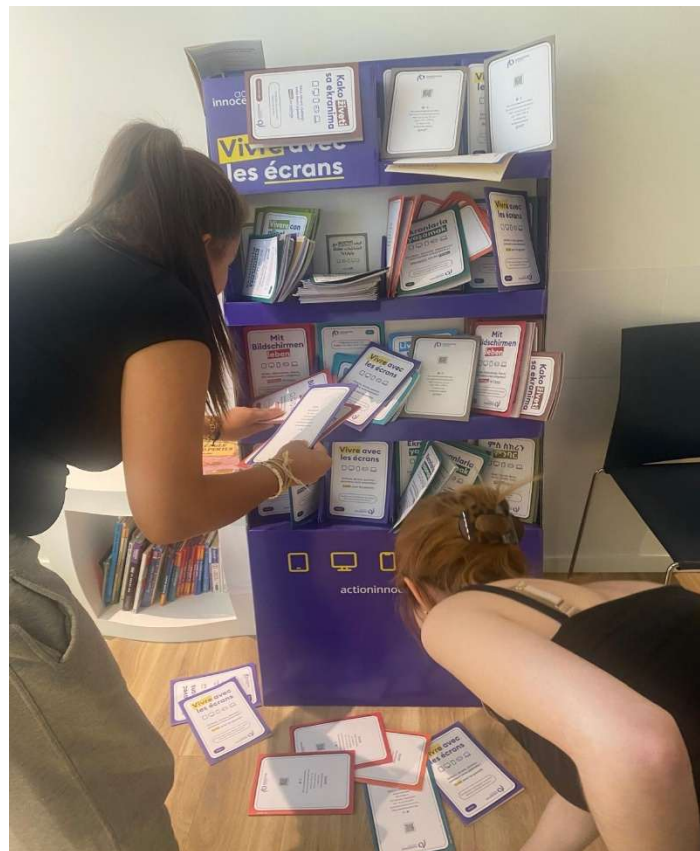


Pour un traitement efficace du TOC

UNE NOUVELLE APPROCHE INTENSIVE ET STRUCTURÉE EN TCC

**PHASE 3 : PROGRAMME PILOTE
CCEAF GENÈVE (22.06.2026-10.07.2026)**

DOSSIER DES RESULTATS



Aperçu du projet pilote

Durée du projet pilote	3 semaines – du 22 juin 2026 au 10 juillet 2026
Fréquence du traitement	5 jours par semaine
Durée quotidienne	3 heures par jour
Nombre total de patients	12
Groupe du matin (9 h - 12 h)	6 patients
Groupe de l'après-midi (14 h - 17 h)	6 patients
Tranche d'âge	14 à 23 ans
Sexe	Hommes et femmes
Thérapeutes principaux	6
Personnel supplémentaire	Observateurs hospitaliers et stagiaires
Taux de participation (programme achevé)	>97 %
Mesures principales	CY-BOCS / Y-BOCS

Présentation du projet pilote

Le projet pilote s'est déroulé sous la forme d'un programme ambulatoire intensif (Intensive Outpatient Program – IOP) destiné aux adolescents¹ et aux jeunes adultes souffrant de TOC, proposant une TCC avec exposition et prévention de la réponse (EPR) à raison de 3 heures par jour, 5 jours par semaine. Un follow up sur une durée de 20 semaines (jusqu'à fin 2026) est prévu à raison d'une heure par semaine.

Au total, 12 patients y ont participé, dont 6 dans le groupe du matin et 6 dans le groupe de l'après-midi. Les participants étaient âgés de 14 à 23 ans et comprenaient aussi bien des hommes que des femmes. Le traitement a été dispensé par 6 thérapeutes principaux, assistés d'observateurs hospitaliers et de stagiaires. Le taux de présence global s'est élevé à 97%, ce qui témoigne d'un engagement fort et d'une bonne acceptation du modèle.

Comme le montre l'annexe A, les résultats thérapeutiques se sont avérés globalement très solides. Tous les participants ont tiré profit du traitement, avec une amélioration moyenne de près de 14 points sur l'échelle CY-BOCS/Y-BOCS et une réduction des symptômes supérieure à 43%. Il convient de noter que bon nombre des participants au projet pilote présentaient des cas cliniquement complexes et résistants aux traitements mis en place jusque-là ; ces résultats confirment donc clairement l'amélioration significative observée.

Résumé du projet pilote

Le projet pilote de trois semaines de soins intensifs ambulatoires (IOP) pour le TOC a mis en évidence

- un fort engagement des patients
- une amélioration significative des symptômes
- une adoption réussie des principes de la TCC avec EPR par les thérapeutes
- une faisabilité opérationnelle dans le cadre de notre système de santé

Les retours des observateurs externes ont mis en évidence

- un soutien solide apporté aux patients
- un engagement important de la part des thérapeutes
- une bonne compréhension de la part des patients de la prise en charge du TOC, tant à court qu'à long terme

¹ Pour faciliter la lecture, le masculin est utilisé ici de manière inclusive.

