

Guide d'auto-assistance pour les Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC)



Version originale anglaise proposée par
le National Health Service (NHS)



Version française traduite et adaptée par
Rios, F., MSc, Dean, A., MSc, et Raffard, S., PhD

Guide proposé par l'Unité Universitaire d'Intervention et
d'Accompagnement Psychologique (UUIAP),
Service Universitaire de Psychiatrie Adulte, CHU de Montpellier.

*C. Belmonte, A. de Connor, A. Dean, A. Décombe, C. Dellouve, M. Eisenblaetter,
P. Heinemann, Y. Laraki, M. Merenciano, S. Raffard*

Version Mars 2022
Utilisation strictement limitée
aux membres et activités UUIAP

1. Introduction

Ce guide d'auto-assistance est destiné aux personnes présentant des symptômes légers à modérés de Trouble obsessionnel compulsif (TOC). Si vous vous sentez en détresse, dans un état de désespoir, suicidaire ou si vous avez besoin d'un soutien émotionnel, vous pouvez appeler le 31 14, numéro vert de prévention du suicide et d'aide à la détresse; le Secrétariat des urgences et post urgences psychiatriques de Montpellier au 04 67 33 85 81 ou 04 67 33 82 89; ou le SAMU au 15.

Ce guide a pour but de vous aider à :

- Évaluer si vous pourriez présenter des symptômes de troubles obsessionnels compulsifs (TOC)
- Comprendre davantage les TOC
- Trouver des moyens de gérer ou de surmonter les symptômes des TOC

Ce guide est basé sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). La TCC peut vous aider à examiner la façon dont vous envisagez votre vie, et à trouver des moyens positifs de vous exposer aux difficultés causées par les TOC et ainsi de les gérer.

Comment utiliser le guide d'auto-assistance pour les TOC ?

La lecture de ce guide peut prendre de 30 à 40 minutes, mais vous pouvez travailler à votre propre rythme.

2. Les symptômes du TOC

Faites-vous souvent la même chose, encore et encore, même lorsque vous ne le voulez pas ?

Avez-vous l'impression que vous devez "bien" faire les choses, même si vous savez qu'il n'y a pas vraiment besoin de s'inquiéter de bien les faire ?

Passez-vous beaucoup de temps à vous inquiéter d'avoir dit ou fait quelque chose que vous n'auriez pas dû ? Avez-vous peur de jeter des choses ?

Vous inquiétez-vous souvent de la saleté ou de la contamination et devez-vous alors nettoyer ? Devez-vous nettoyer les choses d'une certaine manière pour être sûr que c'est "bien fait" ? Par exemple, vous devez vous laver les mains d'une certaine manière chaque fois que vous pensez qu'elles pourraient être sales.

Devez-vous fréquemment vérifier des choses ou accomplir des rituels, ou craignez-vous que vous, ou une personne qui vous est chère, ne subisse un préjudice ou qu'il lui arrive un malheur ? Par exemple, vous devez vérifier que la porte d'entrée est bien fermée un certain nombre de fois ou vous craignez que votre maison soit cambriolée.

Devez-vous dire des choses dans votre tête pour vous sentir en sécurité ou pour éviter de vous inquiéter qu'une personne qui vous est chère soit blessée ? Par exemple, vous devez compter les pas dans votre tête lorsque vous marchez, sinon un membre de votre famille risque de subir un accident.

Vous attachez-vous à ce que les objets soient disposés d'une certaine manière, et essayez d'organiser les choses en vous basant sur le comptage ou la symétrie ? Par exemple, lorsque vous mettez la table, il doit y avoir un nombre pair de places et les couverts doivent être alignés d'une certaine manière.

Avez-vous l'impression que le fait de penser ou de faire certaines choses va provoquer de mauvaises choses et que vous devez "annuler" vos pensées ou vos actions à l'aide de rituels ? Par exemple, si vous lisez un article bouleversant en pensant à un être cher, vous devez penser à lui en lisant quelque chose de positif pour éviter que cet être cher ne soit blessé.

Si vous avez répondu "oui" à l'une de ces questions, vous pourriez présenter des symptômes de TOC. Il existe différents types de symptômes de TOC. Il est possible d'avoir plusieurs types de symptômes différents, ou que tous vos

symptômes soient du même type.

Types de symptômes de TOC

Vérifications

Des choses que vous pourriez penser, faire ou ressentir :

- vérifier à plusieurs reprises que vous avez éteint les lumières ou d'autres appareils électriques.
- vérifier à plusieurs reprises que vous avez verrouillé les portes, réglé l'alarme antivol ou pris d'autres mesures de sécurité.
- vérifier à plusieurs reprises ce qui se passe dans la voiture, par exemple s'assurer que le frein à main est enclenché, retourner plusieurs fois dans la voiture pour s'assurer que la porte est bien fermée, ou éteindre et rallumer le porte-clés.
avoir des pensées désagréables et dérangeantes sur ce qui pourrait arriver si vous n'avez pas tout vérifié.

Doutes

Des choses que vous pourriez penser, faire ou ressentir :

- vous craignez d'avoir dit ou fait quelque chose d'offensant pour une autre personne, même si rien de tel ne s'est produit lorsque vous étiez avec elle.
- s'inquiéter que vous ayez posté quelque chose d'offensant sur les médias sociaux, même si vous n'avez pas utilisé les médias sociaux récemment.
- vous avez des pensées désagréables concernant le fait de faire du mal à une autre personne et vous craignez d'avoir fait du mal sans le vouloir.
- vous avez l'impression de ne pas pouvoir faire confiance à la mémoire de votre propre comportement - vous pensez que vous auriez pu faire quelque chose de terrible sans vous en souvenir.

Lenteur

Des choses que vous pourriez penser, faire ou ressentir :

- prendre beaucoup de temps pour accomplir une tâche qui ne devrait pas prendre beaucoup de temps parce que vous vous concentrez sur de petits détails.
- vous avez du mal à terminer une tâche parce que vous avez peur qu'elle ne soit pas "correctement" faite.
vous avez l'impression de ne pas pouvoir faire confiance à vos propres capacités - vous n'avez pas assez confiance en votre capacité à faire quelque chose correctement, même s'il s'agit d'une tâche très simple.

