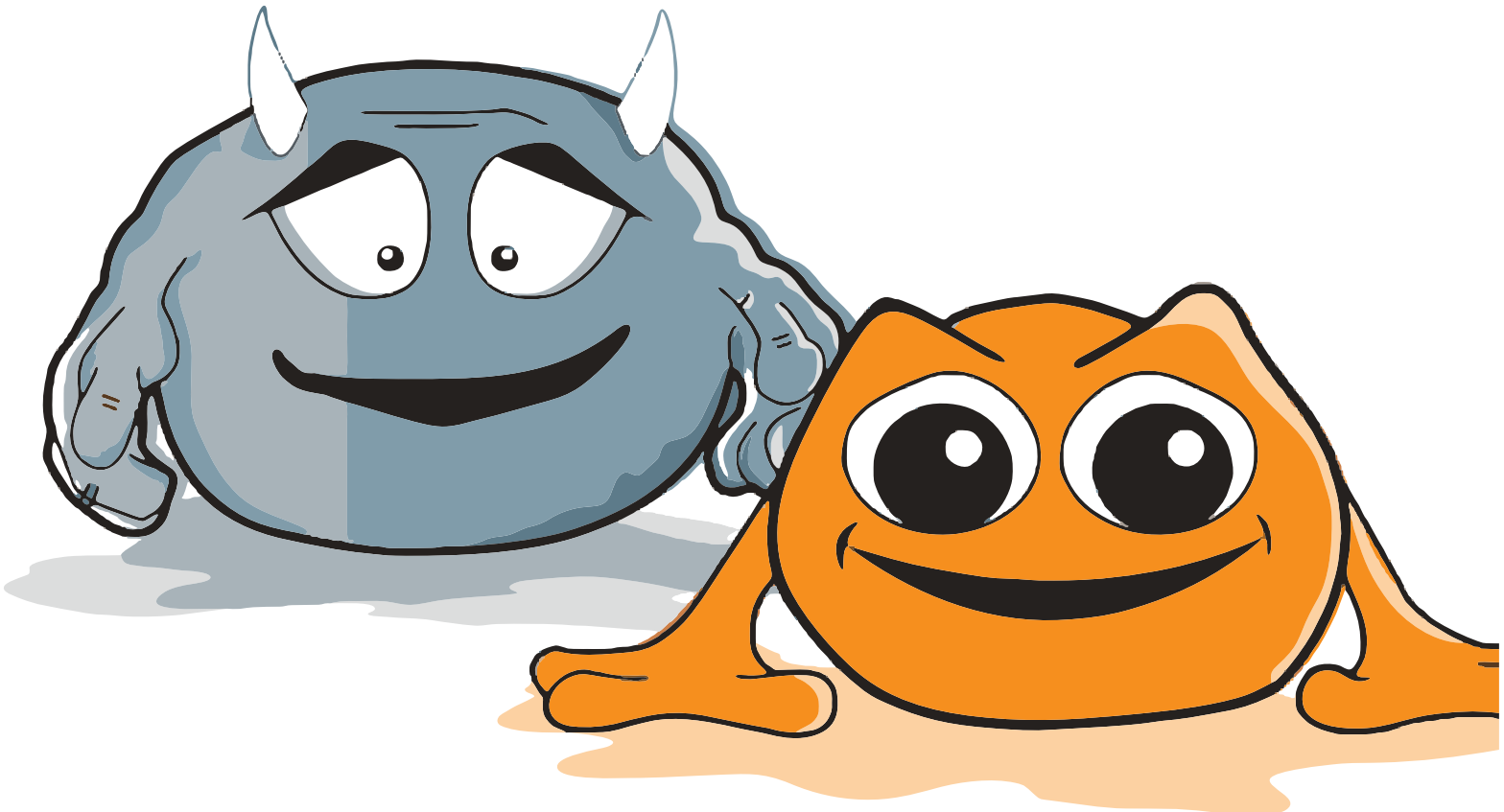
Tu pourrais en parler à :

- ta maman ou ton papa
- ta grand-mère, ta tante ou ton oncle
- ta grande sœur ou ton grand frère
- ton professeur à l’école
- ton entraîneur de football ou ton professeur de musique
- ou quelqu’un d’autre dont tu sais qu’il t’écoutera

Que se passe-t-il si j’en parle à quelqu’un ?

