

OCDare to Share

UN MOMENT SPÉCIAL POUR ENTAMER LA DISCUSSION SUR LE TOC



International
OCD
Foundation

GUIDE DE L'ANIMATEUR

Fondation internationale pour le TOC (IOCDF) • iocdf.org • info@iocdf.org • (617) 973-5801



Qu'est-ce que « OCDare to Share » ?

« OCDare to Share » est une rencontre informelle destinée à lancer une discussion sur le TOC et les troubles associés. Vous choisissez un lieu de rendez-vous pour une heure, que ce soit au sein de votre communauté ou en ligne. Choisissez le jour et l'heure qui vous conviennent le mieux, mais nous vous encourageons à envisager d'organiser cette rencontre pendant la Semaine de sensibilisation au TOC, qui a lieu la deuxième semaine d'octobre !

Votre rencontre communautaire est l'occasion de se réunir pour lutter contre la stigmatisation liée au TOC et aux troubles associés, et de tisser des liens. C'est un espace où vous pouvez partager votre histoire, sensibiliser le public, apporter de l'espoir, des ressources et des informations précieuses qui contribuent à corriger les idées reçues courantes sur le TOC ! Remarque : les rencontres « OCDare to Share » ont pour seul objectif de renforcer les liens communautaires et de fournir des informations ; elles ne remplacent en aucun cas un diagnostic, une thérapie ou un traitement professionnels.

Nous vous mettons au défi de sortir de votre zone de confort pour sensibiliser votre communauté au TOC. Une journée, une heure.



Qui peut organiser une rencontre « OCDare to Share » ?

Toute personne souhaitant parler du TOC et des troubles associés et sensibiliser sa communauté peut devenir animateur d'un événement « OCDare to Share ». L'animateur choisit le lieu et l'heure, et anime la discussion pendant la rencontre « OCDare to Share ». (Si vous lisez ceci, vous êtes très probablement l'animateur !) Vous pouvez tout à fait vous associer à quelqu'un d'autre pour co-animer un événement.

Le guide de l'organisateur « OCDare to Share » vous fournira tout ce dont vous avez besoin pour organiser une rencontre réussie et enrichissante. Fourni par la Fondation internationale pour le TOC, ce guide a pour but de vous aider à rassembler des personnes autour de vous afin d'avoir une conversation ouverte sur le TOC, en toute confiance et en toute simplicité.

Vous pouvez choisir d'organiser une rencontre « OCDare to Share » dans votre établissement scolaire, sur votre lieu de travail, dans un café de quartier, à la bibliothèque, à l'église ou dans tout autre lieu de votre choix. Quel que soit le nombre de participants à votre rencontre, l'IOCDF apprécie votre engagement à sensibiliser le public et à lancer une conversation sincère sur la santé mentale et le TOC.

Merci d'organiser un événement « OCDare to Share » au sein de votre communauté !

ATTENTES À L'ÉGARD DE L'HÔTE

POINTS À GARDER À L'ESPRIT



ÉCOUTEZ :

Toutes les personnes présentes à votre rencontre n'auront pas nécessairement le même niveau de connaissances ou la même expérience que vous en matière de TOC. Pensez à inviter non seulement celles et ceux qui connaissent bien le TOC et les troubles associés, mais aussi des personnes qui ont une compréhension limitée du sujet ou des idées fausses à ce sujet. Encouragez les participants à poser des questions et à partager librement leurs expériences. Ne portez pas de jugement hâtif et ne vous mettez pas sur la défensive. Ne forcez personne à s'exprimer.



ANIMEZ :

Votre rôle en tant qu'hôte est de lancer la conversation. Partagez les informations contenues dans la fiche d'information ci-jointe et animez votre groupe à l'aide des questions de discussion fournies.



FRANCHISE :

Nous vous encourageons à faire preuve d'honnêteté et de transparence, afin de créer un environnement propice à l'ouverture d'esprit. Ayez le courage de partager votre histoire en premier : cela incite souvent les autres à s'ouvrir et à participer à la conversation.



INVITATION OUVERTE :

Invitez les personnes de votre entourage, par exemple un voisin, vos collègues, vos camarades de classe, vos amis ou de nouvelles connaissances. L'idée est d'organiser votre rencontre dans un lieu public afin qu'elle reste ouverte à tous. (Vous pourriez par exemple la tenir dans un café, et quelqu'un assis près de votre table pourrait avoir envie de se joindre à la conversation !)