Lavage

Des choses que vous pourriez penser, faire ou ressentir :

- se laver les mains encore et encore, même si on n'en a pas envie et qu'on voudrait arrêter.
- développer des méthodes de nettoyage spéciales et excessives qui sont frustrantes et qui constituent une perte de temps.
- vous avez l'impression que vous préféreriez faire autre chose, mais vous vous sentez obligé de terminer votre routine de lavage ou de nettoyage.
- demander aux personnes avec lesquelles vous vivez de faire certaines choses qui, selon vous, maintiennent la maison propre, mais qui sont en fait excessives - par exemple, vous pouvez demander à votre famille de porter des vêtements différents à l'extérieur et à l'intérieur de la maison.
- vous vous inquiétez beaucoup de la saleté et des germes, et vous avez des pensées désagréables à l'idée de tomber malade ou que d'autres personnes tombent malades parce que vous n'avez pas nettoyé quelque chose correctement.

3. Qu'est-ce qu'un TOC ?

Vous avez peut-être entendu parler des TOC à la télévision ou dans des films, ou entendu des gens dire des choses comme "Je suis tocqué" lorsqu'ils parlent d'être ordonné ou d'aimer être propre. Il peut être difficile de faire la différence entre les symptômes d'un trouble obsessionnel-compulsif, un comportement normal qui est peut-être un peu anxieux, ou des troubles comme l'anxiété.

Par exemple, si vous vous inquiétez du fait que votre partenaire rentre seul à la maison le soir, c'est normal. Si vous avez l'impression que vous devez faire une certaine chose pour assurer sa sécurité chaque fois qu'il rentre chez lui, comme chanter une certaine chanson ou penser à une certaine chose, vous avez peut-être des symptômes de TOC.

Que sont les obsessions et les compulsions ?

Le principal symptôme du trouble obsessionnel-compulsif est l'apparition répétée et persistante dans votre esprit de pensées ou d'images indésirables, pénibles et chronophages (prenant par exemple une heure ou plus par jour). Ces pensées et images sont difficiles à contrôler et sont souvent appelées "pensées intrusives".

Les obsessions courantes concernent :

- oublier de faire quelque chose d'important, ou mal faire une tâche importante
- être contaminé par des germes
- faire du mal aux autres
- faire des choses socialement inacceptables ou dérangeantes (par exemple, jurer contre quelqu'un qui vous dépasse dans la rue)
- le besoin que tout soit à une place ou dans un ordre particulier

Vous trouverez de plus amples informations sur les obsessions et les symptômes courants dans la section suivante.

Rituels

Rituel" signifie quelque chose que vous faites encore et encore. Vous devez généralement le faire de la même manière à chaque fois. Les personnes atteintes de TOC ont souvent des rituels qui leur permettent de se sentir mieux face à leurs obsessions et de soulager temporairement leurs symptômes. Ces rituels comportent souvent beaucoup de répétitions, de sorte que vous pouvez finir par faire la même chose encore et encore en une seule occasion de réaliser le rituel.

Un rituel peut être quelque chose que les autres peuvent voir, comme se laver les mains à plusieurs reprises. D'autres rituels sont cachés aux autres, comme compter sans cesse certains chiffres dans sa tête. Ces rituels cachés sont tout aussi pénibles que les rituels plus évidents, et prennent autant de temps et d'énergie.

Certains rituels suivent un modèle, d'autres non. Parfois, il n'y a pas de nombre fixe de répétitions ou d'étapes dans un rituel - de nombreuses personnes souffrant de TOC font la même chose encore et encore jusqu'à ce qu'elles se sentent bien, ce qui peut prendre beaucoup de temps et de répétitions. Le temps que vous passez à faire ou à répéter un rituel peut dépendre d'autres facteurs, comme le fait que vous ayez une journée difficile ou non, de sorte que certains jours, les rituels peuvent prendre plus de temps que d'autres.

Il est également fréquent que les personnes souffrant de TOC aient le sentiment d'avoir fait une erreur au cours d'un rituel, et qu'elles doivent donc recommencer depuis le début.

Les rituels, surtout lorsqu'ils durent longtemps, peuvent vous donner l'impression d'être pris au piège, d'être très frustré et contrarié. Vous pouvez avoir l'impression que les rituels sont impliqués dans tout ce que vous faites et qu'ils prennent le contrôle de votre vie.

Voici quelques exemples de rituels :

- se laver les mains d'une certaine manière
- compter jusqu'à certains chiffres, ou répéter des chansons ou des phrases dans votre tête.
- retourner chez vous pour vérifier que vous avez fermé la porte d'entrée.

- faire des calculs, chercher des mots qui riment, ou rechercher des chiffres et des lettres particuliers, et sentir que ces choses sont liées à des personnes qui vous sont chères
- demander à un partenaire ou à une autre personne de votre entourage si vous avez fait quelque chose de mal, ou demander à votre famille de confirmer que vous avez fait quelque chose correctement - nous y reviendrons plus loin dans le guide.
- revenir sur ce que vous pensez avoir fait ou dit dans une situation récente, ou même au cours des dernières minutes, à la recherche de preuves que vous avez fait quelque chose de mal.
- éteindre et rallumer un interrupteur pour s'assurer qu'il est bien éteint.

Pendant un rituel, il est normal de sentir et d'être conscient que le rituel n'a aucune raison logique. Vous pouvez même savoir que le rituel fait du mal - par exemple, vous pouvez être conscient que le fait de vous laver les mains à plusieurs reprises fait du mal à votre peau - mais vous ne pouvez pas vous empêcher de le faire.

4. Quelles sont les causes des TOC ?

Il y a beaucoup de choses qui peuvent conduire une personne à développer un trouble obsessionnel-compulsif. Il s'agit souvent d'une combinaison de plusieurs facteurs.

Causes psychologiques

Les personnes qui s'inquiètent beaucoup ont tendance à développer des TOC - c'est la façon dont leur esprit essaie de gérer l'inquiétude et de leur donner un sentiment de contrôle. Par exemple, un chef cuisinier qui a un trouble obsessionnel-compulsif à l'idée de rendre ses clients malades pourrait se laver les mains plus que nécessaire pour tenter de maîtriser cette inquiétude.

Les personnes souffrant de TOC se sentent responsables des choses qui les inquiètent - elles pensent qu'en accomplissant des rituels ou en pensant d'une certaine manière, elles peuvent influencer des événements et des situations qui ne leur sont pas directement liés. Par exemple, vous pouvez craindre que le fait de penser à une mauvaise chose la fasse se produire.

Les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif ont souvent du mal à distinguer les pensées des actes - si vous avez une pensée anxieuse, vous pouvez ressentir la même chose que si la chose qui vous inquiète s'était réellement produite. Par exemple, vous pouvez vous inquiéter d'avoir bousculé quelqu'un dans la rue sans le remarquer, puis passer des heures à penser que vous l'avez renversé.

