

Actualités psychothérapeutiques des troubles obsessionnels compulsifs

Cet ouvrage propose une synthèse des données actuelles sur les TOC et les troubles apparentés, et ouvre à des psychothérapies ciblées et validées. Présentation par les co-auteurs A. Bouvard, psychiatre, et F. Josse, infirmière en pratique avancée.

• **Le DSM-5 a sorti les TOC et troubles apparentés de la catégorie des troubles anxieux, pour en faire une catégorie à part. Que recouvre-t-elle ?**

Bien connu et décrit depuis la fin du XIX^e siècle, le trouble obsessionnel compulsif (TOC) est caractérisé par deux types de symptômes principaux : les obsessions et les compulsions. Les obsessions désignent des pensées, des pulsions ou des images mentales, classiquement en désaccord avec les valeurs du sujet, ressenties comme intrusives et inopportunes et qui entraînent une anxiété ou une détresse importante. Les compulsions sont définies comme des comportements répétitifs ou des actes mentaux que le sujet se sent poussé à accomplir en réponse à une obsession ou selon certaines règles qui doivent être appliquées de manière inflexible. En effet, d'abord classés parmi les troubles anxieux, les « TOC et troubles apparentés » font l'objet d'une catégorie séparée dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM-5) depuis 2013. Cette distinction s'est faite sur la base de certaines particularités symptomatiques mettant au centre du trouble non pas l'anxiété mais plutôt les idées obsédantes et les compulsions. Est précisée également la présence ou l'absence de tics associés, du fait de la forte comorbidité avec ce type de symptômes. D'autres troubles « apparentés » y sont décrits, comme la dermatillomanie (se gratter la peau jusqu'à former des plaies), la dysmorphophobie, la thésaurisation pathologique et la trichotillomanie (arrachages récurrents des cheveux). Ces troubles, souvent peu connus, sont donc actuellement regroupés sur la base de mécanismes communs comme des pensées intrusives, une anxiété envahissante ou encore des comportements répétitifs.

• **Quel est l'objectif de cet ouvrage et comment est-il structuré ?**

Notre objectif est d'abord de synthétiser les données actuelles sur le TOC (épidémiologie, clinique, modèles psychopathologiques et physiopathologiques). Il s'agit d'un trouble mental relativement fréquent, avec un retentissement fonctionnel important en termes de qualité de vie pour l'usager et ses proches. Malgré cela, il reste insuffisamment pris en charge, et les psychothérapies validées, réputées difficiles à mettre en place, sont largement sous-utilisées. Dans ce contexte, nous proposons un ouvrage très concret qui présente, sous la forme de fiches concises, des outils pratiques et des applications cliniques pour faciliter la mise en place de psychothérapies auprès des personnes souffrant de TOC.

L'ouvrage est découpé en deux grandes parties : la première présente les aspects théoriques, adossés aux données de la recherche, la seconde s'intéresse aux psychothérapies.

• **Du côté des psychothérapies, quelles sont les avancées récentes ?**

Globalement, la prise en charge la plus étudiée est centrée sur les outils des thérapies cognitives et comportementales (TCC) et sur l'exposition au stress avec prévention de la réponse. Cette démarche reste donc une référence fiable et efficace, notamment en association avec l'approche pharmacologique. Plus récemment, la 3^e vague des thérapies cognitives et comportementales a vu émerger davantage de littérature affirmant leur place dans le traitement du TOC. La pleine conscience (*Mindfulness*) ou la thérapie d'acceptation et d'engagement (*Acceptance and Commitment Therapy*, ACT) ont ainsi montré des preuves d'efficacité en jouant sur d'autres aspects du trouble que les TCC « classiques » : elles se centrent sur

la régulation émotionnelle ou l'amélioration de la tolérance aux pensées intrusives ainsi qu'au vécu qui les accompagne.

Un autre thérapie, dite « neurocomportementale », se base directement sur le modèle neurobiologique actuel du TOC, selon lequel les compulsions auraient en grande partie un socle biologique : des dysfonctionnements cérébraux pousseraient ainsi l'individu à accomplir des « rituels ». Cette approche propose une optimisation des TCC classiques ainsi qu'un renforcement du travail de psychoéducation, utilisé comme un outil thérapeutique à part entière.

• **Comment utiliser cet ouvrage en pratique quotidienne ?**

Quoique la dyade obsession-compulsion soit très spécifique du diagnostic de TOC, de nombreux autres diagnostics peuvent se confondre et doivent donc faire l'objet d'une évaluation précise. En psychiatrie, l'évaluation fine est d'autant plus nécessaire que de nombreux troubles (troubles anxieux, trouble de stress post-traumatique, de l'humeur, trouble de la personnalité...) sont également des comorbidités du TOC. L'idée de cet ouvrage est donc d'avoir à portée de main les lignes directrices qui encadrent la démarche diagnostique, afin de déployer, y compris en psychiatrie, des accompagnements ciblés. Il s'agit globalement d'un ouvrage pensé dans une perspective clinico-pratique.

• **À lire.** *Psychothérapies des TOC et troubles apparentés, en 57 fiches.* A. Bouvard, F. Josse et B. Aouizerate, Elsevier Masson, décembre 2025, 240 p.