



LES LIVRES DU TOC

ASSOCIATION FRANÇAISE DE PERSONNES SOUFFRANT DE TROUBLES OBSESSIONNELS ET COMPULSIFS

Adresse administrative et postale : 12, route de Versailles 78117 CHATEAUFORT

Téléphone / Fax : 01.39.56.67.22

E-mail : aftoc@club-internet.fr / Site internet : <http://aftoc.club.fr>

Sommaire :

- Bibliographie
- Première approche
- Guides pratiques
- Les TCC
- Pour les proches
- Enfants / Adolescents
- TOC et troubles bipolaires
- Pour en savoir plus
- Autres ouvrages

VAINCRE

INFORMER
COMPRENDRE

LE

RECHERCHER
APPRENDRE

TOC !

DIALOGUER
LIRE

BIBLIOGRAPHIE

Lire un ouvrage sur le TOC est un moyen très pertinent pour obtenir une information détaillée sur la maladie, les traitements, et ce qu'il faut savoir pour engager une prise en charge adéquate.

L'AFTOC conseille donc vivement la lecture d'ouvrages spécialisés destinés au grand public, mais également aux professionnels.

Première approche



Frédéric CHAPPELLE : Les TOC quand le quotidien tourne à l'obsession. Éditions les Essentiels Milan (Octobre 2004)

Un tour d'horizon complet sur le TOC, facile à lire, à transporter, et d'un prix très abordable. Un ouvrage pour tous.



Judith L. RAPOPORT : Le garçon qui n'arrêtait pas de se laver (1991). (Seuil/Points - Odile Jacob édition de poche)

Ouvrage grand public de nombreuses fois réédités, et qui a permis à la maladie d'être mieux connue. La partie médicale n'a plus l'actualité des ouvrages récents mais l'expérience d'une pédopsychiatre américaine reconnue face au TOC mérite une lecture attentive.

Guides pratiques



Alain SAUTERAUD : "Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter" . Mieux vivre avec un TOC (O. Jacob. Janvier 2000, réédité en 2002)).

L'auteur le présente ainsi : "C'est un *mode d'emploi*, un *manuel d'utilisation de ce trouble*. Pour tous ceux qui savent ce que souffrir veut dire. Un livre pour prendre en charge soi-même son trouble. Car il est parfois difficile d'en parler. Ou bien il est difficile d'être écouté. Ce livre est destiné aux personnes atteintes d'obsessions-compulsions....C'est enfin un livre pour la famille."

Cet ouvrage est en effet un guide pratique présenté sous forme de questions/réponses. Très clair, il aidera tous ceux qui ont besoin d'information.



Franck LAMAGNÈRE : Manies, peurs et idées fixes (1994 réédité en 1999). (Retz).

Un ouvrage pratique vivant et vécu sur la maladie. De nombreux exemples, tests et conseils pour faire face aux TOC.

Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)



Rémi NEVEU : Faire face aux TOC. Editions Retz (novembre 2005)

Remi Neveu a souffert lui-même de TOC. Adhérent de l'Aftoc et faisant des études de psychologie et d'ingénieur, il a aussi participé à des groupes thérapeutiques au sein d'une clinique spécialisée. À ce titre, il a très vite perçu que son expérience pouvait apporter beaucoup d'aide aux personnes souffrant de TOC. Rémi s'engage à expliquer, avec la collaboration de ses thérapeutes, la démarche thérapeutique de thérapie cognitive et comportementale qui lui a permis de s'en sortir et, maintenant, d'aider les autres. Un livre pratique éminemment utile pour celui qui veut sortir de l'enfer des TOC avec l'aide écrite de celui qui s'en est sorti. Préface : Dr J. Cottraux.

- **Les thérapies comportementales** (1995). **J. Van Rillaer** / Bernet-Danilo / Essentialis
- **Les thérapies cognitives** (1995). **Christophe André** / Bernet-Danilo / Essentialis
- **Les thérapies cognitives** (2001) **Jean Cottraux** / Retz

Suite page 2

Pour les proches



COLLECTIF, coordination Aftoc : *Comment vivre avec une personne atteinte de TOC*. Editions Josette Lyon (novembre 2005). Ce livre pratique, coordonné par l'Aftoc, contient quatre grands chapitres : Le premier chapitre donne toutes les clés pour les proches leur permettant de mieux vivre, comprendre et aider l'enfant, l'ado, l'adulte souffrant de TOC avec les psychologues Anne de Grégorio et Jean-Marc Timmermans. Le second chapitre, élaboré par le Dr Elie Hantouche, précise les traitements pharmacologiques du TOC, dont il est un des meilleurs spécialistes. Le troisième chapitre fait place à quatre témoignages de proches dans leur vécu face à la maladie et leur soutien auprès de celui qui souffre. Le quatrième chapitre apporte les réponses aux questions des proches (et des personnes souffrantes) face à la maladie. Une bibliographie commentée, un glossaire et de nombreuses adresses utiles viennent compléter l'ensemble de l'ouvrage. Un livre pour aller plus loin dans votre compréhension et l'accès aux coordonnées utiles pour vos futures démarches.

Enfants et Adolescents



Aureen PINTO-WAGNER : *Gravir une montagne de soucis pour dominer ses TOC*.

Traduction : Bernadette Mestre-Clavier / Editions du Puits Fleuri/ janvier 2003 / 48 pages.

Une explication du TOC simple et illustrée, son traitement, à lire en famille avec le jeune enfant souffrant de TOC. Commandez l'ouvrage par fax ou courrier aux Editions du Puits Fleuri, 22 avenue de Fontainebleau - 77850 HERICY. Tél : 01.64.23.61.46 - Fax : 01.64.23.69.42 . Ce livre peut également être disponible en librairie.



