

# Rapport d'activité 2024



« Le TOC est certes une souffrance pour celui qui en est atteint, mais ce sont également des épreuves considérables et très lourdes à surmonter au quotidien qui touchent toute la famille : merci de considérer chaque membre qui la compose, de faire en sorte que nous comprenions cette atypie différemment et d'aider à trouver des pistes d'apaisement adaptées aux limites de chacun ».

*Une famille suivie par l'association*

## Le mot du Président

Chers adhérents, membres, partenaires et amis de notre association,

L'année 2024 marque une nouvelle étape significative pour notre association, qui fête ses 6 ans d'existence, avec la mission de soutenir, orienter et sensibiliser les personnes atteintes de trouble obsessionnel-compulsif (TOC) ainsi que leurs proches. Aujourd'hui, cinq ans plus tard, **notre engagement** demeure aussi fort, porté par la conviction que chaque action menée compte pour faire avancer la reconnaissance et la compréhension de cette pathologie complexe.

Cette année a été marquée par **plusieurs accomplissements majeurs**. Nous avons renforcé notre présence dans les écoles vaudoises en participant aux réseaux de soutien auprès des enseignants et des psychologues scolaires, tout en distribuant des plaquettes informatives dans les établissements scolaires et les hautes écoles sur demande. Ces initiatives visent à sensibiliser les jeunes et les éducateurs, favorisant ainsi une **meilleure détection précoce** des troubles.

Notre association a également consolidé ses **collaborations** avec des services spécialisés tels que le Service de psychiatrie et psychothérapie adulte ouest du Département de psychiatrie du CHUV (SPPAO), les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) et le Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent du CHUV (SUPEA). Nous avons également travaillé en lien étroit avec l'UHPA pour accompagner certains enfants et leurs familles, offrant un soutien adapté aux besoins spécifiques de chacun.

Parmi nos initiatives marquantes, l'augmentation du nombre de tables rondes a permis d'ouvrir davantage d'espaces de dialogue. Ces **groupes de parole**, désormais **dédiés exclusivement aux parents et aux familles**, offrent un lieu d'échange essentiel pour ceux qui accompagnent leurs proches au quotidien.

Enfin, l'un des temps forts de cette année fut sans conteste la représentation de notre pièce de théâtre « Vous prendrez bien un peu de TOCs », jouée à la Grande Salle d'Epalinges devant plus de 200 spectateurs. Fruit de répétitions hebdomadaires et d'un engagement collectif remarquable, cette initiative a permis de sensibiliser le grand public à travers l'art, **en brisant les tabous** et en ouvrant la discussion sur les réalités du TOC.

Tous ces accomplissements n'auraient pas été possibles sans l'engagement sans faille de nos bénévoles, le soutien de nos partenaires et la confiance de nos membres. À chacun d'entre vous, je tiens à exprimer ma profonde gratitude. Ensemble, nous continuerons à œuvrer pour une meilleure compréhension du TOC, un **accompagnement renforcé des personnes concernées** et une société plus inclusive.