Si tu parles de tes inquiétudes à quelqu’un, cette personne t’aidera à trouver de l’aide. Tu as besoin d’une aide particulière pour comprendre le TOC et apprendre à ne pas écouter Ronchon.

Un psychologue aide les personnes qui sont tristes ou qui ont peur, comme un médecin aide les personnes malades. Le psychologue connaît bien le TOC et sait aider les enfants qui s’inquiètent beaucoup.



Avec de l’aide, tu peux prendre le dessus sur le TOC !

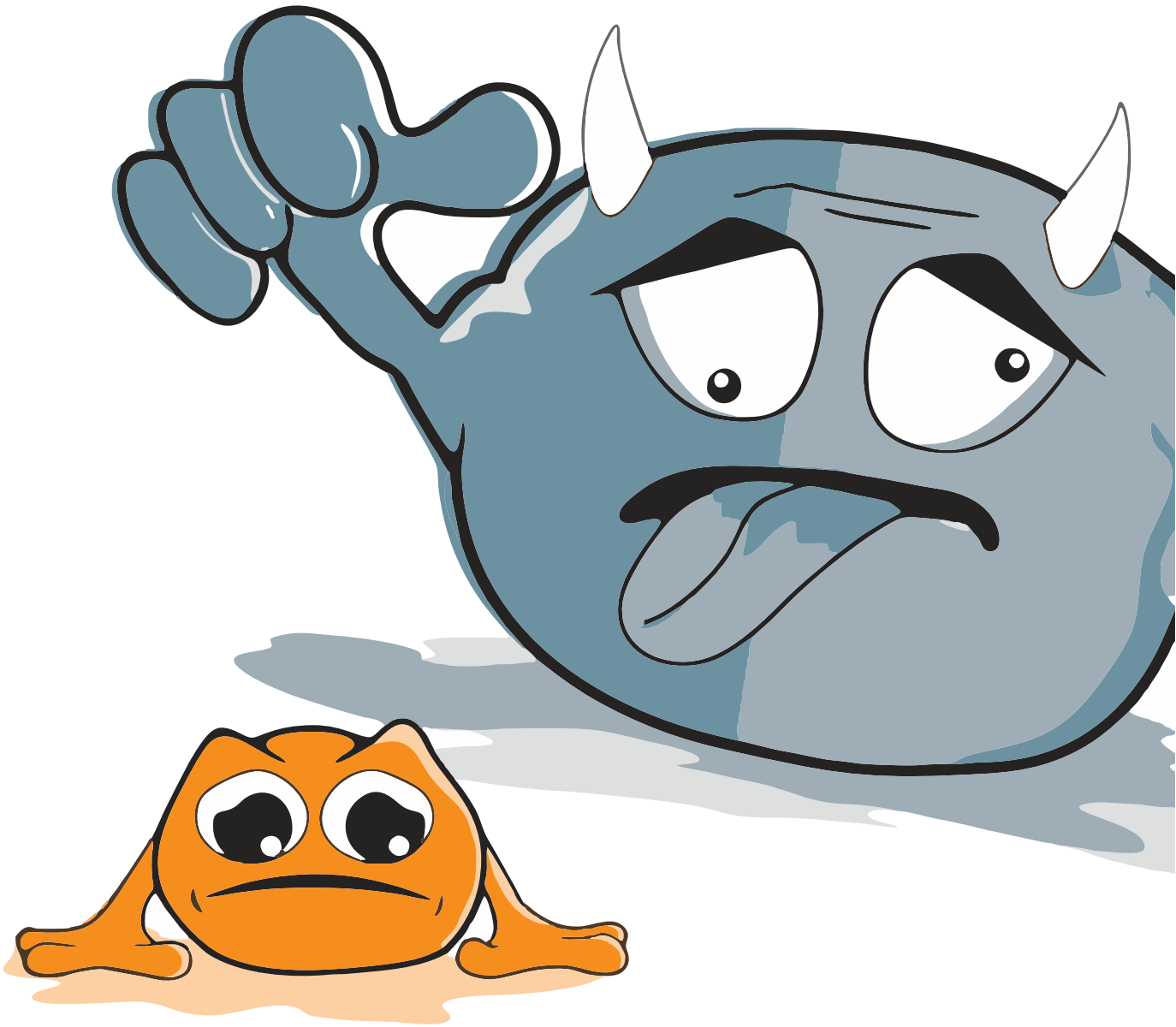
Que se passe-t-il si je parle au psychologue ?