Parmi les axes d'amélioration possibles, on signale un renforcement de la planification et de la mise en œuvre du traitement basés sur

- une hiérarchie des TOC pour chaque patient
- l'amélioration des processus d'évaluation
- l'utilisation stratégique des expositions en groupe
- l'augmentation des exercices d'exposition autonomes
- un calendrier de programme plus rigoureux
- une documentation clinique standardisée

Points forts identifiés au cours du projet pilote

Les patients ont fait preuve d'une progression substantielle dans

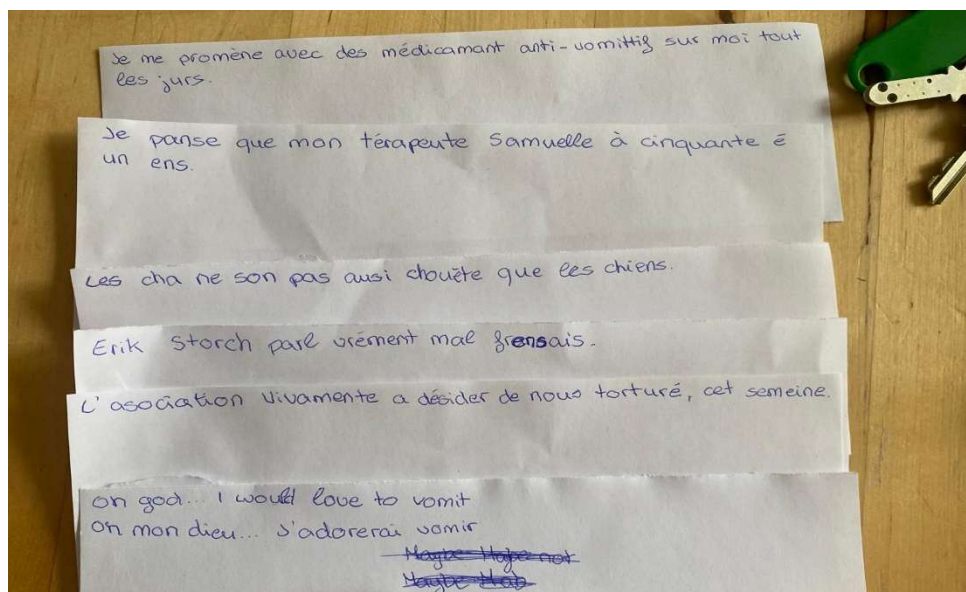
- la compréhension de la gestion de l'anxiété
- la reconnaissance des pensées obsessionnelles
- leur engagement à poursuivre le travail d'EPR

Les thérapeutes ont fait preuve

- d'un dévouement fort
- de bonnes capacités de communication
- d'aptitudes à établir des relations de confiance
- d'une volonté d'approfondir les principes de l'EPR

Les groupes se sont montrés très solidaires et se sont encouragés mutuellement lors des expositions difficiles, cela grâce à l'excellente alliance thérapeutique établie et à un cadre clinique positif.

Comme indiqué ci-dessus et dans l'annexe A, les résultats cliniques se sont avérés considérables, ce qui semble être attribuable à bon nombre de ces points forts observés lors de la mise en œuvre.





Impact effectif du programme pilote sur les patients

Après 3 semaines de programme intensif, les 12 patients traités ont montré une amélioration de leurs symptômes d'environ 14 points sur l'échelle CY-BOCS/Y-BOCS.

Mais quelle est la signification de ce chiffre traduit en vie réelle ? Quelques exemples :

Noël : TOC sévère lié à émétophobie dans un cadre d'ARFID. Il réussit maintenant à goûter à de nouveaux aliments, à toucher des textures dégoûtantes pour lui et à mieux gérer la peur de vomir.

Max : TOC sévère de contamination et lié à la pensée magique. Il est maintenant en mesure de changer ses vêtements et de les choisir le matin selon ses envies, ainsi que de s'approcher de personnes qui pourraient le « contaminer ».

Albert : TOC extrême de contamination et lié à la pensée magique. Après des années, a été en mesure de prendre le train pour aller voir ses grands-parents et de toucher des objets qui pourraient le « contaminer » (notamment ses affaires d'école). Déscolarisé, il vient de rentrer à l'école.

Nina : déscolarisée car son TOC extrême lui empêchait d'écrire, est désormais en mesure de rédiger sur papier même de longs textes. Elle vient de rentrer à l'école.

Niky : TOC extrême de contamination et lié à la pensée magique. Elle arrive maintenant à monter seule dans le tram et dans le bus, même sur les lignes qui présentent des numéros problématiques pour elle.