Avec toute ma reconnaissance et mon dévouement,

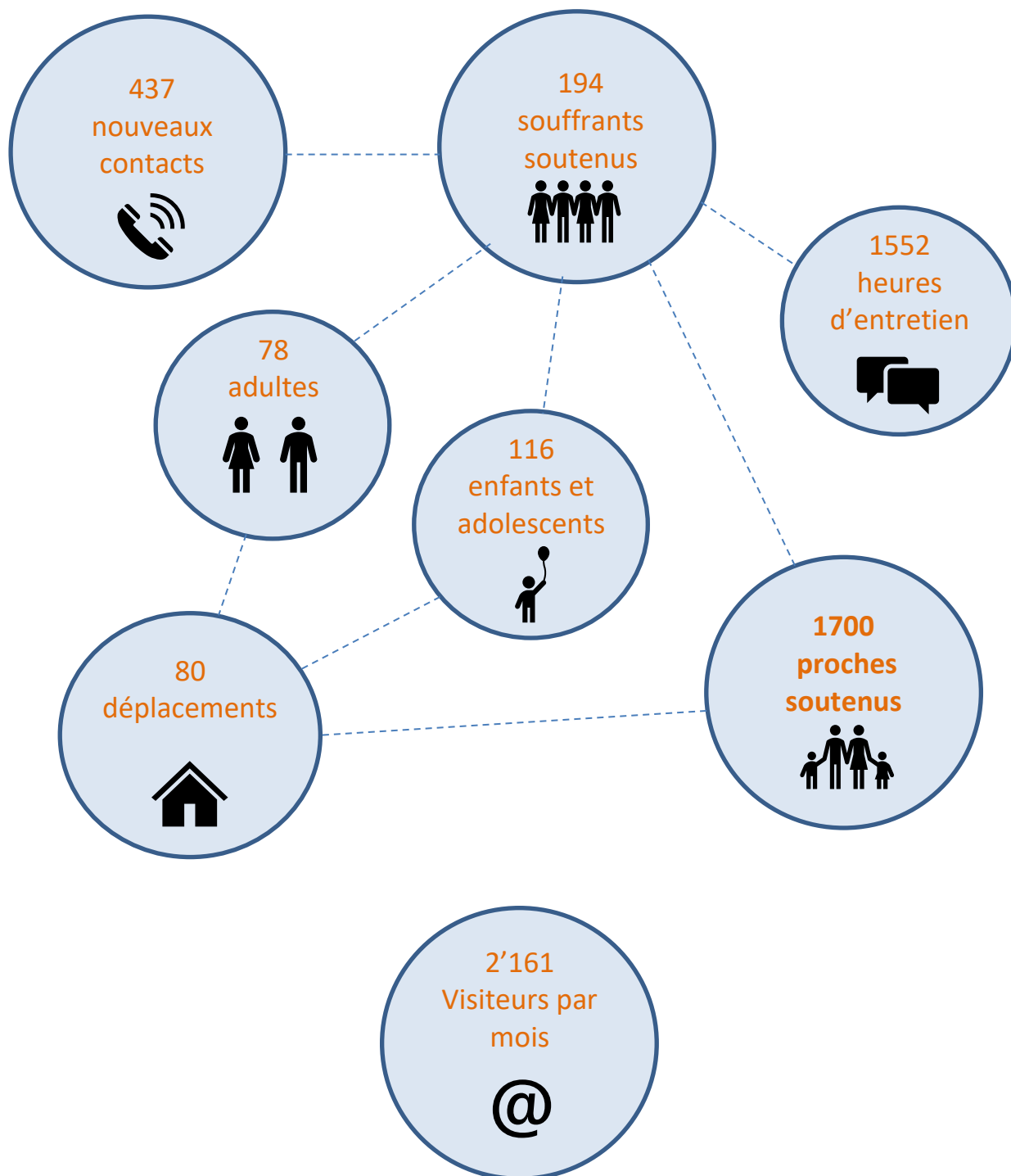
Julien Elowe  
Président de Tocs Passerelles



## 1. Notre activité en 2024

### Soutenir

---



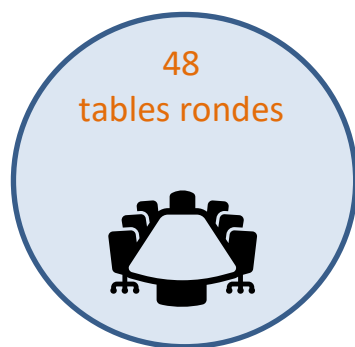
## Orienter

---



## Sensibiliser

---



## Nos sites d'intervention



## 2. Nos missions



### Soutenir

***Fournir un soutien aux patients atteints de troubles obsessionnels compulsifs ainsi qu'à leurs proches.***

Notre association s'engage pleinement dans la mission de soutenir les personnes souffrant de TOC et leurs proches en mettant en œuvre un ensemble de services essentiels. Tout commence par l'accueil de la première demande, que ce soit par mail ou par téléphone, où nous attachons une importance particulière à comprendre profondément les besoins du demandeur. Cette première interaction revêt une importance cruciale, car elle offre au souffrant le sentiment d'être enfin entendu, tout en apportant un réconfort similaire à ses proches.

Suite à cette étape, nous organisons un premier rendez-vous dédié à évaluer les besoins spécifiques en termes d'accompagnement. Nous encourageons activement la participation aux tables rondes, offrant ainsi une opportunité de partage d'expériences et de soutien mutuel au sein de notre communauté.