SIMPLICITÉ :

Privilégiez la simplicité en mettant l'accent sur les liens significatifs plutôt que sur la perfection ! Un cadre décontracté, quelques témoignages partagés et l'utilisation de la fiche d'information pour transmettre des renseignements peuvent avoir un impact considérable. Un espace accueillant et une conversation ouverte feront toute la différence.

LISTE DE CHOSES À FAIRE

PRÉPARATION DE L'ÉVÉNEMENT « OCDareto Share »

CHOISISSEZ UNE DATE ET UNE HEURE :



Choisissez un moment qui vous convienne, à vous et à vos invités. Organiser un événement « OCDare to Share » à n'importe quel moment est significatif ! Le programmer pendant la Semaine de sensibilisation au TOC offre une occasion particulièrement forte de faire entendre les voix, de partager des ressources et de favoriser une meilleure compréhension.

TROUVEZ UN LIEU :



Trouvez un lieu gratuit et facilement accessible pour accueillir votre rassemblement. Dans certains cas, vous devrez peut-être demander l'autorisation d'utiliser un lieu. Les écoles, les bibliothèques, les églises, les lieux de travail, les parcs et les cafés sont généralement gratuits et pratiques ! Si vous vous entraînez dans une salle de sport, demandez au responsable si vous pouvez y organiser votre réunion après votre séance.



ENVOYEZ-NOUS VOS COORDONNÉES :

Inscrivez votre rassemblement en remplissant le formulaire sur la page web officielle d'OCDare to Share (iocdf.org/ocdaretoshare).



INVITEZ :

Faites savoir à votre entourage que vous organisez cet événement. Publiez l'événement sur vos réseaux sociaux en utilisant les hashtags #OCDaretoShare et #OCDweek, et identifiez-nous avec le pseudo @IOCDF. Nous le partagerons dans les stories Instagram de l'IOCDF après vérification, afin de nous assurer que le contenu est pertinent pour la communauté TOC et conforme à la mission de l'IOCDF.



DOCUMENTS :

Téléchargez les questions de discussion et la fiche d'information pour votre événement.

PENDANT VOTRE ÉVÉNEMENT

N'oubliez pas : faites-en votre propre événement

« OCDare to Share » est conçu pour être flexible et s'adapter aux besoins de votre communauté et à vos préférences. Même un rassemblement de cinq personnes peut faire la différence, mais bien sûr, plus il y a de participants, mieux c'est ! Le moment et le lieu (en présentiel ou en ligne) dépendent entièrement de vous et de ce qui, selon vous, aura le plus d'impact. Cela peut être aussi simple que de vous asseoir avec votre famille pour partager votre histoire, ou d'organiser une discussion plus large avec des membres de la communauté dans votre école, votre église ou votre centre communautaire local.

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE

FAITES LES PRÉSENTATIONS

Faites le tour de la table ou de la pièce et laissez chacun se présenter. Vous pouvez faire preuve d'autant de créativité que vous le souhaitez !

LANCEZ LA DISCUSSION

Commencez par les questions de discussion, la lecture de la fiche d'information ou le partage de votre histoire ! C'est à vous de choisir.

QUESTIONS DE DISCUSSION

Lisez les questions une à une vous-même ou écrivez-les sur des fiches et invitez les participants à choisir une fiche pour la lire à haute voix. Encore une fois, c'est à vous de décider. Prévoyez suffisamment de temps pour que chaque personne puisse s'exprimer ou répondre à chaque question. Il se peut que vous n'abordiez pas toutes les questions et que tout le monde ne réponde pas. Ce n'est pas grave.

FICHE D'INFORMATION

Partagez les informations contenues dans la fiche d'information à un moment donné de votre rencontre. Nous vous encourageons à l'utiliser comme introduction afin de donner le ton à la conversation.

Suite

PENDANT VOTRE ÉVÉNEMENT

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE (suite)

PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE

Veillez à partager votre expérience de manière positive et à ne pas monopoliser la conversation. Le but de cet événement est de favoriser les échanges et les discussions.