Les TOC peuvent rendre difficile la gestion des pensées "taboues", c'est-à-dire des pensées violentes ou sexuelles que tout le monde a, mais qui sont particulièrement pénibles pour les personnes atteintes de TOC. Par exemple, un nouveau parent peut penser à faire du mal à son enfant et avoir l'impression que ces pensées font de lui une personne violente. Vous trouverez plus de détails à ce sujet plus loin dans ce guide.

Les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif peuvent avoir une façon peu utile de considérer les pensées qu'elles ont. Cela signifie souvent qu'elles ont l'impression que leurs pensées ont le pouvoir d'affecter le monde qui les entoure. Vous pouvez avoir l'impression que certaines pensées doivent être "défaites" ou évitées pour ne pas causer de dommages. Par exemple, vous pouvez penser "J'espère que je ne vais pas causer un accident en rentrant chez moi".

Après avoir eu cette pensée, vous pouvez avoir l'impression que vous ne pouvez pas rentrer chez vous en voiture car vous allez provoquer un accident à cause de cette pensée. Vous pouvez aussi penser que vous devez vous imaginer plusieurs fois en train de rentrer chez vous en toute sécurité afin d'annuler la pensée précédente.

Expériences

Le trouble obsessionnel-compulsif se développe souvent après une période stressante de la vie d'une personne, en particulier lorsqu'il y a beaucoup de changements ou une augmentation des responsabilités.

Les événements tels que des examens, l'entrée à l'université, un nouvel emploi, un déménagement ou le fait de devenir parent en sont des exemples du genre de situation qui peut déclencher plus d'anxiété, et conduire à des symptômes de TOC. Pour la plupart des gens, le TOC se développe entre 10 et 21 ans - c'est une période qui connaît souvent beaucoup de changements et d'augmentation des responsabilités. Il est rare que les personnes de plus de 30 ans développent un TOC pour la première fois.

Les nouvelles responsabilités sont particulièrement susceptibles de provoquer l'apparition de symptômes de TOC - devenir responsable de quelque chose ou de quelqu'un pour la première fois peut être très stressant. Une nouvelle responsabilité peut susciter beaucoup d'anxiété à l'idée de faire les choses "mal" et de causer du tort. Il est assez fréquent que les TOC apparaissent pendant la grossesse et touchent les nouveaux parents. De nombreuses personnes s'occupant de leur premier enfant font des choses comme stériliser les biberons encore et encore, ou vérifier à plusieurs reprises que les parties du lit ou de la chaise haute sont bien fixées.

Certaines expériences vécues au cours du développement d'une personne peuvent augmenter le risque de développer un TOC, bien que le TOC puisse également se développer sans ces expériences. Il s'agit notamment de :

- les abus émotionnels, physiques et sexuels; la négligence
- l'isolement social ou l'intimidation

Biologique

Il est prouvé que la génétique peut augmenter le risque de développer un trouble obsessionnel-compulsif ou d'en présenter les symptômes, ce qui signifie que vous pouvez développer ce trouble si l'un de vos parents en souffre. Il est également prouvé que ces symptômes peuvent être causés par la façon dont votre cerveau et votre corps fonctionnent ensemble.

Cependant, de nombreux facteurs peuvent être à l'origine d'un trouble obsessionnel-compulsif, et une personne peut en souffrir même si aucun autre membre de sa famille n'en est atteint ou ne présente de symptômes similaires.

5. Que sont les pensées intrusives ?

Les pensées intrusives sont une partie importante des TOC, et comprendre ce qu'elles sont et ce qu'elles signifient peut être très utile pour gérer les TOC.

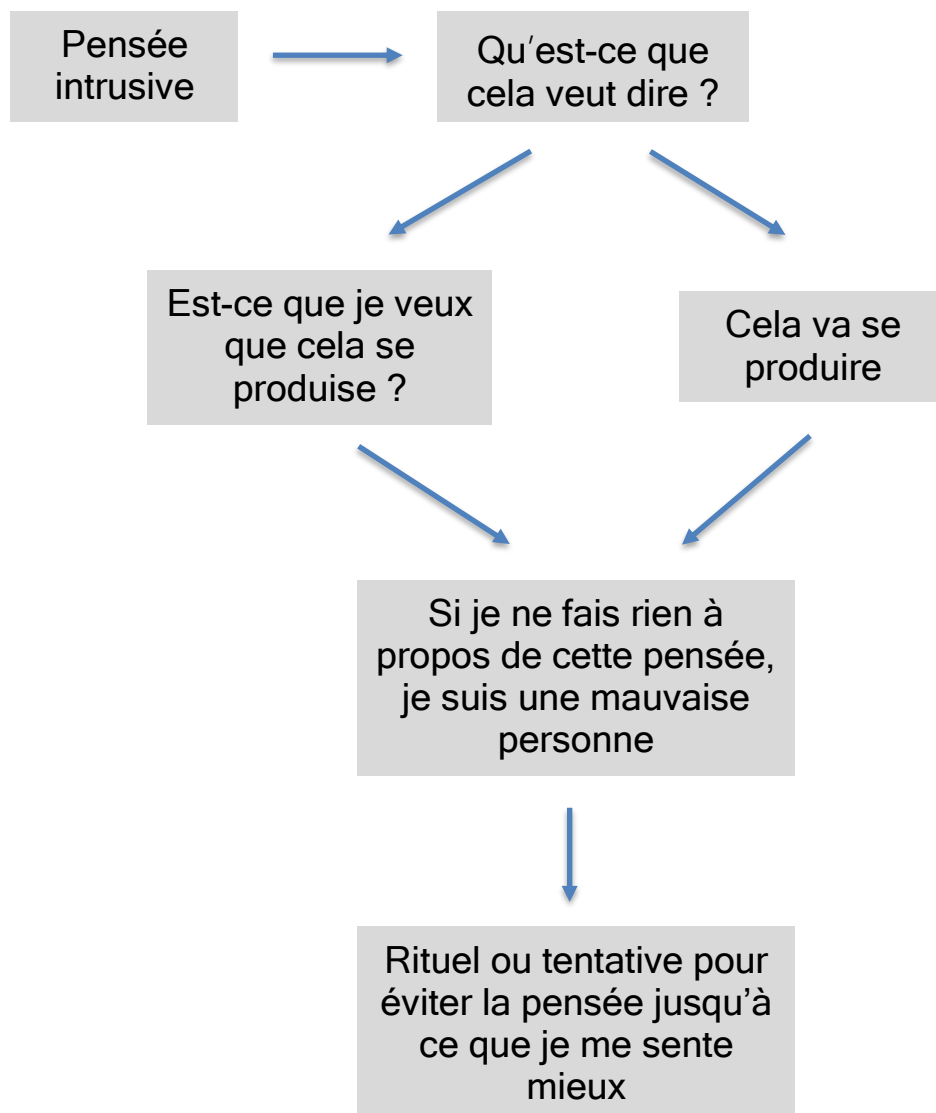
Les pensées intrusives sont des pensées et des images indésirables et malvenues qui surgissent dans votre esprit sans que vous ne fassiez quoi que ce soit pour les faire apparaître. Ces pensées n'ont pas besoin d'avoir un lien quelconque avec la réalité ou avec vous en tant que personne. Les pensées intrusives portent souvent sur des choses que vous jugez très mauvaises - elles peuvent être violentes, sexuelles, ou impliquer des êtres chers ou des personnes vulnérables.