Dans le cadre de notre engagement à faciliter l'accès à des traitements spécialisés, nous proposons une assistance dédiée à la recherche d'un thérapeute compétent dans le traitement du TOC. De plus, conscient de l'attente souvent nécessaire avant la prise en charge par le thérapeute, nous assurons un soutien hebdomadaire continu au souffrant et/ou à ses proches.

Pour les individus dont les troubles rendent difficile voire impossible le déplacement hors de chez eux, notre association va au-delà en effectuant des déplacements au domicile des souffrants. Cette approche personnalisée vise à garantir que l'aide nécessaire est fournie, même dans des circonstances logistiques complexes.

En reconnaissant l'importance d'intégrer pleinement les proches dans le processus de prise en charge, nous organisons des rencontres élargies. Ces sessions visent à assurer une compréhension approfondie du trouble, favorisant ainsi le soutien familial et renforçant les liens essentiels au bien-être global du patient.

En résumé, notre association s'engage à offrir un soutien holistique, allant de l'accueil initial à l'accompagnement continu, tout en favorisant la création d'une communauté bienveillante autour des défis liés au TOC.



### Orienter

***Guider les patients souffrant de troubles obsessionnels compulsifs vers des thérapeutes spécialisés, de promouvoir de nouvelles collaborations avec les professionnels de la santé mentale et de construire un réseau de soins efficace.***

Notre association se consacre à une mission cruciale : guider les patients affectés par des TOC vers des thérapeutes spécialisés. Nous reconnaissons l'importance fondamentale d'une prise en charge adaptée et ciblée pour ces troubles complexes. À cette fin, nous avons mis en place un processus d'orientation

attentif et personnalisé, visant à faciliter l'accès des patients à des professionnels de la santé mentale compétents dans le traitement spécifique des TOC.

Nous comprenons que le choix du thérapeute peut avoir un impact significatif sur l'efficacité du traitement, c'est pourquoi nous mettons en œuvre des initiatives visant à promouvoir de nouvelles collaborations avec les professionnels de la santé mentale. Cette approche collaborative vise à créer des partenariats solides et durables avec des experts dans le domaine des TOC. Nous travaillons activement à sensibiliser les praticiens de la santé mentale à l'importance des approches spécialisées pour le traitement des TOC, encourageant ainsi la formation continue et le développement de compétences dans ce domaine spécifique.

En parallèle, notre engagement envers la construction d'un réseau de soins efficace demeure au cœur de notre mission. Nous cherchons à établir des liens étroits avec diverses institutions médicales, cliniques et associations professionnelles, favorisant ainsi un échange continu d'informations et de ressources. En construisant un réseau solide, nous visons à garantir que les patients souffrant de TOC aient accès à une gamme complète de services de santé mentale, adaptés à leurs besoins spécifiques.

La collaboration avec des thérapeutes spécialisés et la construction d'un réseau de soins efficace ne sont pas seulement des objectifs isolés pour notre association, mais plutôt des éléments intégrés dans une vision globale visant à améliorer la qualité de vie des personnes touchées par les TOC. En œuvrant pour une approche holistique, nous espérons contribuer de manière significative à la compréhension et à la gestion de ces troubles tout en renforçant les fondements d'un système de soins mentaux résilient et bien articulé.



## Sensibiliser

***Sensibiliser la population, les professionnels de la santé et le milieu éducatif aux TOC en mettant en place des programmes éducatifs visant à informer sur la nature des TOC, à promouvoir une détection précoce chez les étudiants, et à réduire la stigmatisation entourant ces troubles.***

L'une des missions fondamentales de notre association est de jouer un rôle actif dans la sensibilisation de la population, des professionnels de la santé et du milieu éducatif aux TOC. Nous croyons fermement que l'éducation joue un rôle essentiel dans la compréhension, la prévention et la gestion de ces troubles complexes.

Dans cette optique, nous avons mis en place des programmes éducatifs conçus pour informer de manière approfondie sur la nature des TOC. Ces programmes visent à fournir des connaissances essentielles sur les symptômes, les facteurs de risque et les diverses manifestations des TOC. En sensibilisant la population, nous cherchons à favoriser une compréhension accrue de la réalité de ces troubles, contribuant ainsi à une meilleure empathie et à un soutien plus informé pour ceux qui en sont affectés. Par ailleurs, notre engagement envers le milieu éducatif se traduit par des initiatives visant à promouvoir une détection précoce des TOC chez les plus jeunes. Nous croyons que la reconnaissance précoce des signes et des symptômes peut jouer un rôle déterminant dans l'amélioration des résultats

du traitement et la gestion à long terme des TOC. À cette fin, nous cherchons à collaborer avec les partenaires éducatifs pour intégrer des informations pertinentes dans les programmes scolaires et pour sensibiliser les enseignants, les conseillers et le personnel éducatif à la détection précoce et à l'offre de soutien approprié.