Carlos : TOC sévère de contamination. Arrive maintenant à réduire le lavage compulsif des mains lui provoquant des infections de la peau. Déscolarisé, il vient de rentrer à l'école.

Tanya : TOC sévère lié à une phobie d'impulsion. Après des années, elle est désormais en mesure de sortir promener son chien dans le quartier et de monter seule dans le tram.

Vera : TOC sévère lié à émétophobie et contamination (hygiène). Elle gère maintenant mieux sa peur de vomir et arrive à utiliser les transport en commun sans masque.

Benôit : TOC extrême de contamination lié en partie à la pensée magique. Après deux ans, il est maintenant en mesure de dormir à nouveau dans son lit « contaminé » et de caresser son chat.

Victor : TOC extrême de contamination. Il avait arrêté de se laver, les rituels associés lui prenant énormément de temps. Il est maintenant à nouveau en mesure de prendre une douche et de se laver les cheveux.

Leo : TOC sévère lié à la pensée magique. Malgré un début de progrès, il n'a pas réussi à compléter le programme en raison – entre autres - d'un *insight* insuffisant.

Lisa : TOC extrême lié à la contamination et à la pensée magique. Obsédée par des acteurs et des séries télévisées. Elle arrive maintenant à en regarder à nouveau en gérant bien son anxiété.



Conclusions des fondateurs de la Fondation vivaMente

Avec satisfaction, les fondateurs ont constaté que le programme pilote a été mis en place de façon très similaire au programme vécu avec leur fils aux États-Unis en 2018. Néanmoins, il est important de souligner que, pour des raisons logistiques et liées aux ressources disponibles, ce projet pilote a été proposé avec une durée standard pour tous les participants. D'habitude et dans un contexte de routine, ce type de programme est très individualisé, chaque patient nécessitant d'une prise en charge de durée différente et adaptée à son cadre spécifique.

Les résultats ont été impressionnants et motivent profondément la Fondation vivaMente à poursuivre dans sa mission.

Les thérapeutes ont été en mesure de comprendre, intégrer et administrer le programme thérapeutique selon ce modèle.

L'expérience a prouvé que même dans l'espace de seulement 3 semaines, ainsi que dans le cadre d'un IOP standardisé, l'amélioration des patients a été importante. Grâce à une psychoéducation ciblée, les participants ont pu changer leur regard sur le TOC, ce qui leur a permis d'aborder le parcours thérapeutique intensif de façon consciente, proactive et constructive.

L'implication et la psychoéducation administrée aux proches ont permis aux familles de devenir de vraies alliées dans ce chemin spécialisé de rétablissement.

La Fondation vivaMente est consciente que les lacunes touchant la prise en charge du TOC en Suisse ne relèvent pas d'un manque de connaissances théoriques de la pathologie ou de son traitement par l'approche TCC-EPR. Elles découlent plutôt d'une application pratique incohérente et déstructurée de ce modèle thérapeutique fondé sur des données probantes et reconnu comme la référence (*gold standard*). Une mise en œuvre ciblée, cohérente et structurée du modèle exige une formation spécifique orientée vers l'acquisition de compétences cliniques, consolidées sur le long terme par une pratique constante, approfondie et affinée sur le terrain. Le thérapeute doit ainsi être en mesure

de personnaliser son interaction avec le patient grâce à une maîtrise fine des nuances du trouble, tout en surmontant avec assurance les obstacles inhérents au parcours thérapeutique. Bien qu'un tel protocole requière un investissement majeur de ressources à tous les niveaux, il demeure à ce jour le seul à garantir, depuis près de deux décennies, des résultats concrets, probants et financièrement efficaces (*cost-effectiveness*), comme en témoigne la réussite de notre projet pilote, bien que de taille réduite.

Annexe A : Résultats du programme (CY-BOCS/Y-BOCS ; prénoms d'emprunt)

<i>Matin</i>	Prétraitement	Sem 1	Diff	Sem 2	Diff	Post-traitement	Diff
Noël 14 ans	26	22	-4	17	-9	19	-7
Max 16 ans	26	21	-5	13	-13	10	-16
Albert 15 ans	39	33	-6	26	-13	22	-17
Nina 15 ans	38	31	-7	32	-6	26	-12
Niky 17 ans	32	23	-9	13	-19	7	-25
Carlos 15 ans	25	20	-5	16	-9	17	-8
<i>Total</i>	186	150		117		101	
Total - N=6	31,0	25,0	-6,0	19,5	-11,5	16,8	-14,2
<i>Après-midi</i>							
Tanya 23 ans	28	26	-2	24	-4	21	-7
Vera 21 ans	36	33	-3	31	-5	20	-16
Benoît 20 ans	38	34	-4	27	-11	21	-17
Victor 21 ans	35	25	-10	18	-17	18	-17
Leo 22 ans*	30	30	0	27	-3	27	-3
Lisa 19 ans	34	23	-11	14	-20	12	-22
<i>Total</i>	201	171		141		119	
Total - N=6	33,5	28,5	-5,0	23,5	-10,0	19,8	-13,7
<i>Total</i>	387	321		258		220	
Global - N=12	32,3	26,8	-5,5	21,5	-10,8	18,3	-13,9
0-7	Subclinique						
8-15	Léger						
16-23	Modéré						
24-31	Sévère						
32-40	Extrême						
Leo*	Abandon au milieu de la semaine 3						