ENREGISTREZ LES PRÉSENCES

Notez le nombre de participants à l'événement. Imprimez, envoyez par e-mail ou par SMS le code QR fourni dans le dossier afin que les participants puissent nous faire part de leurs commentaires sur l'événement et s'inscrire pour recevoir davantage d'informations de la part de l'IOCDF.

PROPOSEZ DES RESSOURCES

À l'issue de la discussion, invitez les participants à découvrir les ressources utiles disponibles sur les sites web de l'IOCDF et à poursuivre leur apprentissage et leur recherche de soutien en prenant contact avec leur antenne locale aux États-Unis ou un partenaire mondial de l'IOCDF.

- IOCDF.org
- Répertoire de ressources (iocdf.org/find-help)
- Le TOC chez les enfants (helpforkids.org)
- L'anxiété en classe (anxietyintheclassroom.org)

PRENEZ UN SELFIE

Partagez votre événement avec nous ! Publiez des photos sur les réseaux sociaux (avec l'accord de votre groupe) en utilisant les hashtags #OCDweek et #OCDaretoShare, et identifiez-nous avec le pseudo @IOCDF. Nous les partagerons dans notre story Instagram après vérification, afin de nous assurer que le contenu est pertinent pour la communauté TOC et conforme à la mission de l'IOCDF.

APRÈS VOTRE ÉVÉNEMENT

Après votre événement « OCDare to Share », vous serez invité(e) à répondre à un bref questionnaire de suivi. Vos commentaires nous aident à comprendre l'impact de ces événements et à imaginer de nouvelles façons de vous soutenir, vous et votre communauté.

Merci d'avoir fait entendre votre voix et d'avoir organisé ce rassemblement important !

DES QUESTIONS ?

Si vous avez des questions, rendez-vous sur iocdf.org/ocdaretoshare pour plus d'informations ou envoyez un e-mail à Julie Oliver, coordinatrice des partenariats, à l'adresse joliver@iocdf.org



FICHE D'INFORMATION SUR

LE TOC

Nous vous encourageons à partager ces informations sur le TOC au début de votre rencontre. Cela permettra de fournir des connaissances de base à ceux qui ne comprennent pas le TOC.

- Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) est un trouble neurobiologique traitable caractérisé par des pensées récurrentes et indésirables (obsessions) et des comportements répétitifs (compulsions/rituels).
- Le TOC et les troubles apparentés constituent des troubles mentaux graves qui touchent des millions de personnes dans le monde.
- Jusqu'à 240 millions de personnes dans le monde souffrent de TOC à un moment ou à un autre de leur vie. Cela représente 1 personne sur 40 (au moins 1 sur 40, voire davantage). Sur la base d'une population mondiale de 8,2 milliards d'habitants en 2024 (Nations unies), la prévalence au cours de la vie atteint jusqu'à 3 % de la population, adultes et enfants confondus.
- La cause exacte du TOC est inconnue, bien que des recherches suggèrent que des différences au niveau du cerveau et des gènes des personnes touchées puissent jouer un rôle. Le TOC est héréditaire et sa transmission génétique est d'environ 50 %. On observe un TOC chez 10 à 20 % des parents au premier degré des personnes atteintes de TOC. Les troubles apparentés au TOC (TDC, trouble de l'accumulation compulsive et des CRCC) sont également fortement héréditaires et se transmettent au sein des familles.
- Le TOC apparaît généralement à deux âges clés : entre 7 et 12 ans, puis à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte (vers 20 ans). Cependant, ces statistiques ne tiennent pas compte des enfants qui ont été mal diagnostiqués, qui n'ont pas reçu de traitement ou qui n'ont jamais été diagnostiqués.
- En moyenne, il faut plus de 7 ans avant qu'une personne souffrant de TOC ne reçoive un diagnostic de TOC.
- La moitié des personnes atteintes de TOC font l'objet d'un diagnostic erroné ou d'un traitement inadapté de la part d'un professionnel de santé.
- Le TOC touche des personnes de toutes origines raciales, ethniques, de tous âges, de tous genres, de toutes identités sexuelles et de tous milieux sociaux.