Réduire la stigmatisation entourant les TOC est un autre axe majeur de notre mission. Nous travaillons activement pour changer les perceptions négatives et les préjugés associés à ces troubles. En organisant des campagnes de sensibilisation, des événements publics et des sessions éducatives, nous cherchons à créer un environnement où la compréhension remplace le jugement, et où les personnes touchées par les TOC peuvent être pleinement acceptées et soutenues.

En conclusion, notre association s'engage à travers des programmes éducatifs variés pour éclairer, sensibiliser et transformer les attitudes à l'égard des TOC. En éduquant la population, les professionnels de la santé et le milieu éducatif, nous aspirons à créer une société plus informée, compatissante et inclusive, favorisant ainsi le bien-être mental de tous.

« Et puis, il y a ceux que l'on croise, que l'on connaît à peine, qui vous disent un mot, une phrase, vous accordent une minute, une demi-heure et changent le cours de votre vie. »

*Victor Hugo*





### 3. Nos accomplissements en 2024

L'année 2024 a été marquée par une série d'accomplissements significatifs pour notre association, reflétant notre engagement continu envers la sensibilisation et la compréhension des TOC. Voici quelques-unes de nos réalisations notables :

#### **Réseaux dans les écoles et soutien auprès des enseignants et psychologues scolaires**

Notre association a activement participé aux réseaux de soutien dans les établissements scolaires vaudois, en collaborant étroitement avec les enseignants et les psychologues scolaires. L'objectif est d'apporter des conseils et des outils pratiques pour mieux détecter les signes précoces du TOC chez les élèves. Ce travail de sensibilisation permet également de favoriser une meilleure compréhension du trouble dans le cadre scolaire et d'offrir un accompagnement adapté aux jeunes concernés.

#### **Plaquettes informatives dans les écoles et hautes écoles vaudoises**

Dans le but de sensibiliser un public plus large, notre association a distribué des plaquettes informatives dans les écoles primaires, secondaires et les hautes écoles vaudoises. Ces documents, disponibles sur demande et diffusés par voie postale ou en main propre, présentent des informations claires sur le TOC, ses symptômes et les ressources disponibles pour les élèves, les familles et les professionnels de l'éducation.

#### **Collaborations avec des services spécialisés**

L'association a poursuivi ses partenariats avec des institutions de référence dans le domaine de la psychiatrie, tels que le Service de psychiatrie et psychothérapie adulte ouest du Département de psychiatrie du CHUV (SPPAO), les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et le Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent du Département de psychiatrie du CHUV (SUPEA). Ces collaborations visent à renforcer l'accès aux soins spécialisés, à améliorer les parcours de prise en charge et à promouvoir les échanges entre les différents acteurs impliqués. Ce travail conjoint permet également de rester à la pointe des approches thérapeutiques innovantes. Nous avons également développé une collaboration avec l'Unité Hospitalière de Psychiatrie de l'Adolescent du CHUV (UHPA) afin de soutenir les enfants atteints de TOC et leurs familles. Ce partenariat permet de mieux coordonner les



interventions et d'assurer une prise en charge adaptée, en fonction des besoins spécifiques de chaque jeune patient et de son entourage.

## Augmentation du nombre des tables rondes

Face à la demande croissante d'accompagnement des familles, nous avons élargi notre offre de groupes de parole, désormais exclusivement dédiés aux parents et proches des personnes souffrant de TOC. Ces espaces permettent aux participants de partager leurs expériences, d'échanger des conseils et de trouver un soutien moral essentiel pour mieux accompagner leurs proches au quotidien.

## Représentation de la pièce de théâtre : « Vous prendrez bien un peu de TOCs »

L'association a organisé des répétitions hebdomadaires en vue de la représentation d'une pièce de théâtre originale intitulée « Vous prendrez bien un peu de TOCs ». Jouée en novembre 2024 devant plus de 200 spectateurs à la Grande Salle d'Épalinges, cette initiative a permis de sensibiliser le public à travers une approche artistique, tout en brisant les tabous liés à cette maladie et en ouvrant le dialogue sur ses réalités quotidiennes.