Courbe de tendance du groupe du matin

Avant : 31,0 → Semaine 1 : 25,0 → Semaine 2 : 19,5 → Après : 16,8

Carte thermique du groupe du matin (évolution des symptômes)

Noël : Sévère → Modéré → Modéré → Modéré
Max : Sévère → Modéré → Léger → Léger
Albert : Extrême → Extrême → Sévère → Modéré
Nina : Extrême → Sévère → Extrême → Sévère.
Niky : Extrême → Modéré → Léger → Subclinique
Carlos : Sévère → Modéré → Modéré → Modéré

Courbe de tendance du groupe de l'après-midi

Avant : 33,5 → Semaine 1 : 28,5 → Semaine 2 : 23,5 → Après : 19,8

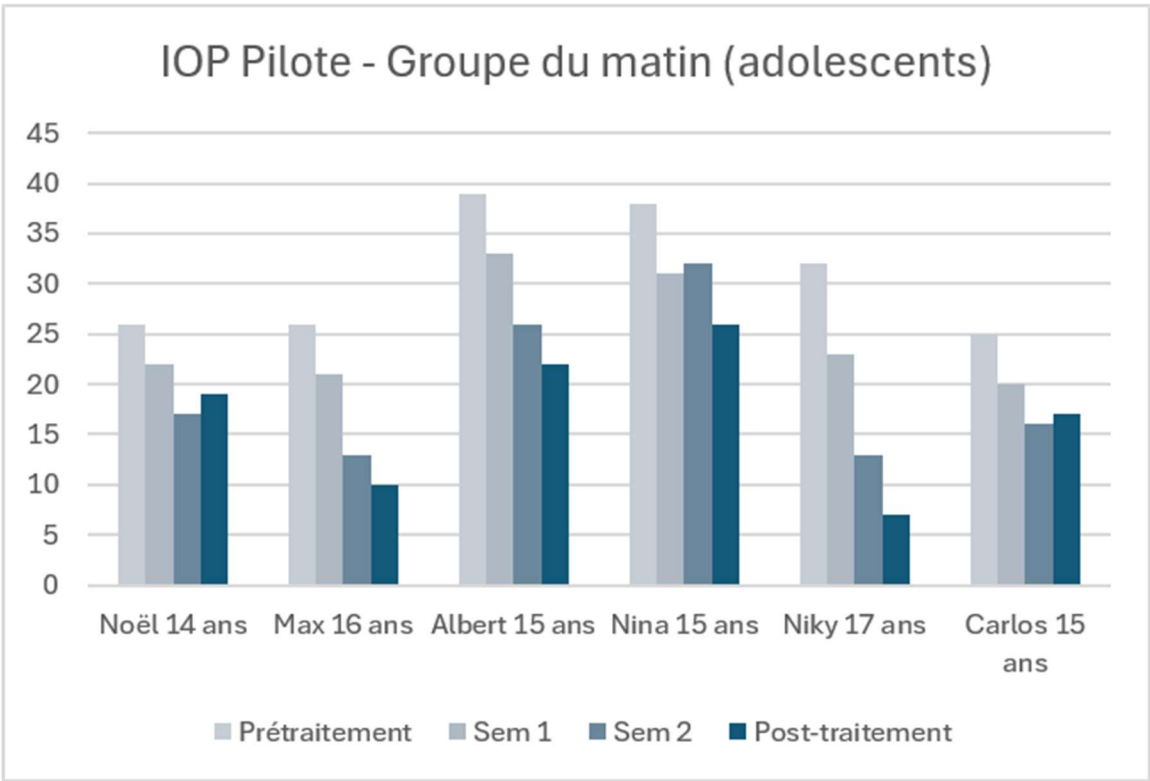
Carte thermique du groupe de l'après-midi (évolution des symptômes)

Tanya : Sévère → Sévère → Sévère → Modéré
Vera : Extrême → Extrême → Sévère → Modéré
Benôit : Extrême → Extrême → Sévère → Modéré
Victor : Extrême → Sévère → Modéré → Modéré
Leo* : Sévère → Sévère → Sévère → Sévère
Lisa : Extrême → Modéré → Léger → Léger

*Abandon peu avant la fin de la semaine 3.

Les graphiques ci-dessous présentent les progrès individuels des patients selon les échelles CY-BOCS/Y-BOCS tout au long du programme IOP.

