

Trousse pour le personnel enseignant

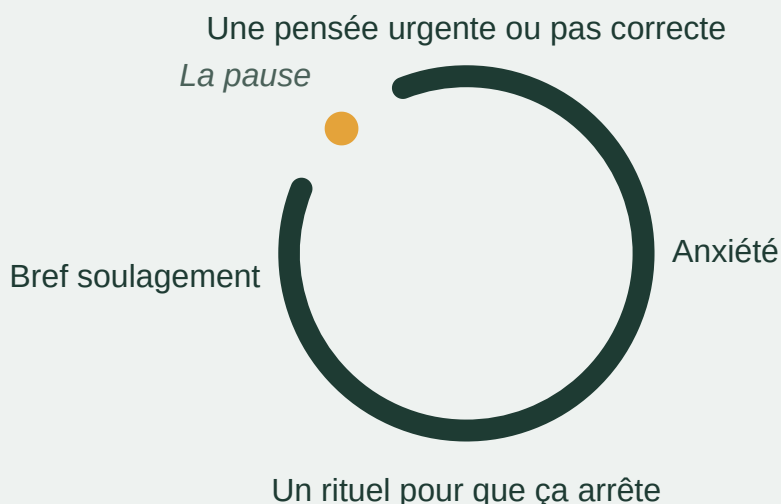
Le TOC en classe

Un guide pour le personnel enseignant et
scolaire



Ce qu'est le TOC

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) est un problème de santé mentale fréquent et qui se traite. Il commence souvent dans l'enfance ou à l'adolescence. Il y a donc de bonnes chances que vous ayez déjà eu dans votre classe des élèves qui vivent avec un TOC.



Les obsessions sont des pensées, des images ou des pulsions non désirées qui reviennent sans cesse : « Et si je tombais malade? », « Et si je m'étais trompé? », « Et s'il arrivait quelque chose de grave? »

Les compulsions sont des gestes ou des pensées que l'élève fait pour que l'anxiété arrête : se laver, vérifier, refaire, compter, demander à être rassuré. Elles soulagent pour un moment, puis le doute revient plus fort. C'est la boucle.

Cinq choses à savoir

- 🔄 Ce n'est pas un choix, une habitude ni une manie. L'élève ne peut pas simplement arrêter.
- 🔄 Ce n'est pas une question d'ordre. Beaucoup d'élèves qui ont un TOC n'ont aucun rituel de nettoyage.
- 🔄 Beaucoup de rituels sont invisibles et se passent seulement dans la tête.
- 🔄 Les élèves le cachent souvent, par honte ou par peur de ce que leurs pensées veulent dire.
- 🔄 Le TOC répond bien au traitement, surtout quand on s'en occupe tôt.

À quoi ça peut ressembler en classe

Le TOC s'annonce rarement. Il ressemble souvent à autre chose.

Vérification et doute

Relire les consignes plusieurs fois, vérifier son casier ou son sac encore et encore, demander « C'est correct? » à répétition.

Perfectionnisme, « comme il faut »

Effacer jusqu'à trouer la feuille, refaire son travail, avoir de la difficulté à terminer un examen, avoir besoin que tout soit égal ou en ordre.

Contamination

Se laver les mains souvent, éviter le matériel partagé, les poignées de porte ou certains élèves, de longues pauses à la toilette.

Recherche de réassurance

Poser la même question plusieurs fois et avoir besoin exactement de la même réponse.

Rituels mentaux

Avoir l'air distrait ou « dans la lune » pendant qu'il compte, prie ou revoit des choses en silence.

Évitement

Éviter certaines activités, certains locaux, mots ou sujets sans raison claire.

On peut le confondre avec

De l'opposition, de la paresse, un besoin d'attention, de la rêverie ou de la lenteur. L'élève travaille habituellement très fort, mais pas sur ce que vous voyez.

Ce qui aide

- ☞ Restez calme et neutre quand un rituel arrive. Ne le punissez pas.
- ☞ Séparez l'élève du TOC : « On dirait que c'est l'inquiétude qui parle. »
- ☞ Rassurez une fois, puis passez doucement à autre chose au lieu de répondre encore et encore.
- ☞ Convenez d'un signal discret que l'élève peut utiliser quand il a besoin d'une courte pause.
- ☞ Accordez du temps supplémentaire aux examens et aux travaux quand le TOC le ralentit.
- ☞ Divisez les tâches en plus petites parties et acceptez un travail « assez bon ».
- ☞ Travaillez avec les parents et, si possible, avec le psychologue ou l'infirmière de l'école.

À éviter

- ✗ Souligner un rituel devant la classe.
- ✗ Dire « arrête ça » ou « c'est juste dans ta tête ».
- ✗ Blaguer en disant qu'on est « tellement TOC ».
- ✗ Changer les routines de la classe pour accommoder le TOC sans plan. Les accommodements devraient venir d'un plan convenu avec les parents et, idéalement, avec le clinicien de l'élève.

Certains accommodements aident à court terme, mais peuvent nourrir le TOC avec le temps. Quand un élève est en traitement, demandez à la famille ce que recommande le thérapeute.

En parler

Avec les parents

Partagez ce que vous avez observé, pas un diagnostic : « J'ai remarqué que Maya se lave les mains plusieurs fois et semble très inquiète des microbes. Ça lui enlève du temps pour son travail. Avez-vous remarqué quelque chose de semblable à la maison? » Suggérez-leur d'en parler à leur médecin de famille ou au pédiatre.

Avec l'élève

En privé et avec douceur : « J'ai remarqué que certaines choses ont l'air vraiment difficiles ces temps-ci. Tu n'es pas en trouble. Est-ce qu'il y a quelque chose qui t'aiderait en classe? »

Plan de soutien en classe

Élève

À quoi ressemble le TOC chez cet élève

Ce qui aide en classe

Signal discret pour une pause

Accommodements convenus avec la famille

Personne-ressource à l'école

Date de révision

Aide-mémoire

Le TOC en classe

-  Le TOC est fréquent, se traite, et n'est pas un choix.
-  Surveillez les vérifications, le travail refait, le lavage, les questions répétées et l'évitement.
-  Rassurez une fois, puis passez à autre chose.
-  Ne soulignez jamais un rituel devant les autres.
-  Planifiez les accommodements avec la famille.
-  Orientez vers l'équipe-école et suggérez une visite chez le médecin.

Ressources

nuanceocd.org Des guides gratuits, révisés par des cliniciens, pour les enfants, les ados, les familles et le personnel enseignant, en français et en anglais.

9-8-8 Ligne d'aide en cas de crise de suicide. Appel ou texto, 24 h sur 24.

Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868, ou texte PARLER au 686868.

Au Québec Info-Social 811, option 2.



Pour vos élèves : les histoires d'Et-si aident les enfants de 7 à 12 ans à comprendre le TOC.
À lire ensemble sur nuanceocd.org.

Ce guide offre de l'information générale, pas un diagnostic ni un traitement. Impliquez toujours les familles et des professionnels qualifiés. © 2026 Nuance · nuanceocd.org