Les pensées intrusives sont appelées ainsi parce qu'elles sont très pénibles et provoquent souvent une réaction physique - vous vous sentez très choqué ou anxieux. Ces pensées peuvent être bouleversantes, effrayantes ou repoussantes.

Il peut arriver que vous ressentiez une sensation désagréable et que vous pensiez qu'elle est due à une pensée intrusive, alors qu'elle est en fait liée à autre chose. Le fait d'avoir régulièrement des pensées intrusives affecte la façon dont vous percevez le lien entre vos pensées et la réalité, et rend difficile la gestion de vos émotions sans effectuer de rituels.

Il est normal que les personnes qui ont des pensées intrusives s'inquiètent de ce que ces pensées révèlent leur identité - que des pensées violentes signifient que vous êtes une personne violente, par exemple. Ce n'est pas vrai - en fait, les pensées intrusives ont tendance à porter sur les choses qui vous bouleversent le plus. Les rituels des TOC sont souvent pratiqués par des personnes qui essaient d'éviter que ces pensées ne se réalisent, ou de s'assurer que ces pensées ne représentent pas ce qu'elles sont réellement.

Certaines personnes souffrant de TOC sont angoissées par le sentiment que le fait d'avoir une mauvaise pensée, même si elles sont sûres que cela ne s'est pas produit ou que ce n'est pas quelque chose qu'elles souhaitent, équivaut plus ou moins à vouloir le faire - par exemple, penser à un être cher qui serait blessé équivaut à vouloir que cela se produise. Les pensées deviennent équivalentes, ou identiques, aux actions dans leur esprit. C'est ce qu'on appelle la "fusion pensée-action", et cela les pousse à vouloir annuler la pensée ou la rendre inoffensive en faisant un rituel.



La fusion pensée-action est un type de pensée magique que tout le monde a quand il est enfant - elle vous fait croire que vos pensées peuvent affecter le monde qui vous entoure. La fusion pensée-action est très courante, et c'est en partie pour cette raison que les personnes souffrant de TOC établissent un lien entre les pensées ou les images mentales et la réalité - par exemple, en croyant que si vous pensez à faire du mal à quelqu'un, vous allez passer à l'acte, ou que vous l'avez peut-être déjà fait sans le savoir. Cela ressemble à la pensée magique, que tout le monde connaît à l'âge adulte.

6. Pensées et rituels intrusifs

Les pensées intrusives impliquent souvent que quelque chose de mal arrive à quelqu'un d'autre, en particulier à une personne à laquelle vous tenez, ou même à un animal de compagnie. Elles peuvent concerner une peur spécifique, ou simplement un sentiment général d'inquiétude ou de détresse.

Parfois, il s'agit de la crainte que quelque chose de grave ne vous arrive. De nombreuses personnes ont peur de la maladie, par exemple, ce qui les amène à adopter un comportement compulsif consistant à rechercher les signes et les symptômes d'une maladie qui les inquiète.

Le trouble obsessionnel-compulsif affecte la relation que vous entretenez avec vos pensées - il vous donne l'impression que chaque pensée intrusive est importante et a une signification que vous devez gérer. Vous pouvez avoir l'impression que chaque pensée intrusive dit quelque chose sur qui vous êtes en tant que personne. Vous pouvez également avoir l'impression ou croire que vos pensées intrusives affectent la réalité - de mauvaises choses vont se produire parce que vous y avez pensé.

Les TOC vous donnent l'impression de pouvoir contrôler les pensées intrusives. Parce que vous avez l'impression que vous pouvez faire quelque chose pour y remédier, vous commencez à accomplir des rituels. En plus des types de rituels dont nous avons parlé plus haut dans ce guide, qui consistent à faire des choses, vous pouvez finir par faire des rituels dans votre tête lorsque des pensées intrusives se produisent.

Il peut s'agir de :

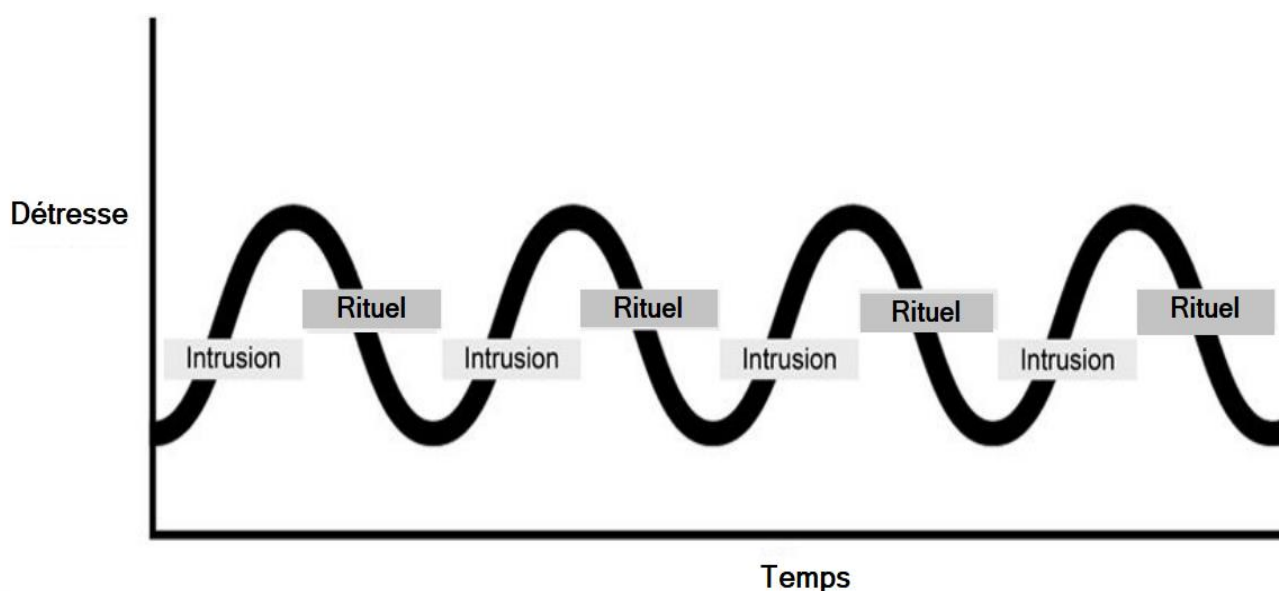
- penser délibérément à autre chose
- penser à quelque chose de positif pour " annuler " la pensée intrusive.
- essayer très fort d'éviter d'avoir la pensée intrusive

Les rituels dans votre esprit peuvent impliquer des choses difficiles à expliquer à d'autres personnes, par exemple penser à des liens entre des mots et des lettres ou effectuer des calculs mathématiques.