Le psychologue parlera avec toi de tes inquiétudes et te demandera comment tu te sens. Ne t'inquiète pas : ce n'est pas un test, et il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Le psychologue veut simplement comprendre pour que tu reçoives l'aide qui te convient.

Il est très important de te rappeler que le TOC, ce n'est pas toi : c'est une brute qui essaie de te faire peur. Le psychologue pourra te demander de donner un nom à ton TOC ou de dessiner à quoi il ressemble.

Voici quelques noms que tu pourrais choisir :

- Ronchon
- Le monstre du TOC
- La brute
- TOC idiot
- Pensées bêtes
- ou un autre nom qui te plaît



Un entraînement spécial contre le TOC

Le psychologue voudra parler avec ta maman et ton papa pour qu'ils puissent t'aider le mieux possible. Ce n'est pas toujours facile pour les parents de savoir comment aider. Eux aussi ont donc besoin d'apprendre auprès du psychologue.

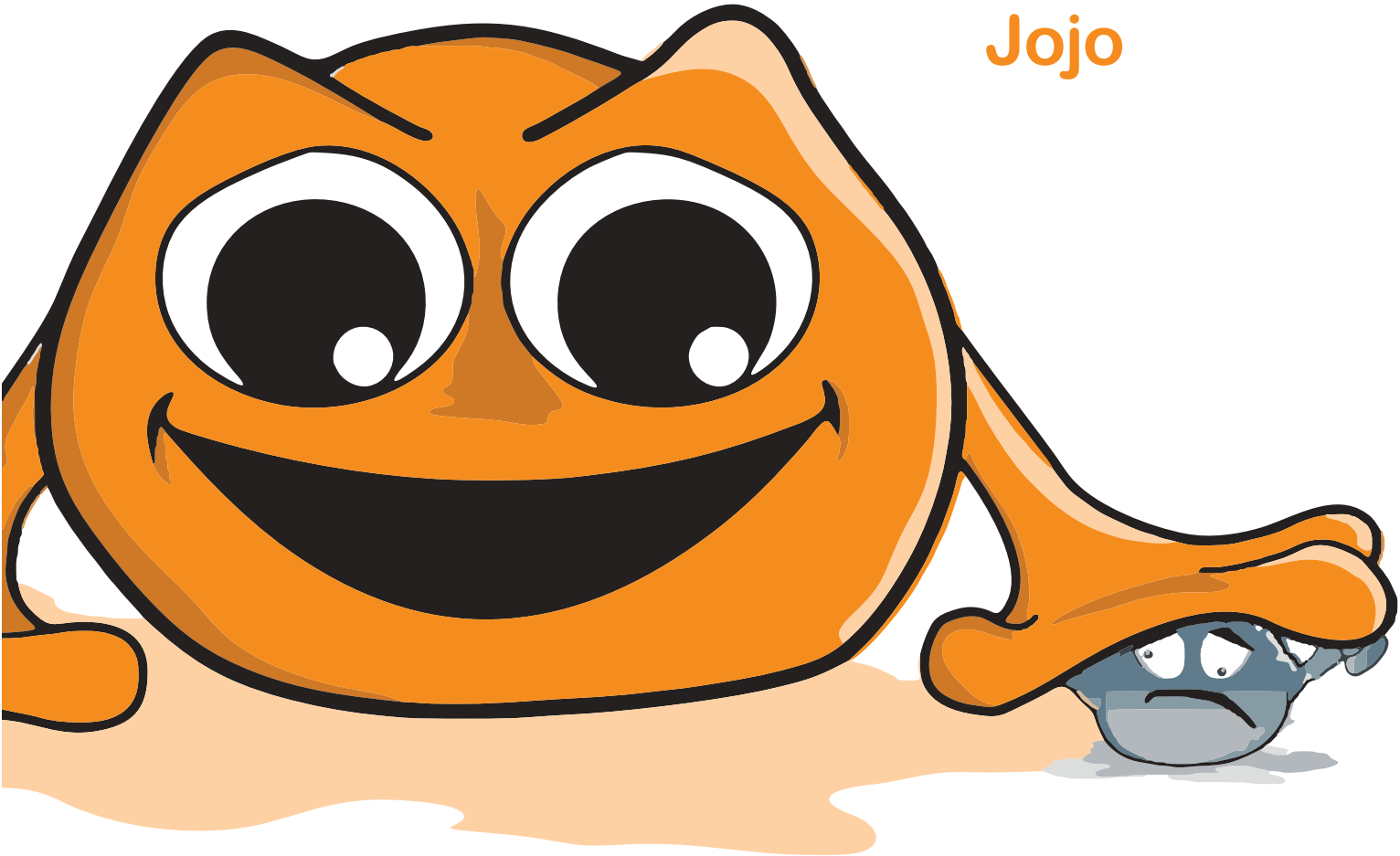
Tes parents et toi suivrez avec le psychologue un entraînement spécial contre le TOC pour t'aider à te sentir mieux. Cela s'appelle la TCC, pour thérapie cognitivo-comportementale. Le psychologue t'aidera à t'exercer par petites étapes que vous choisirez ensemble. Les exercices peuvent faire peur. Dis-le si une étape est trop difficile, pour que vous puissiez l'adapter ensemble.