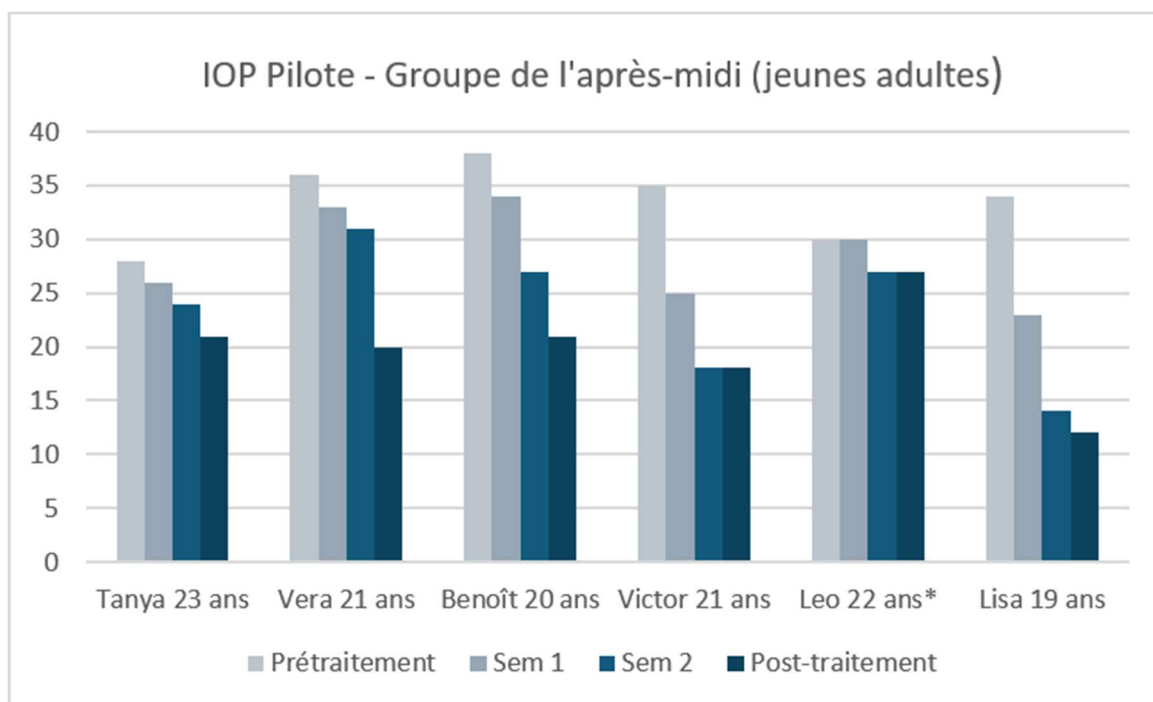
Groupe du matin



Mesure	Valeur
Patients	6
Moyenne initiale de la CY-BOCS	31,0
Moyenne semaine 1	25,0
Moyenne semaine 2	19,6
Moyenne après traitement	16,8
Amélioration moyenne	14,2 points
Réduction moyenne en %	45,7%
TOC extrême au départ	3/6 (50%)
TOC extrême après traitement	0/6 (0%)
TOC léger/subclinique après traitement	3/6 (50%)

Conclusion : le groupe du matin est passé d’un score CY-BOCS moyen de 31,0 à 16,8, ce qui représente une réduction de 45,7 % des symptômes.