Tant les pensées intrusives que les rituels peuvent évoluer et changer avec le temps. Vous pouvez commencer à vous inquiéter de différentes choses, ce qui

signifie que vous avez des pensées intrusives différentes. Les rituels que vous utilisez peuvent devenir plus complexes, ou changer, ou prendre plus de temps, si vous sentez qu'ils ne fonctionnent plus.

Malheureusement, les rituels ne fonctionnent pas du tout à long terme, car ils ne procurent qu'un soulagement temporaire. Il est important de changer la façon dont votre esprit réagit à ces pensées, afin de ne plus avoir à effectuer de rituels. Nous verrons plus loin dans ce guide comment vous pouvez y parvenir.



Les rituels fournissent ce que l'on appelle un "renforcement négatif", c'est-à-dire qu'ils suppriment quelque chose de désagréable. Dans le cas des TOC, les rituels suppriment le sentiment d'anxiété. Ainsi, même si vous ne tirez aucun bénéfice à long terme de l'accomplissement des rituels, vous avez toujours l'impression que vous devez les faire, et le schéma se poursuit, comme le montre le graphique ci-dessus.

7. Qu'est-ce qui maintient les TOC ?

Il existe quelques comportements et types de pensées qui rendent la gestion des TOC plus difficile. Le fait d'être conscient de ce qu'ils sont et de la façon dont ils affectent votre vie quotidienne peut être très utile pour gérer et surmonter les symptômes.

Rituels

Vous trouverez des informations sur les rituels dans la section 3 de ce guide. Ils sont également abordés dans la section 6, avec des informations sur la façon dont ils affectent les pensées intrusives.

Vous pouvez avoir l'impression que les rituels vous aident, mais il est important d'essayer de réduire la fréquence à laquelle vous les utilisez. Les rituels rendent en fait la gestion des TOC plus difficile, car vous n'avez jamais l'occasion de vous prouver que les pensées intrusives ne sont pas réelles. Vous n'avez pas non plus l'occasion d'apprendre que vous pouvez faire face à l'anxiété, ou que l'anxiété n'est peut-être pas aussi grave que vous l'imaginez.

Vous pouvez aussi avoir l'impression que les rituels sont la seule chose qui vous fait vous sentir mieux, parce qu'ils procurent un soulagement temporaire. Cela peut donner l'impression que vos croyances anxieuses sont plus réalistes, même si elles ne le sont pas. Par exemple, le soulagement procuré par le fait de vérifier que vous avez verrouillé la porte d'entrée peut vous rendre plus sûr que si vous ne l'aviez pas fait, quelque chose de grave serait arrivé à une personne qui vous est chère.

Réassurance

Comme mentionné dans la section 3, les rituels peuvent prendre la forme d'une demande à quelqu'un d'autre de vous rassurer sur une pensée intrusive. Par exemple :

- si vous avez des pensées intrusives concernant l'oubli d'objets, vous pouvez demander à un proche de vérifier si vous n'avez pas oublié votre portefeuille ou votre téléphone.
- si vos pensées intrusives visent à faire du mal aux autres, vous pouvez demander aux gens si vous vous êtes "bien comporté" ce jour-là et si vous avez évité de faire du mal à quelqu'un.
- si vous craignez de dire ou de faire des choses offensantes sans le vouloir, vous pouvez demander aux autres si vous les avez offensés ou contrariés.
- vous pouvez vérifier les expressions faciales et le comportement d'autres personnes pour essayer de voir si vous les avez offensées ou contrariées.

En général, les comportements de réassurance sont des rituels indirects - d'autres personnes accomplissent des rituels pour vous, qu'elles en aient l'intention ou non. Cela a un effet négatif sur vous, car cela signifie que vous ne

parvenez toujours pas à surmonter le désir d'accomplir des rituels, mais cela peut aussi rendre la vie plus difficile pour vos proches.

Évitement

Une autre chose qui peut entretenir les TOC est d'éviter de faire des choses qui pourraient déclencher des pensées intrusives. Par exemple, vous pourriez changer de trottoir quand vous voyez quelqu'un qui a l'air vulnérable si vous avez peur de blesser accidentellement des gens. Cela ne vous donne pas la possibilité de voir que si vous n'aviez pas évité la situation, tout se serait bien passé et personne n'aurait été blessé.

De même, vous pouvez éviter de faire des choses dans la maison. Par exemple, vous pouvez ne jamais cuisiner au cas où vous laisseriez la plaque de cuisson allumée et mettriez le feu. Cela met en évidence un problème important lié à l'évitement : les personnes qui vous sont proches deviennent elles aussi concernées par le trouble obsessionnel-compulsif. Par exemple, il peut y avoir une pièce dans la maison que votre famille n'utilise jamais parce que vous avez peur qu'elle soit contaminée. Par ailleurs, votre famille peut faire des choses pour vous rassurer, comme nous l'avons vu plus haut, ou vous aider à éviter des choses que vous ne voulez pas faire.

Si cela se produit parce que vos proches se soucient de vous et essaient de vous protéger contre l'anxiété, cela a en fait l'effet inverse à long terme. Si tout le monde joue un rôle dans l'utilisation de rituels pour gérer les pensées intrusives, vous n'avez pas la possibilité de surmonter ces pensées par vous-même. Cela peut également être très stressant pour vos proches. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet dans la section 12.

8. Dans la pratique : Bloquer les pensées

Tout comme les gens évitent les situations et les tâches qui déclenchent des pensées indésirables (par exemple, cuisiner ou être la dernière personne à quitter la maison), ils essaient également d'éviter les pensées indésirables en les repoussant à l'arrière de leur esprit.

Par exemple, une personne qui pense qu'elle pourrait faire du mal à l'être aimé essaiera de bloquer cette idée de son esprit du mieux qu'elle peut.