## Participation à un groupe de réflexion avec le SUPEA et création des fiches ressources pour la prise en soins des TOC

En collaboration avec le SUPEA, notre association a pris part à un groupe de réflexion consacré à l'amélioration des prises en charge des personnes souffrant de TOC. Ce travail a abouti à la création de fiches ressources destinées aux professionnels de santé, offrant des recommandations pratiques pour adapter les soins aux besoins spécifiques des patients et de leurs familles.

# Prise en soin des TOCs

## A la maison 1/2

Une famille vivant avec une personne souffrant de TOC est souvent prise en otage par le TOC (et non par le malade).



Trouble obsessionnel-compulsif



### Conseils pour la maison

#### Les 3 règles du TOC

- Le TOC se base toujours sur des suppositions.
- L'angoisse finit toujours par tomber.
- Quand on s'attaque au TOC le plus faible, les autres perdent en puissance.

#### Nommer le TOC

- Lui donner un nom et encourager l'enfant à expliquer quand c'est le TOC qui l'oblige à faire certaines choses (ou à ne pas les faire) OU si c'est autre chose (pas envie, etc.).



#### Essayer de comprendre

- Que t'arrive-t-il ?
- Peux-tu m'expliquer pourquoi ?
- Et si tu ne le fais pas (ou le fais à répétition), comment te sens-tu ?

#### Le croire

- Assurer l'enfant qu'on comprend qu'il se sente mal, qu'il souffre et lui faire confiance.

#### Faire des trêves

- Choisir des moments où on ne parle pas du TOC (repas, week-end, vacances, etc.)



Conseils édictés par Agathe Gumy  
 Association TOCs Passerelles

# Prise en soin des TOCs

## A la maison 2/2

Une famille vivant avec une personne souffrant de TOC est souvent prise en otage par le TOC (et non par le malade).

### Que faire face aux compulsions?

#### Ne pas empêcher l'enfant de faire ses rituels

- Contenir le TOC afin qu'il ne prenne pas la place dans les espaces de la famille - repousser le TOC dans l'espace «privé» de l'enfant (sa chambre).
- "Là, tu peux faire tes rituels, mais pas ailleurs dans la maison, car c'est interdit à ton TOC d'aller ailleurs."



#### Ne pas compulser par procuration

- C'est une prise d'otage.
- Exemple: "Non, je ne vais pas ouvrir la porte à ta place."

#### Un évitement n'est pas un échec

- Il est à éviter cependant.
- Exemple: faire à la place de l'enfant pour calmer la crise ou aller plus vite.

#### Rassurer = nourrir le TOC

- Ne pas rassurer l'enfant plus d'une fois lorsque la peur nous semble irrationnelle.

#### Crise d'angoisse / de TOC

- = Crise de calme de l'entourage
- En cas de crise (de TOC) de l'enfant, les parents essaient de garder leur calme (et de résister).



Conseils édictés par Agathe Gumy  
 Association TOCs Passerelles

# Prise en soins des TOCs

## Ressources

Différents moyens de développer ses connaissances sur les TOCs et leur traitement

### Association TOCs Passerelles

- Tables rondes: afin de rencontrer d'autres familles concernées, normaliser et sortir de l'isolement.
- Accompagnement par Agathe Gummy: soutien individualisé pour la vie à domicile.
- [www.tocspasserelles.ch](http://www.tocspasserelles.ch)



Association vaudoise  
 pour les personnes  
 atteintes de troubles  
 obsessionnels compulsifs  
 et leurs proches aidants

## Lectures

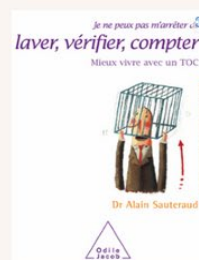


### “Je ne peux pas m’arrêter de laver, vérifier, compter”

- Self-help book par le Dr Sauteraud
- Assez complet - facile à lire

### “Les manies de Morgane”

- Les TOCs expliqués aux enfants
- <https://www.editionslep.ch/les-manies-de-morgane>