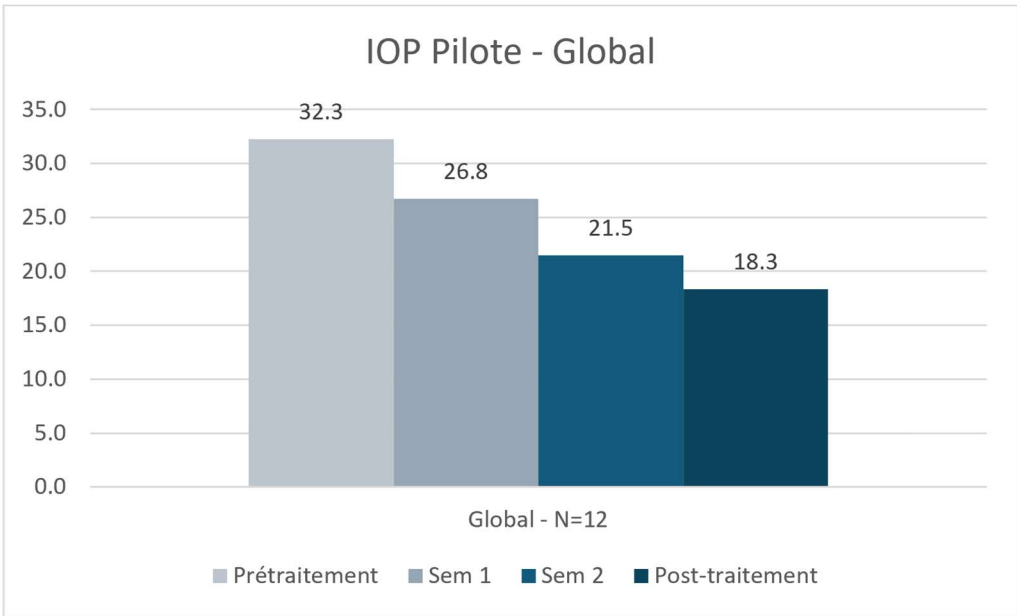
Groupe de l'après-midi



Mesure	Valeur
Patients	6
Moyenne initiale de la Y-BOCS	33,5
Moyenne semaine 1	28,5
Moyenne semaine 2	23,5
Moyenne après traitement	19,8
Amélioration moyenne	13,7 points
Réduction moyenne en %	40,8%
TOC extrême au départ	4/6 (67%)
TOC extrême après traitement	0/6 (0%)
TOC léger/subclinique après traitement	1/6 (17%)

Conclusion : le groupe de l'après-midi est passé d'un score Y-BOCS moyen de 33,5 à 19,8, ce qui représente une réduction de 40,8% des symptômes.

Global (matin et après-midi)



Indicateur	Valeur
Nombre total de participants	12
Traitement achevé	11*
Moyenne du score CY-BOCS/Y-BOCS au départ	32,3
Moyenne du score CY-BOCS/Y-BOCS après traitement	18,3
Amélioration moyenne	13,9 points
Pourcentage moyen de réduction	43,2%
Taux de présence	97%

*Un participant a abandonné peu avant la fin de la semaine 3.

En résumé

La moyenne globale du score CY-BOCS/Y-BOCS a diminué de 32,25 à 18,33 (réduction de 43,2 %).

Le nombre de cas de TOC extrême est passé de 7 patients au début à 0 patients à la fin du programme pilote.

Annexe B : Témoignages

Magali Volery, psychologue et psychothérapeute, co-directrice du CCEAF

Cher Marcello, Chère Paola,

Le projet pilote auquel nous avons participé au CCEAF a été une expérience essentielle, inoubliable.

La qualité de la formation et de l'encadrement par les consultants américains, que ce soit Eric Storch, Marni ou Jordan a été extraordinaire.

Le programme intensif de prise en charge des TOC sévères est d'une incroyable efficacité. Les jeunes qui ont participé ont fait d'immenses progrès. Les parents se sont sentis soutenus et ont mieux compris comment ils pouvaient aider leurs enfants. Nous, les 6 psychothérapeutes du CCEAF avons appris à mieux expliquer ce qu'est un TOC et nous avons appris à imaginer des expositions personnalisées pour chaque jeune, chaque jour, en fonction de son évolution.

Ce programme a été une réelle découverte ! Désormais, nous savons qu'il est possible de traiter un TOC et d'obtenir des progrès significatifs dès lors qu'on peut proposer des soins rapprochés : 3h par jour, 5 jours par semaine pendant 3 semaines pour se libérer d'un TOC et à nouveau croire en la vie !

Les jeunes ont été très touchants et nous avons aussi beaucoup ri.

A refaire absolument ! Il est temps que la prise en charge des TOC en ambulatoire évolue en Suisse. Merci VivaMente pour ce beau projet.

A bientôt,

Magali

Samuel Schmid, psychologue et psychothérapeute, CCEAF

En tant que thérapeute dans un programme intensif pour le TOC, j'ai été particulièrement marqué par la dynamique de groupe : le soutien mutuel entre patients les a réellement aidés à affronter leurs symptômes. Le format intensif permet en outre de déployer pleinement les outils thérapeutiques, avec une cohérence et une intensité difficiles à atteindre dans un suivi hebdomadaire classique. Mais ce qui m'a le plus frappé reste la rapidité des progrès : en seulement trois semaines, chaque patient a présenté une diminution massive de sa symptomatologie TOC. Ces résultats illustrent le potentiel de ce type de prise en charge pour les personnes souffrant de TOC.

Parents de Tanya*, 23 ans

En tant que parents, voir notre enfant être chaque jour davantage envahie par cette maladie psychiatrique qu'est le trouble obsessionnel compulsif (TOC) nous rend profondément vulnérables et impuissants. Notre fille souffre de TOC sévères depuis plus de deux ans. Ils se sont installés progressivement, gagnant du terrain jour après jour jusqu'à devenir extrêmement handicapants, au point de l'empêcher de sortir de chez elle.

Le parcours pour trouver de l'aide est épuisant et semé d'embûches. Les institutions spécialisées sont peu nombreuses et souvent surchargées, ce qui engendre de longues listes d'attente. Par ailleurs, les psychologues spécifiquement formés à cette maladie restent rares. Quand le TOC s'aggrave quotidiennement, cette attente paraît interminable et désespérante. Lorsque nous avons enfin trouvé une psychologue qui puisse l'accompagner, nous avons malheureusement constaté qu'une séance hebdomadaire ne suffisait pas à traiter une maladie aussi envahissante.