Malheureusement, nous savons que plus une personne s'efforce de ne pas penser à quelque chose, plus elle est susceptible de le faire. Par conséquent, cette stratégie d'adaptation ne fait que perpétuer le problème.

Étant donné que les pensées intrusives occupent une place importante dans les TOC, vous pouvez passer beaucoup de temps à penser à vos pensées. Par exemple, vous pourriez :

- essayer fréquemment de ne pas penser à quelque chose de pénible
- essayez de ne pas penser aux personnes qui vous sont chères lorsque vous vous sentez en détresse, au cas où cela leur ferait subir de mauvaises choses
- trouver ou imaginer fréquemment des liens entre les choses auxquelles vous essayez de ne pas penser, d'autres pensées et le monde qui vous entoure - cela peut continuer jusqu'à ce que vos pensées deviennent une série de connexions qui n'ont plus de sens, même pour vous, et vous font ressentir encore plus de détresse.

Le blocage des pensées peut également provoquer un phénomène appelé "rebond des pensées", c'est-à-dire que l'effort que vous déployez pour bloquer les pensées désagréables augmente en fait le nombre de ces dernières. Comme vous pensez à ces pensées en permanence, il est impossible de les éviter.

Activité 1 - l'ours blanc

Cette activité montrera à quel point il est difficile de réussir à bloquer les pensées.

1. Pendant les 30 secondes suivantes, essayez vraiment de ne pas penser à un ours blanc.
2. Comptez le nombre de fois où vous pensez aux ours blancs.

Combien de fois avez-vous pensé à l'ours blanc ?

Cette activité démontre que ce n'est pas votre faute si ces pensées ne peuvent être bloquées - c'est simplement la façon dont le cerveau des gens fonctionne.

9. Dans la pratique : L'exposition

Une partie très importante de la gestion des TOC consiste à apprendre à vivre avec les sentiments inconfortables et pénibles qui se manifestent lorsque vous faites quelque chose que vous évitez habituellement, ou lorsque vous n'accomplissez pas un rituel qui vous soulage de vos pensées intrusives.

Cette activité vous aidera à vous exposer à des situations et des comportements que vous avez évités ou pour lesquels vous avez utilisé des rituels. Cela vous aidera à réduire la croyance que vous avez besoin de rituels, et il vous sera plus facile de vivre votre vie sans les pratiquer.

1. Dressez une liste des situations ou des activités qui vous causent de la détresse et vous donnent envie d'accomplir un rituel.
2. Donnez à chaque situation une "note de difficulté" sur 10. Si une situation ne vous cause aucune détresse, donnez-lui la note 0. Si elle vous cause une détresse extrême, donnez-lui une note de 10.
3. Essayez de classer les situations dans l'ordre, de la plus petite détresse à la plus grande.
4. Commencez par le point le plus bas de votre liste et essayez de le faire sans accomplir de rituel.
5. Continuez à répéter l'élément le plus bas de votre liste jusqu'à ce que vous puissiez le faire sans accomplir de rituel.
6. Passez à l'élément suivant.

Voici un exemple :

Situation	Score de difficulté (0 = aucune détresse, 10 = détresse extrême)
Rincer une bouteille de lait pour la mettre dans le bac de recyclage.	4
Trier le linge de maison (les vêtements des autres)	5
Changer le rouleau de papier toilette	7
Sortir la poubelle	9

Lisez la section suivante de ce guide pour obtenir des conseils sur la réalisation de ces tâches, ainsi que des informations sur la réalisation de tâches d'exposition plus complexes.

Vous trouverez un tableau d'exposition à remplir à la page suivante.

Situation	Score de difficulté (0 = aucune détresse, 10 = détresse extrême)

Décomposer une tâche d'exposition

Certaines tâches sont si difficiles que les personnes souffrant de TOC ne peuvent pas s'y atteler directement. Si cela s'applique à l'une de vos activités, la meilleure chose à faire est d'être créatif et de la décomposer en tâches plus petites et plus faciles à gérer.

Si toutes les activités auxquelles vous avez pensé ont une note de 7 ou plus, cela vous aidera à les affronter par étapes, et à surmonter les compulsions qui les entourent plus progressivement.

Vous pouvez essayer une tâche d'exposition graduée dans la section suivante. Voici un exemple :

Situation : sortir la poubelle

Tâche	Score de difficulté (0 = aucune détresse, 10 = détresse extrême)
S'asseoir à côté de la poubelle pendant 40 minutes	2
Votre partenaire touche la poubelle, puis votre main, et vous ne vous lavez pas les mains ensuite.	4
Toucher le couvercle de la poubelle sans se laver les mains après.	5
Mettre ses mains dans la poubelle et ne pas les laver ensuite	7

Sortir la poubelle	9
Sortir la poubelle sans se laver les mains après	10

Il faut plus de temps pour franchir de telles étapes, mais cela vous aidera à surmonter certaines des plus grandes difficultés causées par vos TOC.

10. Tirer le meilleur parti de l'exposition

Pour tirer le meilleur parti de votre exercice d'exposition, il doit remplir ces 5 conditions :

1. Progressif

Progressif signifie que vous ne vous lancez pas tout de suite dans la situation la plus effrayante. Commencez par l'activité qui vous cause le moins d'anxiété et progressez jusqu'à la plus angoissante.

2. Prolongé

Prolongé signifie que l'activité doit se poursuivre suffisamment longtemps pour que vous commenciez à ressentir moins de détresse. Vous devez rester dans la situation jusqu'à ce que votre anxiété ait diminué de 50 % par rapport à son niveau au début de l'exercice. Si vous commencez à faire quelque chose et que vous vous arrêtez rapidement parce que la détresse est trop forte, vous ne tirerez aucun bénéfice de l'activité.

3. Répété

Il est important de faire face à la situation qui vous cause de l'anxiété, encore

et encore, jusqu'à ce qu'elle cesse de vous plonger dans la détresse ou de vous obliger à accomplir des rituels. Idéalement, l'exécution de la tâche devrait commencer à devenir ennuyeuse. Il est préférable de faire l'activité qui vous cause le moins d'anxiété à plusieurs reprises, tous les jours si possible, jusqu'à ce que cela se produise. Vous pourrez alors passer à l'activité suivante de votre liste.

4. Sans distractions

Lorsque vous effectuez les activités qui vous rendent anxieux, il est important de vous assurer que vous prêtez attention à la détresse que vous ressentez. Il s'agit d'une partie importante de la lutte contre les compulsions. Pour ce faire, évitez de faire quoi que ce soit pendant les activités d'exposition qui pourrait vous distraire de ce que vous ressentez - par exemple, écouter de la musique, parler à quelqu'un ou penser à autre chose. Concentrez-vous sur l'activité et essayez de "passer au travers" de l'inconfort.