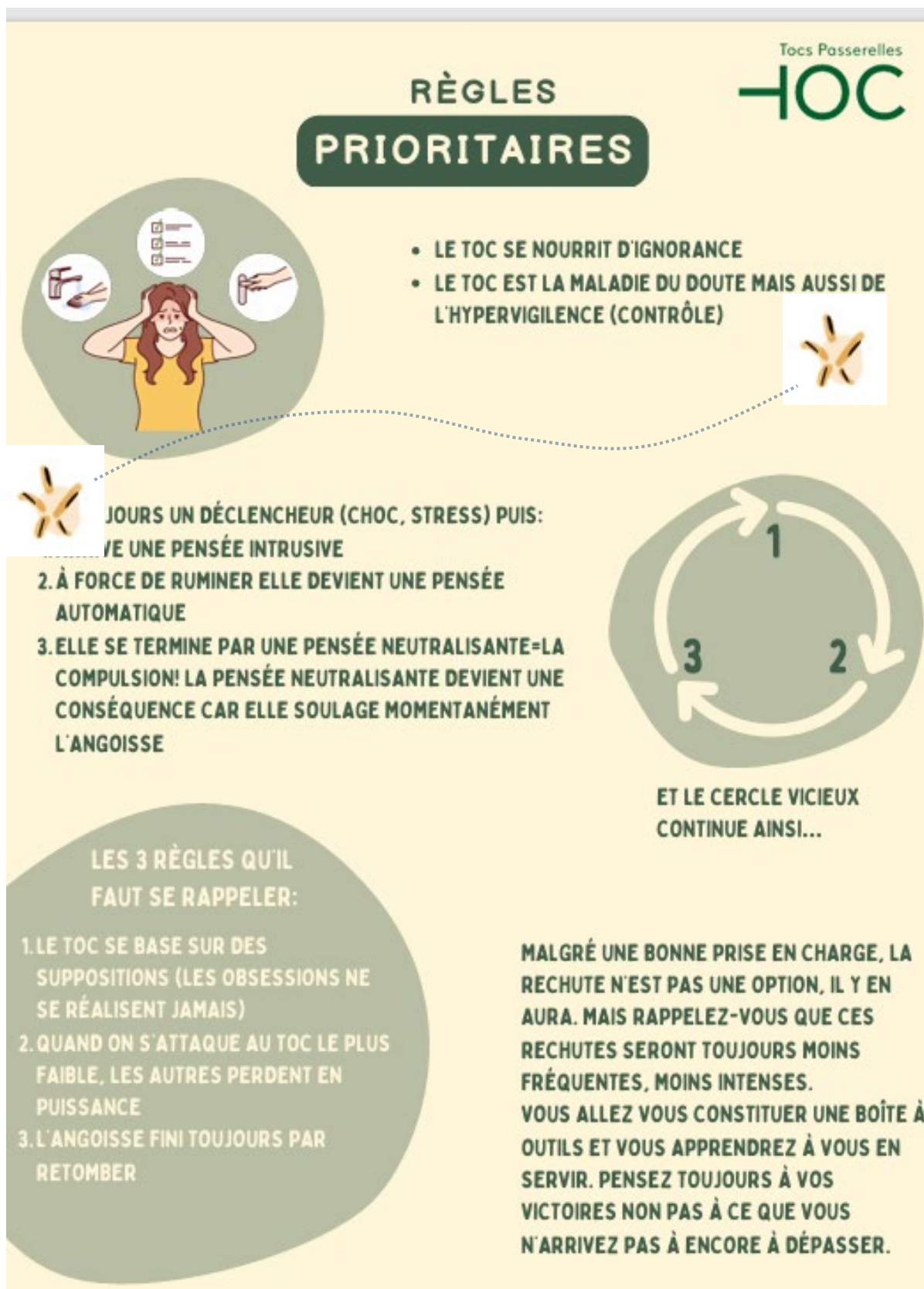
## Emission

### 36.9 - RTS

- TOCs et thérapies intensives
- <https://www.rts.ch/play/tv/36-9/video/tocs-et-therapies-intensives?urn=urn:rts:video:13895607>