Puis une véritable lueur d'espoir est apparue dans notre combat. Notre fille a eu la chance d'intégrer le projet pilote mis en place par vivaMente, assuré par l'équipe du CCEAF avec l'équipe d'Eric Storch en tant que consultants. Pendant trois semaines, à raison de trois heures par jour, elle a suivi ce programme intensif au sein duquel elle a été accompagnée par une équipe de cliniciens remarquables. Notre enfant n'est pas encore guérie, mais l'équipe continue de la suivre et de la soutenir avec engagement et bienveillance. Grâce au programme, aux exercices d'exposition avec prévention de la réponse, ainsi qu'aux devoirs réalisés à domicile, nous la voyons se transformer jour après jour. Elle a retrouvé confiance en elle, peut à nouveau quitter la maison avec davantage de sérénité, et ses obsessions comme une partie de ses compulsions ont considérablement diminué. Pour la première fois depuis longtemps, nous commençons à apercevoir la lumière au bout du tunnel et à imaginer pour elle une vie libérée du TOC. Une vie dans laquelle elle pourra enfin vivre pleinement.

Nous espérons vivement que ce programme intensif puisse être pérennisé et mis en place de manière officielle afin que d'autres enfants et d'autres familles puissent en bénéficier. Ce programme offre bien plus qu'un traitement : il ouvre la voie vers la guérison et redonne l'espoir dont tant de familles ont besoin.

**Prénom d'emprunt*

Parents de Nina, 15 ans

N'ayant pas eu l'occasion de vous remercier lors de la dernière journée de programme, je me permets de vous écrire afin de vous témoigner toute ma gratitude pour les trois semaines écoulées. Ma fille Nina* a eu de la chance de croiser votre chemin et grâce à votre dévouement dans la fondation Vivamente et la mise en place du programme avec le CCEAF, vous lui avez non seulement permis d'acquérir tous les outils nécessaires pour venir à bout de ses TOCs mais surtout vous lui avez donné un immense espoir d'une vie apaisée sans TOCs.

Ces trois semaines ont été très intensives pour les adolescents qui ont rejoint le programme mais pas uniquement. Les accompagnants (souvent les Mamans) ont aussi été confrontées à de l'appréhension, de l'anxiété, même des doutes mais au fur et à mesure des jours nous avons aussi pu constater des progrès petits au début et de plus en plus importants. Grâce à vous, ma fille peut à nouveau écrire, se déplacer seule en tram, fermer une porte etc. Certes elle a encore des TOCs invasifs, mais je suis désormais confiante car je sais qu'elle a non seulement la volonté mais également les clefs pour s'en sortir.

Un immense merci à vous deux, chers Paola et Marcello, d'avoir amener ce programme en Suisse, d'avoir été si présents et si disponibles durant ces trois semaines et merci également pour l'espoir que vous nous avez donné.

Je vous souhaite le meilleur pour développer davantage le programme afin d'accueillir encore plus de parents - jeunes et moins jeunes - et permettre à tous ceux qui souffrent d'avoir une vie meilleure,

Très cordialement,

K G-V

**prénom d'emprunt*

10.07.2026

Bonjour, je m'appelle ~~Tina~~ et j'ai pu bénéficier du projet pilote de 2026 de 3 semaines de programme intensif pour faire diminuer mes TOC.

Ces 3 semaines m'ont été très utiles. Je viens à peine de terminer le programme et ma qualité de vie s'en trouve déjà améliorée.

Je crois vraiment que vous pouvez avoir confiance envers les psychologues qui vous accompagnent et savent comment vous soigner.

Les expositions avec les psychologues et aller à domicile sont la clé. Je vous encourage à écouter et respecter vos propres limites, mais ne pas hésiter à vous challenger si vous vous en sentez capables. Courage ♥

10.07.2026

Quelques petits conseils, à toi qui commence ce programme, j'ai débuté ce programme sans avoir des attentes énormes, ce qui m'a probablement aidé à être fière de ce que j'accomplissais.

Cette fierté te guidera tout au long de ton rétablissement, car oui tu ne guériras pas complètement, mais tu te rétabliras. Ce n'est sans doute pas ce que tu espérais, mais crois moi c'est encore mieux! Les tas te suivront toute ta vie, selon les périodes et événements, et quand tu l'auras accepté, tu auras fait le premier pas.

Tout au long de ces semaines, tu seras accompagné de thérapeutes en qui tu peux avoir confiance, à peu près... Car même s'ils vont te faire souffrir, ce sont des personnes incroyables, dotées d'un grand cœur et qui se plieront en 4 pour t'aider. Alors fais leur confiance!

