

ANABELLE GALVAO

vous répond



Mon enfant a des tocs, et ça devient insupportable. Que dois-je faire ?

Vous semblez déjà savoir de quoi souffre votre enfant. Pour être sûr que votre enfant souffre bien de Troubles Obsessionnels Compulsifs, je vais vous décrire à quoi ressemblent ces symptômes puis je vous guiderai dans quelques conseils pour aider votre enfant.

Ce trouble est un trouble anxieux qui associe des obsessions et des compulsions. Les obsessions sont des idées qui s'imposent spontanément à l'esprit de l'enfant et qui reviennent régulièrement comme par exemple, l'idée qu'il pourrait arriver un accident grave par la faute de l'enfant, la peur d'attraper une maladie, d'être contaminé, d'avoir oublié quelque chose, d'avoir commis une erreur... L'enfant a conscience que ces idées sont exagérées voire absurdes. Mais ces obsessions sont plus fortes que lui et il n'arrive pas à s'en débarrasser. Elles créent alors une angoisse que l'enfant va chercher à réduire par des actes censés conjurer le sort. Ces actes s'appellent des compulsions. Seulement les compulsions n'apportent qu'un soulagement passager de l'angoisse et les obsessions reviennent. L'enfant va alors reproduire indéfiniment ces compulsions pour continuer à lutter contre ces obsessions. Toute l'installation des TOC est difficile à déceler. Ce qui va interpeller les parents, ce sont les actes rituels que l'enfant va mettre en place de manière compulsive. Les actes les plus courants sont le lavage des mains intensif et répété, des répétitions de geste comme faire deux fois le même pas ou repasser sur son écriture, mettre les objets en place d'une certaine manière et veiller à ce que tout ait sa place parfaite. S'associent souvent aux TOC des troubles du comportement comme une agitation, une agressivité, un repli sur soi ou des difficultés scolaires, une certaine lenteur à faire les choses du fait du temps passé à faire tous ces rituels et du fait des pensées qui sont envahies par les obsessions, des difficultés de concentration et d'écoute en classe...

Vous comprenez que ces compulsions aident l'enfant à lutter contre ses obsessions. Il est important de ne pas l'obliger alors à quitter ses rituels, car il ne le peut pas lui-même. En revanche, vous pouvez l'accompagner de la façon suivante :

Ne cherchez pas à le reprendre et à faire de ses TOC quelque chose qu'il peut changer par sa propre volonté car il ne le peut pas. Et ne dramatisez pas.

Optimisez les temps de plaisir et d'échange avec votre enfant qui vont lui donner des espaces où il se sentira en sécurité et rassuré. Pensez à des temps de détente, où votre enfant se sentira relaxé.

Continuez à lui fixer des limites réalistes et à lui donner des règles car elles participent aussi à sécuriser votre enfant.

Expliquez-lui son problème. Votre enfant a besoin de comprendre ce qui se passe en lui pour ne pas culpabiliser et augmenter encore l'anxiété. Aidez-le en même temps à parler de ses peurs, de ses angoisses, sans chercher à lui donner des réponses immédiates pour le rassurer mais en reconnaissant ses émotions.

Encouragez-le dans la vie quotidienne et récompensez-le pour ses efforts dans la vie de tous les jours.

Et pour finir, persévérez ! Car les TOC sont des troubles tenaces qui prennent du temps à s'apaiser. Vous ne verrez pas les fruits de votre accompagnement parental tout de suite. Les changements ne peuvent s'inscrire que sur le long terme.

Puis, si vous constatez que les troubles s'accroissent, je pense qu'il ne faut pas hésiter à faire appel à un psychologue qui accompagnera également votre enfant.

Je vous encourage à ne pas baisser les bras, suivez ces conseils et n'oubliez pas, l'amour peut beaucoup.