Suite

FICHE D'INFORMATION SUR

LE TOC

- Le TOC est traitable et il existe des traitements efficaces. Le traitement le plus efficace contre le TOC est une forme de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) appelée « exposition et prévention de la réponse » (EPR), ou EPR associée à un traitement médicamenteux, plus précisément à un type de médicament psychiatrique appelé « inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine » (ISRS).
- Les idées reçues les plus courantes sur le TOC :
 - Toutes les personnes atteintes de TOC sont extrêmement ordonnées et organisées
 - Le TOC se résume à une obsession de la propreté
 - Les personnes atteintes de TOC sont tendues ou névrosées
 - Nous avons tous un TOC
 - Le TOC n'est qu'un trait de personnalité
 - Le TOC est utile
- On ne peut pas être « un peu TOC ». Ce n'est ni un trait de personnalité ni une excentricité. Si de nombreuses personnes peuvent présenter des traits obsessionnels ou compulsifs, le TOC désigne un trouble obsessionnel compulsif, et les personnes chez qui ce trouble a été diagnostiqué ne peuvent pas simplement « s'en débarrasser ». Des recherches ont montré que leur cerveau est câblé différemment de celui des personnes qui ne souffrent pas de TOC, et que ce trouble influence donc fortement leurs pensées et leurs actions. Si ce que vous faites vous procure du plaisir, ce n'est pas du TOC. Le TOC est un trouble mental invalidant qui provoque une anxiété et une détresse considérables. Les personnes atteintes de TOC tentent de surmonter cette anxiété ou cette détresse en accomplissant des rituels ou des « compulsions ». Ce n'est pas quelque chose qu'elles ont envie de faire, mais quelque chose qu'elles se sentent obligées de faire pour trouver un soulagement à leur anxiété ou à leur détresse.
- Le TOC n'a rien à voir avec le fait d'être ordonné ou propre. Beaucoup de gens pensent au lavage des mains ou à la propreté lorsqu'ils évoquent le TOC. Cependant, il existe un large éventail de déclencheurs, de symptômes, d'obsessions et de compulsions liés au TOC. Les obsessions peuvent inclure la peur de se faire du mal ou de faire du mal aux autres, la peur de perdre le contrôle et/ou les défaillances morales. Les compulsions peuvent inclure la recherche de réassurance, la rumination, la vérification, l'évitement et/ou le comptage.

QUESTIONS DE DISCUSSION

1. Qu'est-ce que le trouble obsessionnel compulsif(TOC) ?
2. Qui est concerné par le TOC ?
3. Certains faits vous ont-ils particulièrement marqué ou ont-ils trouvé un écho chez vous ?
Lesquels et pourquoi ?
4. Comment avez-vous été affecté, vous ou l'un de vos proches, par la stigmatisation liée au TOC ?
5. Pourquoi est-il important de sensibiliser le public au TOC ? Que pouvons-nous apprendre les uns des autres ?
6. Comment le TOC a-t-il été mal représenté au cinéma et dans les médias ?
7. Que souhaiteriez-vous qu'une personne ne souffrant pas de TOC sache ou comprenne mieux ?
8. Quels sont les domaines de votre vie les plus touchés par le TOC ?

EN SAVOIR PLUS SUR LE TOC

Scannez le code QR ci-dessous pour vous inscrire et recevoir des e-mails et des ressources de la Fondation internationale pour le TOC.

SCANNEZ-MOI



MODÈLE D'INVITATION

PAR E-MAIL

Objet : Vous êtes invité(e) : une rencontre pour parler de santé mentale et de TOC !

Bonjour [NOM],

Je vous invite à une rencontre informelle que j'organise le [DATE] intitulée « OCDare to Share » ! C'est un moment décontracté où nous parlerons de santé mentale et de TOC – rien de formel, juste une conversation authentique autour de [collations, café, etc.] et l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui ont à cœur de se soutenir mutuellement, de lutter contre la stigmatisation et de mieux comprendre le TOC. Je ne suis pas un(e) expert(e) – juste votre [ami(e), proche, collègue] qui croit qu'un dialogue ouvert peut faire la différence.

Ce sera une rencontre détendue, conçue pour être agréable. Je partagerai mon histoire, mais vous n'êtes absolument pas obligé(e) de parler de vous à moins que vous ne vous sentiez à l'aise. L'objectif est de créer des liens, de partager quelques [en-cas, pizzas, etc.] et de passer du temps avec des personnes qui ont à cœur de favoriser une meilleure compréhension.

OCDare to Share Date :

Heure :

Lieu :

Faites-moi savoir si vous pouvez vous joindre à nous !

Merci,