Si tu as particulièrement du mal à combattre le TOC, le psychologue pourra recommander un médicament pour réduire l'anxiété. Le médicament apporte un petit coup de pouce, comme un inhalateur t'aide à mieux respirer si tu as de l'asthme.

Est-ce que j'aurai toujours ces inquiétudes ?

Avec l'aide du psychologue, de ta maman et de ton papa, les inquiétudes et le mal-être peuvent diminuer. Beaucoup d'enfants se sentent mieux grâce au traitement.

Les pensées n'ont pas besoin de disparaître pour que tu te sentes mieux. Tu peux apprendre à les laisser là sans faire ce que le TOC te dit. Recevoir de l'aide tôt te permet de t'exercer à gérer le TOC et de faire plus de place aux choses que tu aimes, comme…

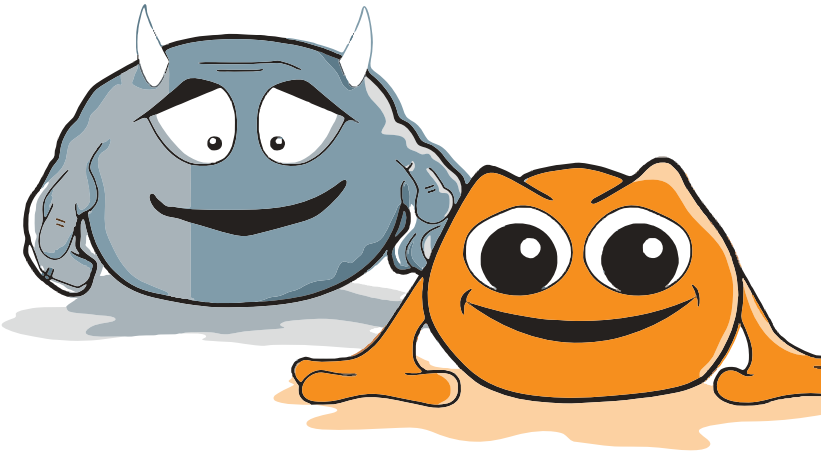


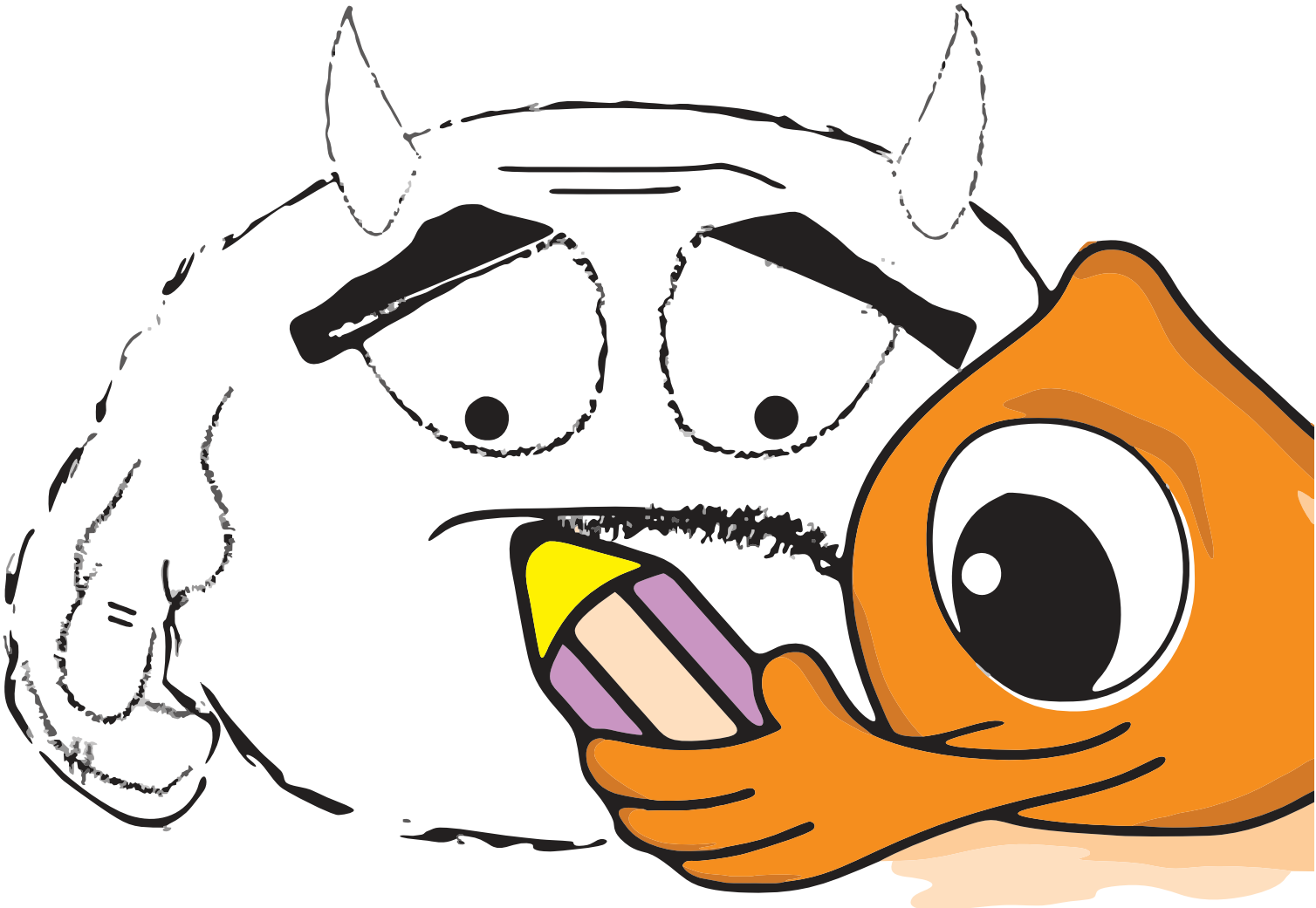
Fais ton propre dessin

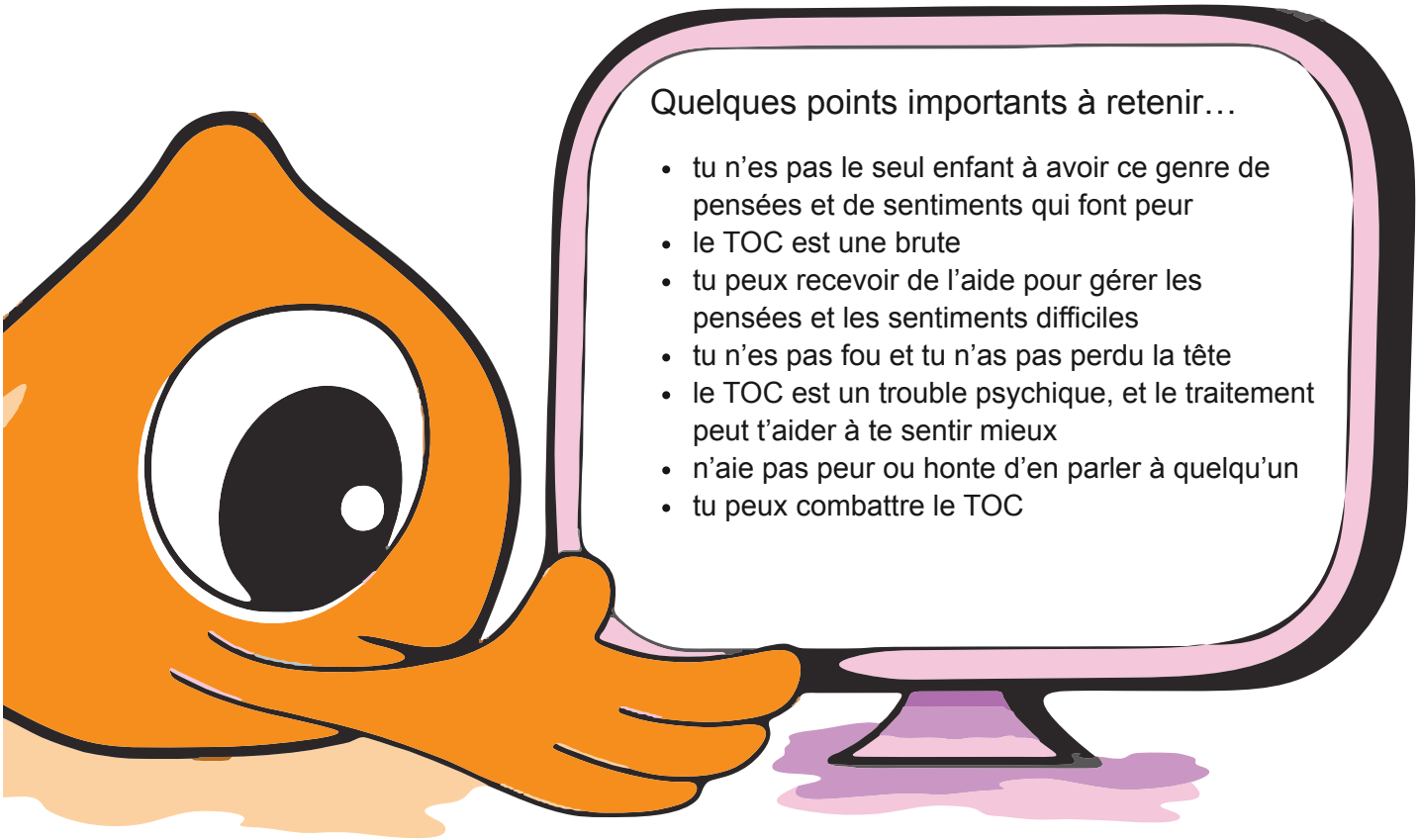
Tu peux dessiner à quoi ressemble le TOC pour toi, ou ce que tu ressens. Tu peux aussi dessiner Jojo, Ronchon ou quelque chose que tu aimes.

Tu peux utiliser des couleurs, des formes ou des personnages. Ton dessin n'a pas besoin de ressembler aux images de ce guide.

Tu peux garder ton dessin dans un endroit sûr ou, si tu en as envie, le montrer à un adulte en qui tu as confiance.







UNCOMPELLED

uncompelled.world/fr/

Ce guide sur le TOC est reproduit avec l’autorisation d’OCDUK.org par Jesper Krogholt, psychologue clinicien autorisé au Danemark et spécialiste du TOC.