## Notre équipe

### Intervenants

**Agathe Gumy** | animatrice-coordinatrice

**Marco Flores** | psychologue-psychothérapeute FSP expert du TOC

**Morgane Wulschleger** | paire-aidante

**Stéphane Muller** | animateur

**Blaise Chappuis** | animateur

### Equipe de support

**Mercedes Viola** | relations publiques et recherche de fonds

**Natasa Komlenovic** | illustratrice

**Daisy Gruaz** | intendante

### Comité

**Julien Elowe** | président, médecin chef du Service de psychiatrie et psychothérapie adulte ouest (SPPAO), CHUV

**Marco Flores** | vice-président, psychologue-psychothérapeute FSP

**Gaëtan Gumy** | trésorier, directeur des ventes à la Loterie Romande

**Agathe Gumy** | indépendante

**Alexandra Débonnaire** | secrétaire, directrice d'une école de théâtre

**Sigrid Malandain** | psychologue-psychothérapeute FSP, SPPAO, CHUV

**Jean-Marc Granger** | commissaire à la brigade de la jeunesse, Lausanne

**Yosef Yermani** | juriste

## 4. Comptes Tocs Passerelles

<b>SOLDE 2023</b>	<b>42'307,42.-</b>
<b>RECETTES</b>	<b>10'706,72.-</b>
Cotisations	5'705,00.-
Dons	4'091,44.-
Recettes pièce de théâtre	910,28.-
<b>CHARGES</b>	<b>31'369,60.-</b>
Honoraires	29'120,00.-
Frais BCV	24,05.-
Frais pièce de théâtre	430,00.-
Frais de bureau/ Informatique/Fiduciaire/Divers	1'795,55.-
Impôts	0,00.-
<b>SOLDE AU 31.12.2024</b>	<b>21'644,54.-</b>



## 5. Remerciements

Nous exprimons notre profonde gratitude à toutes les personnes et tous les organismes qui ont contribué à notre association, que ce soit par leurs dons généreux ou tout autre soutien précieux ; cet engagement inestimable a été essentiel pour la réalisation de notre mission.

### Collectivités et fonds publics

La Commune du Mont-sur-Lausanne

### Fondations

Fondation ELAN (Suzanna Gros) pour les brochures informatives

### Autres donateurs

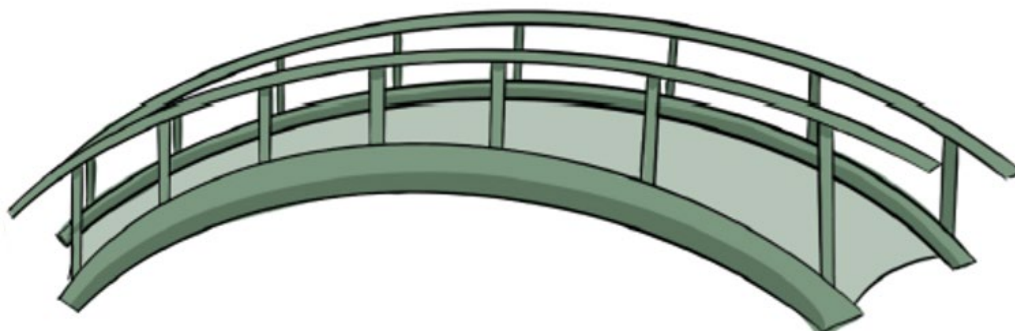
CRONOS Finances - Lutry

Etude Borel & Barbey - Genève

Ladies Lunch de Lausanne

Henry Bandelier - H2O TRADING

Dons de particuliers



## 6. Perspectives 2025

Voici un aperçu détaillé de nos perspectives pour l'année à venir :

### **Projet d'écriture d'un livre pour mieux comprendre et gérer le TOC en famille : « C'est ton TOC, pas le mien »**

En 2025, l'association souhaite initier un projet d'écriture d'un ouvrage destiné aux familles confrontées au trouble obsessionnel-compulsif. Ce livre, intitulé « C'est ton TOC, pas le mien », vise à offrir des clés de compréhension du trouble et des pistes concrètes pour mieux vivre au quotidien avec un proche souffrant de TOC. L'objectif est d'aborder avec justesse les dynamiques familiales spécifiques au TOC, tout en transmettant de l'espoir et des stratégies de soutien. Une recherche active d'un éditeur sera menée durant l'année, ainsi qu'un travail en collaboration avec un illustrateur ou une illustratrice pour rendre l'ouvrage à la fois accessible et vivant.