Ce ne sont pas tes seuls alliés, mais il y a aussi ceux qui souffrent autant que toi. Tous avec des personnalités différentes, mais ce sera eux les premiers à voir tes progrès! Vous êtes tous dans le même bateau, alors ne perdez pas de temps avec les prétextes et aidez-vous du mieux que vous pouvez.

Durant ces semaines, tu en apprendras beaucoup sur toi, tu auras des doutes, des peurs et des rires alors si je peux te donner un conseil, prend toutes ces choses qui t'aideront à te rétablir car oui tu iras mieux, crois moi!

Le programme est dur, mais c'est la seule chose à faire pour nous débarrasser de notre TOC, alors faites-le! ça va être dur, le tic ne disparaît pas complètement mais il devient vivable. Le programme marche, faites-le!

Chères participantes, chers participants,

J'ai aussi participé à ce programme comme vous.

À début, quand j'ai appris que j'allais participer à ce programme je le voyais comme le dernier espoir pour que ma vie s'améliore.

En venant au CCEAF j'ai connu des très belles personnes, Thérapeutes, comme patients, ~~et~~ intervenants et organisateurs.

Le premier jour, j'avais vraiment ~~de la peine~~ pas envie de venir car je stressais beaucoup et je voyais les 3 semaines comme un obstacle infranchissable. Bien sûr pendant les 3 semaines vous allez avoir des hauts et des bas, vous aurez des baisses de motivation, envie d'abandonner mais le principal c'est de se relever, de se donner à fond même les jours où vous en aurez pas envie. Pour moi la fatigue était extrême et ce qui m'a permis de tenir c'est de se reposer et de s'accorder des récompenses.

Je sais à quelle point ce sera compliqué mais sachant la peine car la souffrance ~~en TOC~~ que vous vivez avec le TOC n'est rien comparé avec la détresse et vous avez de la chance de participer au programme

Cher futur patient, je vous écris pour vous dire de continuer à faire vos expositions après la semaine intensive afin de détruire ce TOC pour être enfin libre. Et faire ce que vous voulez ~~et~~ ne vous laissez pas influencer par le TOC.

Bonjour, futur patient,
j'écris cette lettre pour vous dire que vous en êtes ~~est~~ capable. Vous pouvez battre le TOC. Au début, ^{je ne suis} j'étais comme vous, je ne pensais pas en être capable, je pensais que c'était impossible. Mais petit à petit, à faire plein d'exposition chaque jour, j'y suis arrivé. En 3 semaines, j'en fiai des immense progrès. Donc, vous en êtes ~~est~~ capable ! Ne l'oubliez jamais ! Vous êtes suivi par plein de thérapeutes formés à qui vous pouvez faire confiance.

Bonne chance

10.07.2026

Chers futurs patients,

Aujourd'hui est mon dernier jour de thérapie dans ce programme. Ces trois dernières semaines étaient intenses, mais arrivée au dernier jour je me rends alors compte que c'était une chance, une énorme chance d'avoir pu participer à ce programme TOC. Au début j'avais peur et j'avais beaucoup de doute sur l'efficacité du programme, mais maintenant lorsque je regarde en arrière je vois tous les progrès que j'ai réussi à faire. Avant ça même y penser ou m'imaginer un futur sans TOC était impossible, mais maintenant j'arrive à voir ma vie sans TOC. Je me sens libre et ma qualité de vie s'est tellement améliorée.

Ici vous êtes entre bonnes mains et les jours que vous allez passer ici vont changer votre vie. Si j'ai une chose que j'aimerais vous dire c'est de ne pas douter de vous parce que vous en êtes capable.

Et quand vous réussirez, vous allez vous dire que finalement ça en vaut vraiment la peine.
Courage à vous !

Chers futurs patients,

Si vous avez adhérer au programme ou vous apprêtez à le faire, ne ~~laisser~~ laissez pas le doute ou l'hésitation, ou même la peur vous envahir et rappelez-vous avant tout que vous êtes courageux de franchir le pas, ~~et~~ ~~vous~~ êtes conscients de vos situations respectives, et que vous êtes tout à fait légitime de l'intégrer.

En effet, au début, vous serez sans doute ^{plus} anxieux et dans l'appréhension quant ~~au~~ au déroulé du programme, mais sachez que vous traverserez sans nul doute ces moments compliqués et difficiles.

Soyez confiants en votre capacité à affronter les expositions, ayez confiance aussi en votre motivation et ne perdez pas de vue vos objectifs.

Vous serez très bien entourés et peu à peu une dynamique de groupe se créera, et vous vous sentirez plus proche les uns des autres et plus soudés.

Bref, n'oubliez pas qu'une chute ne signifie pas une rechute et apprenez à être fiers de vos progrès même s'ils vous semblent minimes.

YOU CAN DEFINITELY DO IT, JUST AS WE DID!