5. Sans contrainte

Pendant que vous réalisez les activités qui vous mettent mal à l'aise, il est important que vous ne pratiquiez pas les rituels qui soulageraient normalement votre détresse. Il est utile de s'exposer à des activités et à des situations que vous auriez normalement évitées, mais le recours à des rituels ou à d'autres méthodes d'adaptation vous empêche d'apprendre à faire face à la gêne. Vous devez également éviter de vous rassurer, comme nous l'avons mentionné plus haut dans ce guide. Par exemple, si vous essayez d'éviter de vérifier que vous avez bien fermé votre porte d'entrée, vous ne devez pas demander à votre partenaire de vérifier pour vous.

Il est important que vous ne fassiez pas de rituels et que vous ne demandiez pas à être rassuré à tout moment, même après avoir accompli la tâche. Par exemple, disons que vous essayez de quitter la maison sans vérifier que la fenêtre de la salle de bains est fermée. Si vous attendez d'être arrivé à destination et que vous demandez ensuite à votre partenaire de vous rassurer, vous accomplirez quand même le rituel. Ne "gardez" pas le rituel pour plus tard - essayez d'accomplir la tâche sans le faire.

Vous pouvez remplir une liste de contrôle de l'exposition graduelle et un tableau ci-dessous.

<p>Tâche</p>	
<p>A combien est-il noté ?</p>	
<p>Combien de temps pouvez-vous rester dans cette situation ?</p>	
<p>Combien de fois pouvez-vous répéter la situation ?</p>	
<p>Comment allez-vous éviter les distractions pendant l'exécution de la tâche ?</p>	
<p>Comment allez-vous éviter les rituels et la réassurance pendant l'exécution de la tâche ?</p>	

Utilisez le tableau ci-dessous pour noter les étapes qui composent votre tâche, et le degré de détresse que vous avez ressenti à chaque étape.

Tâche	
Etape	Score de difficulté (0 = aucune détresse, 10 = détresse extrême)

Etape	Score de difficulté (0 = aucune détresse, 10 = détresse extrême)

1. Conseils pour les exercices d'exposition

Voici quelques conseils qui vous aideront à vous exposer.

Si vous avez plusieurs peurs différentes qui vous amènent à faire des rituels - par exemple, vous avez peur que votre maison soit cambriolée et vous êtes également inquiet des microbes - vous pouvez créer deux listes distinctes d'exercices d'exposition. Vous trouverez peut-être cela plus facile que de combiner les deux types de rituels dans une seule liste. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez enregistrer plusieurs copies du tableau d'exposition que vous avez choisi.

Si vous effectuez un rituel pendant que vous effectuez une tâche, ré-exposez-vous et recommencez la tâche. Par exemple, si vous essayez d'éviter de vérifier que vous avez verrouillé votre porte d'entrée avant de sortir et que vous finissez par y retourner pour vérifier, déverrouillez la porte, retournez à l'intérieur et attendez quelques minutes. Puis sortez à nouveau, verrouillez la porte et essayez d'éviter de retourner vérifier la serrure.

Essayez de dire ce que vous faites pendant que vous le faites, à voix haute ou dans votre tête. Par exemple, "Je quitte la maison ; je ferme la porte à clé ; je m'éloigne sans vérifier la serrure ; je vais dans la rue et je ne vérifie pas la serrure". Cela vous aide à vous connecter pleinement à l'exercice d'exposition.

Soyez créatif quant à la façon dont vous pouvez vous efforcer d'accomplir une tâche qui vous cause beaucoup de détresse, sans vous lancer directement si c'est trop. Par exemple, comme nous l'avons vu à la section 9, si vous avez peur de sortir la poubelle et que vous avez l'impression de devoir vous laver les mains fréquemment, vous pouvez aborder la tâche par étapes. Vous pouvez commencer par vous trouver dans la même pièce que la poubelle pendant un certain temps sans vous laver les mains. Vous pouvez ensuite vous asseoir près de la poubelle pendant la même durée sans vous laver les mains. Vous pouvez ensuite toucher la poubelle, mettre vos mains dans la poubelle et enfin vider la poubelle, sans vous laver les mains.

Concentrez-vous sur une tâche à la fois et réfléchissez aux différentes manières de l'aborder et de la décomposer en différentes étapes. Lorsque vous savez que vous pouvez accomplir une tâche sans effectuer de rituel, vous pouvez passer à la suivante.

Ne vous inquiétez pas si vous avez du mal à cesser de pratiquer des rituels - rappelez-vous que l'exposition est difficile, et qu'il est normal d'avoir des difficultés au début. Les échecs sont inévitables - essayez de les considérer comme des occasions d'apprendre.

12. Famille et proches

Comme nous l'avons mentionné plus haut dans ce guide, de nombreuses personnes présentant des symptômes de TOC constatent que leur famille et leurs proches s'impliquent dans leurs compulsions et leurs rituels. Cela se produit souvent très progressivement, jusqu'à ce que les rituels et l'évitement des déclencheurs d'anxiété fassent partie de la vie quotidienne de toute la maisonnée.

À court terme, le réconfort des proches est utile, car il vous permet de vous sentir moins anxieux et moins angoissé sur le moment. À long terme, cette réassurance rend plus difficile le fait de surmonter les comportements compulsifs.

Lorsque vous essayez de vous exposer à des situations et des tâches qui vous causent de la détresse, il est utile d'informer vos proches de ce que vous faites et de la façon dont l'exposition fonctionne. Lorsque vous effectuez des tâches d'exposition, n'oubliez pas de ne pas les impliquer dans des rituels de réassurance - par exemple, ne leur demandez pas de vérifier que la porte d'entrée est bien fermée ou d'accomplir une tâche à votre place si vous avez du mal. Cela ne ferait que remplacer votre rituel par un comportement différent, et vous empêcher de surmonter l'anxiété par vous-même.

Si vous pensez que vos proches contribuent à maintenir vos symptômes en essayant d'éviter de vous contrarier ou de vous faire sentir mieux, il peut être utile de leur montrer ce guide. Vous pouvez élaborer ensemble un plan pour réduire progressivement les rituels, le réconfort et l'évitement à la maison.

13. Gestion des TOC

Après avoir travaillé sur l'exposition, vous pouvez vous efforcer de modifier les schémas de pensées inutiles qui se sont formés dans votre esprit. Une fois que vous serez en mesure de reconnaître et de remettre en question ces pensées négatives, vous pourrez également travailler à réduire les comportements qui entretiennent les TOC.