### **Préparation d'une conférence en Valais à l'invitation de l'AVEP (Association Valaisanne d'Entraide Psychiatrique)**

L'association a été sollicitée par l'AVEP pour animer une conférence publique en Valais en 2025. Cet événement constitue une belle opportunité de faire connaître les réalités vécues par les personnes souffrant de TOC et leurs proches, ainsi que les ressources d'accompagnement disponibles. La conférence permettra également de renforcer les liens avec les partenaires associatifs cantonaux et d'encourager la mise en place d'initiatives similaires dans d'autres régions.

### **Discussion avec la RTS (Radio Télévision Suisse) pour participer à des émissions de grande écoute**

Des premiers contacts ont été établis avec la RTS afin d'envisager une participation à des émissions de grande écoute consacrées à la santé mentale. L'objectif est de briser les tabous autour du TOC, d'en montrer la diversité des formes, et de permettre aux personnes concernées de se reconnaître dans des témoignages authentiques. La visibilité médiatique représente un levier important de déstigmatisation et de sensibilisation du grand public. L'association souhaite ainsi porter la voix des patients et des familles et valoriser leur expertise de vécu.

### **Discussion avec la commune du Mont-sur-Lausanne pour organiser un café TOC afin de parler sans tabou de ce trouble**

L'association est en discussion avec la commune du Mont-sur-Lausanne pour organiser un « café TOC », un espace de parole informel, ouvert à tous, permettant d'échanger autour du TOC dans un cadre convivial et bienveillant. Ce projet vise à créer du lien social, à offrir une écoute sans jugement et à favoriser une meilleure compréhension du trouble par la population. Le contact avec le service de l'urbanisme ([urbanisme@lemontsurlausanne.ch](mailto:urbanisme@lemontsurlausanne.ch)) a été établi pour étudier les possibilités de mise à disposition d'un lieu adapté. Une première édition pourrait voir le jour dès l'automne 2025.

### **Élaboration du prochain Forum de l'Hôtel de Ville, prévu du 8 au 19 septembre 2025 à Lausanne**

L'association participe activement à la préparation de la prochaine édition du Forum de l'Hôtel de Ville, qui se tiendra du 8 au 19 septembre 2025 à Lausanne. Cet événement

pluridisciplinaire, centré sur la santé mentale et les droits des personnes concernées, constitue un moment fort de visibilité pour les associations engagées. L'objectif pour cette édition sera de proposer des formats participatifs : tables rondes, témoignages, ateliers de sensibilisation ou encore présentations artistiques. L'association entend y affirmer sa place d'acteur engagé, ancré dans la réalité des patients et des familles.

## Comment nous soutenir

Tocs Passerelles est une association vaudoise à but non lucratif, créée en 2019, qui a pour mission principale d'offrir un soutien, une écoute bienveillante et une entraide aux personnes souffrant d'un trouble obsessionnel compulsif (TOC) et à leurs proches. Tocs Passerelles s'engage à soutenir et respecter chaque souffrant et chaque proche sans jugement et en toute confidentialité. L'association défend le droit aux soins et le respect de la dignité.

Nous faisons appel à votre générosité et à votre soutien financier pour permettre la poursuite fructueuse des activités de notre association. Votre contribution joue un rôle essentiel dans la réalisation de notre mission visant à sensibiliser, éduquer et soutenir ceux qui luttent contre les TOC.

Chaque don, qu'il soit grand ou petit, contribue directement à fournir des ressources vitales et à offrir un soutien continu aux patients et à leurs proches. Ensemble, nous pouvons faire une réelle différence dans la vie de ceux qui sont touchés par les TOC.

Nous vous invitons à rejoindre notre cause en faisant un don aujourd'hui. Votre soutien financier permettra de renforcer notre impact et d'étendre notre portée pour aider davantage de personnes à surmonter les défis liés aux TOC.

### Concrètement, pour faire un don :

Banque : BCV

Compte : 10-725-4

IBAN : CH22 0076 7000 R549 0815 4



Association Tocs Passerelles  
Chemin de Montéclard 6B | 1066 Epalinges  
+41 (0)79 414 80 36 | [info@tocspasserelles.ch](mailto:info@tocspasserelles.ch) | [www.tocspasserelles.ch](http://www.tocspasserelles.ch)

Illustrations : Natasa Komlenovic / Rédaction et mise en page : Julien Elowe