Michel BOTBOL : *les TOC de l'enfant et l'adolescent*. Comprendre la nature et l'origine des TOC, aider son enfant à y faire face, connaître les thérapeutiques pour choisir un traitement adapté. Editions Solar (janvier 2005). Collection réponses à vos questions sur... Le Dr Michel Botbol est psychiatre, psychanalyste. Il apporte de nombreuses réponses pour les familles, souhaitant comprendre et aider leur enfant/ado souffrant de TOC. De bons conseils sont apportés tout au long de l'ouvrage. Ce livre offre un intérêt très ouvert aux différentes formes de thérapies et permet d'apporter des connaissances pour chacune d'entre elles. On peut ne pas toujours être en accord avec l'auteur, en particulier sur la pertinence des psychothérapies d'inspiration psychanalytique concernant le TOC chez l'enfant/ado, mais l'ouvrage offre un point de vue à découvrir.



Elie HANTOUCHE et Barbara GOUYET. *Cyclothymie - Troubles bipolaires des enfants et adolescents au quotidien*. Le Dr Elie Hantouche est psychiatre spécialiste des troubles de l'humeur, du TOC, et Barbara Houyet, maman de deux enfants bipolaires (BPJ) se sont associés pour écrire à quatre mains un ouvrage très pédagogique et pratique. Les troubles associés, dont le TOC, sont abordés dans le cadre de l'approche diagnostic, très importante. Ouvrage très utile pour toutes celles et ceux qui veulent comprendre le trouble bipolaire chez l'enfant et l'adolescent et participer à une meilleure prise en charge.

TOC & troubles bipolaires



Elie HANTOUCHE : *Troubles bipolaires, obsessions et compulsions, les reconnaître et les soigner*. Editions Odile Jacob janv.06. Le Dr Elie Hantouche est spécialiste du TOC et des troubles bipolaires. Son ouvrage explique l'attention qu'il faut apporter aux troubles associés. Spécialiste reconnu, il s'appuie sur sa longue expérience des personnes souffrant de TOC sévères et des nombreuses enquêtes dont il a été le promoteur ou l'un des acteurs importants. Il s'appuie particulièrement sur les études ABC-TOC et TOC&ROC élaborées avec l'Aftoc. Il défend la nécessité absolue de dépister les personnes souffrant de bipolarité, de TOC bipolaire, pour éviter des vies brisées par des diagnostics inadéquats suivis de traitements pharmacologiques aggravants. Un éclairage fondamental pour une meilleure connaissance des deux troubles et du TOC bipolaire.

***Des hauts et des bas qui perturbent votre vie*, aide et conseils aux manico-dépressifs et leur famille (2002) Michel Rochet / Editions Chiron.**

Pour en savoir plus



Jean COTTRAUX : *Les ennemis intérieurs* (O. Jacob, 1998).

Existe également en livre de poche chez le même éditeur (2005). À partir de nombreux cas cliniques, l'auteur démonte les mécanismes de la pensée obsessionnelle. Pourquoi devient-on obsédé par la saleté, le risque d'accident, l'idée de faute ou d'imperfection? Où situer la frontière entre l'obsession normale, dont nous souffrons tous plus ou moins, et le trouble pathologique? Et comment expliquer aujourd'hui la fréquence du TOC? Quels sont les traitements disponibles? Un point clair sur les connaissances concernant les TOC.



Alain SAUTERAUD : *Le Trouble obsessionnel-compulsif, Le manuel du thérapeute*. Editions Odile Jacob (Décembre 2004). L'ambition de l'auteur est d'apporter au thérapeute tous les éléments nécessaires à une compréhension du trouble, de la clinique, de la TCC et des traitements pour le TOC, le tout éclairé par l'expertise, la présentation de données actualisées avec de nombreuses références. Ce travail approfondi est appuyé par une mise en page aérée et facile d'accès en lecture. C'est un outil thérapeutique, un outil pour l'alliance entre thérapeute, patient, entourage.



Luis VERA : *Trouble Obsessionnel Compulsif chez l'enfant et l'adolescent*. Éditions Dunod. Collection Psychothérapies (Juin 2004). Ce livre est le premier ouvrage de synthèse en France traitant du Trouble Obsessionnel Compulsif chez l'enfant et l'adolescent. Il couvre l'ensemble des aspects : hypothèses, modèles, évaluations, clinique, thérapie, médicaments, etc. et permet d'accéder à de bonnes connaissances actualisées pour toutes les familles avec un enfant ou un ado souffrant de TOC.



COLLECTIF, coordination Martine BOUVARD :

***Les Troubles Obsessionnels Compulsifs*.**

Pratiques de psychothérapie. (2003) Edition Masson

Modèles théoriques, TCC, pharmacologie, cas cliniques. Un ouvrage très complet réédité 2007 et complété d'un manuel du patient.

Autres ouvrages



Jean TIGNOL : *Les défauts physiques imaginaires*. Editions Odile Jacob (Février 2006). Dysmorphophobie ou BDD (Body Dysmorphic Disorder), le Dr Jean Tignol apporte avec cet ouvrage des explications sur ce trouble souvent très invalidant et mal connu. Les relations du BDD avec le TOC (10% de personnes souffrant de TOC souffrent également de BDD), la phobie sociale ou encore l'éreutrophobie (peur de rougir) sont exposés avec clarté.

- *Surmontez vos peurs, vaincre le trouble panique et l'agoraphobie* (2002) Jean-Luc Emery / Editions Odile Jacob
- *Comment gérer les personnalités difficiles* (1996 réédité en 2000) François Lelord et Christophe André Editions Odile Jacob