

Auto-évaluation

Dernière mise à jour : 28-02-2009

Questionnaires d'auto-évaluation des TOC Vous trouverez sur cette page : Un questionnaire de dépistage des TOC dont l'objectif est de vous aider à déterminer si vous avez des tendances aux obsessions-compulsions. Ce questionnaire a été conçu à l'origine pour aider les médecins à évaluer le TOC. N'oubliez pas qu'il n'a qu'une valeur indicative et que seul un médecin après examen approfondi pourra poser le diagnostic de TOC. Un inventaire des obsessions-compulsions qui peut vous permettre de cerner quelques situations "à problème".

Questionnaire de dépistage du TOC Répondre par "Vrai" ou par "Faux" à chacune des questions suivantes :

OBSESSION (réponse O1 + O2) Vrai Faux O 1 : Avez-vous jamais été troublé par des idées qui reviennent sans cesse dans votre tête et qui entraînent malaise ou anxiété ? Si "non", passez à O 2.

Si "oui" à O 1 : Etes-vous anxieux à l'idée de : - être souillé ou de souiller - commettre un acte scandaleux - provoquer un malheur - avoir besoin de symétrie - avoir des idées sacrées, religieuses

O 2 : Quand vous avez ces idées, essayez-vous de les chasser ou de les neutraliser ?

COMPULSION (réponse C1 + C2) C 1 : Avez-vous l'obligation de faire des actes, plusieurs fois de suite ou d'une manière précise ? Si "non", passez à C 2. Si "oui" à C 1 : Etes-vous régulièrement contraint de : - laver plus que la normale - vérifier plus que la normale - ranger plus que la normale - accumuler ou ne rien jeter intérieurement - être anormalement lent

C 2 : Pensez-vous que ce que vous faites est plus que nécessaire ?

Retentissement (Détresse - Perte de temps) que le nombre des répétitions est plus que raisonnable ?

A cause des obsessions ou compulsions : R 1 : Avez-vous l'impression d'être en grande détresse ?

que vous perdez plus d'une heure par jour ? R 3 : Avez-vous remarqué que votre travail, votre vie sociale et/ou vos relations avec les autres ont été sérieusement handicapés ?

Comment vous évaluer ?

- Si vous avez répondu "vrai" à [O 1 + O 2] et/ou [C 1 + C 2], vous souffrez d'un SOC (Syndrome Obsessionnel Compulsif : forme mineure de TOC).

- Si vous avez, de plus, une réponse [R] positive, vous souffrez probablement d'un TOC.

- Si vous avez 3 réponses [R] positives, vous souffrez certainement d'un TOC.

Dans les trois cas, n'hésitez pas à aller consulter un médecin ! Lui seul est compétent pour établir un diagnostic de TOC.

Inventaire des Obsessions-compulsions du MAUDSLEY (MOCI)

Vous trouverez ci-dessous une liste de phrases décrivant des problèmes que l'on peut éprouver. Pour répondre, vous devez cocher les cases "Vrai" ou "Faux". Il n'existe pas de bonnes ou mauvaises réponses, ou de question piège. Répondez rapidement à toutes les questions, sans passer trop de temps à réfléchir au sens exact de chaque question.

Vrai Faux

01 - j'évite les cabines téléphoniques à cause d'une contamination possible
pensées me viennent à l'esprit, et j'ai du mal à m'en débarrasser 03 - je suis souvent en retard parce que je suis incapable de tout terminer à temps 04 - être contaminé(e) quand je touche des animaux m'inquiète excessivement

05 - je dois fréquemment vérifier des choses : gaz, robinets, portes à plusieurs reprises 06 - presque tous les idées désagréables me viennent à l'esprit, me dérangent contre ma volonté 07 - j'ai tendance à avoir du retard dans mon travail parce que je dois refaire les choses à plusieurs reprises 08 - j'utilise une quantité anormale de savons

- je passe trop de temps à m'habiller le matin 10 - je suis extrêmement préoccupé(e) par la propreté
mal à utiliser des toilettes même si elles sont bien propres 12 - mon problème majeur est d'avoir à vérifier plusieurs fois la même chose 13 - je suis excessivement préoccupé(e) par les microbes ou les maladies 14 - j'ai tendance à vérifier les choses plus d'une fois 15 - je pense que mes mains sont sales après avoir touché de l'argent 17 - je consomme des quantités importantes d'antiseptique

18 - je perds chaque jour beaucoup de temps à vérifier sans cesse la même chose 19 - plier et accrocher les vêtements le soir me prend trop de temps 20 - même quand je fais les choses très soigneusement, j'ai souvent l'impression qu'elles ne sont pas faites correctement

Comment vous évaluer ? Si vous avez plus de 6 réponses "Vrai", vous souffrez vraisemblablement d'un SOC ou d'un TOC.

L'ignorance qu'il s'agit d'une vraie maladie, la conscience du trouble et son caractère excessif entraînent la peur d'être pris pour "fou" ou d'être ridicule, d'où une grande honte et un secret souvent bien gardé. Beaucoup n'en parlent pas, y compris à leur médecin. Alors...

**SORTEZ DU SECRET!
PARLEZ-EN AVEC VOTRE MEDECIN!**

Nous tenons à remercier le Dr Elie Hantouche pour nous avoir fourni ces questionnaires et autorisé leur publication (Hantouche et al, Revue du Praticien, 2001)

Nous adhérons aux principes de la charte HONcode. Vérifiez ici.