

Fiche conseils

- Sachez que vous ne risquez pas de perdre le contrôle et que vous ne deviendrez pas fou.
- En l'absence de prise en charge, ce trouble à tendance à persister voir à s'aggraver.
- Les traitements sont efficaces, mais nécessitent du temps pour agir (6 à 12 semaines). Il est important de continuer à les prendre même si vous n'en ressentez pas les effets durant les premières semaines.
- Les anxiolytiques n'ont qu'une place très limitée dans la prise en charge au long cours du trouble obsessionnel compulsif. Leur utilisation doit être la plus courte possible. Une utilisation trop fréquente ou trop prolongée expose à un risque de dépendance.
- Suivez votre psychothérapie aussi sérieusement que possible et effectuez régulièrement les exercices enseignés.
- Vos proches peuvent vous aider : n'hésitez pas à les inclure dans votre traitement.

Afin de limiter vos épisodes d'anxiété :

- arrêtez ou réduisez autant que possible votre consommation d'excitants (café, tabac, alcool, ou autres substances),
- améliorez votre hygiène de sommeil,
- pratiquez une activité physique régulière (marche, course à pied, natation...).

Pour en savoir plus sur le trouble obsessionnel compulsif, **scannez le QR code**.

Scannez le QR code pour accéder à un annuaire des psychologues et psychothérapeutes pratiquant des thérapies comportementales et cognitives.



Information sur les
TOC



Psychothérapeutes
en TCC
