

# Fiche conseils

---

**Les conseils suivants peuvent vous être utiles dans la prise en charge de votre trouble obsessionnel compulsif.**

- 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 a tendance à persister voire 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**.

Dans le cadre du dispositif Mon soutien psy, vos consultations chez un psychologue peuvent être remboursées par l'Assurance Maladie.

Pour cela votre médecin vous a remis 2 documents :

- 1 courrier d'accompagnement, contenant des informations médicales et devant être remis **uniquement au psychologue**,
- 1 courrier d'adressage, ne contenant pas d'information médicale, que vous devrez présenter au psychologue puis transmettre à l'organisme d'assurance maladie avec la feuille de soins pour permettre le remboursement des séances réalisées.

Ces 2 documents sont nécessaires à la prise en charge.

Seules les séances réalisées avec un psychologue conventionné avec l'Assurance Maladie peuvent être remboursées. Afin de trouver un psychologue conventionné près de chez vous, scannez le QR code correspondant.

**Attention : dans le cadre de votre prise en charge, votre médecin a pu vous recommander un certain type de thérapie (par exemple une thérapie comportementale et cognitive). Il vous est fortement conseillé de vous assurer auprès du psychologue contacté qu'il effectue bien ce type de thérapie.**

Pour en savoir plus sur le dispositif Mon soutien psy, scannez le QR code.

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



Dispositif Mon soutien psy



Annuaire des thérapeutes  
en TCC (AFTCC)



Dispositif Mon soutien psy  
- Annuaire



Troubles Obsessionnels Compulsifs (Ameli)

---