Modèles de pensées inutiles

Voici quelques modèles courants de pensées inutiles :

I. Un sentiment accru de responsabilité

Les personnes présentant des symptômes de TOC sont souvent extrêmement anxieuses à l'idée d'être blâmées ou tenues pour responsables si quelque chose de mal se produit. Par exemple :

- vous craignez que les gens soient en colère s'ils laissent une prise allumée et qu'il y ait un incendie dans la maison.
- vous avez peur d'être blâmé si quelqu'un tombe malade après avoir mangé des aliments que vous avez préparés

II. Surestimer la possibilité d'un danger

Il est fréquent que les personnes atteintes de TOC pensent que les situations sont plus dangereuses qu'elles ne le sont en réalité. Par exemple :

- vous croyez que si vous oubliez de verrouiller votre porte d'entrée, vous serez certainement cambriolé.
- vous croyez que si vous ne vous lavez pas les mains après avoir touché une poubelle, vous allez certainement tomber malade

III. Sous-estimer leur capacité à faire face à l'anxiété

L'anxiété peut être terrible, mais elle ne vous fera pas de mal. Les personnes qui croient que l'anxiété est dangereuse et nuisible ont généralement plus de mal à cesser de pratiquer des rituels qui soulagent temporairement l'anxiété. Par exemple:

- vous pensez qu'une forte dose d'anxiété peut nuire à votre esprit ou à votre corps
- vous avez peur que, si vous ne pratiquez pas de rituels, l'anxiété que vous ressentez devienne "incontrôlable" et que vous ne parveniez pas à vous calmer

IV. Difficulté à faire face à l'incertitude

Les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif peuvent avoir du mal à faire face à la situation lorsqu'elles ne sont pas tout à fait certaines de quelque chose, ou lorsqu'elles pensent qu'elles n'ont pas toutes les informations dont elles ont besoin pour être tranquilles. Par exemple :

- vous insistez pour vérifier qu'une tâche a été effectuée correctement
- vous devez demander à votre partenaire s'il a effectué une tâche d'une certaine manière afin d'être convaincu qu'elle a été faite correctement

Parce que vous devez être certain de tout, vous pouvez vous retrouver à vérifier ou à demander des informations à plusieurs reprises lorsqu'il s'agit de tâches. Par exemple : "Je dois vérifier que les robinets sont fermés."
"Je dois être sûr qu'il a débranché les prises de courant avant de quitter la maison - je dois lui redemander."

V. Attacher une grande importance aux pensées

Lorsque vous pensez que vos pensées ont une grande importance, cela signifie que vous croyez qu'elles sont plus importantes qu'elles ne le sont en réalité. Cela peut également signifier que vous croyez que vos pensées peuvent à elles seules affecter le monde qui vous entoure. Les personnes qui accordent une grande importance aux pensées sont plus susceptibles

de pratiquer des rituels, car l'idée que les pensées soient importantes provoque beaucoup d'anxiété.

Par exemple :

- vous pouvez avoir une pensée envahissante pour insulter un inconnu dans la rue, et penser que c'est aussi grave que de le faire.
- vous pouvez avoir une pensée envahissante à propos de faire du mal à quelqu'un que vous aimez, et penser que parce que vous avez eu cette pensée, vous êtes une mauvaise personne.

Certaines personnes pensent que penser à quelque chose de mauvais rend la chose plus probable.

- Par exemple, si elles pensent à un être cher ayant eu un accident de voiture, elles craignent de provoquer un accident de voiture. Cela signifie que vous pouvez ressentir le besoin d'accomplir des rituels pour "annuler" ces pensées.

Vous pouvez également vous concentrer sur les pensées elles-mêmes et passer beaucoup de temps à vous surveiller pour éviter que des pensées et des images désagréables ne surgissent dans votre esprit. Cela peut accroître l'anxiété, car vous pensez beaucoup à des pensées négatives et accordez moins d'attention aux pensées positives et au monde qui vous entoure.

Certaines de vos pensées inutiles suivent-elles ces schémas ? Dressez une liste de celles que vous avez le plus souvent et essayez de les classer dans l'une des catégories ci-dessus.

Les gens supposent souvent que les pensées qui leur viennent à l'esprit sont 100% vraies. Cependant, les pensées ne sont pas des faits - nous faisons souvent des erreurs dans ce que nous pensons. Cela est particulièrement vrai si nos pensées suivent certains des schémas de pensées inutiles décrits ci-dessus.

Il n'y a pas lieu de s'en sentir mal, c'est simplement la façon dont notre esprit fonctionne. Apprendre à remettre en question et à gérer ces pensées, plutôt que de les accepter comme des faits, peut aider à contrôler et à réduire les symptômes des TOC.

14. Comment remettre en question les pensées inutiles

Pour combattre les pensées inutiles, la première chose à faire est de reconnaître les pensées négatives et le cycle qu'elles créent dans notre esprit et notre corps. Ce cycle entretient les compulsions.

Une fois que vous avez appris à reconnaître une pensée inutile, vous pouvez passer à l'étape suivante, à savoir remettre en question cette pensée, afin de ne plus ressentir le besoin d'accomplir un rituel. L'exemple ci-dessous décrit le cycle des pensées et des sentiments anxieux. Il montre comment une situation peut déclencher des pensées intrusives qui conduisent à des pensées inutiles. Ces pensées inutiles vous donnent ensuite l'impression que vous devez accomplir un rituel. Parce que le rituel procure un soulagement, il renforce l'idée qu'il faut accomplir des rituels pour éviter que de mauvaises choses ne se produisent, ou pour éviter de se sentir comme une mauvaise personne.

Vous trouverez ci-dessous un exemple du cycle des pensées inutiles. Dans la section suivante, vous pouvez remplir un exemple de ce cycle à partir de votre propre vie.

Exemple :

Situation

Vous coupez des légumes avec votre enfant à la maison.



Pensée intrusive

"Je pourrais poignarder mon enfant avec ces couteaux"



Une pensée inutile

"Cette pensée signifie que mon enfant va être blessé. Je dois aller les cacher."

15. Activité 3

Utilisez les cases ci-dessous pour décrire un moment où vous avez eu une pensée négative. Cela vous aidera à comprendre et à vous rappeler comment fonctionne le cycle des pensées négatives.

La prochaine fois que vous aurez une pensée inutile qui vous donnera envie d'accomplir un rituel, il sera plus facile de vous rappeler ce qui se passe et de contester cette pensée.

Situation

V

Pensée intrusive



Une pensée inutile

16. Quand vous commencez à remettre en question les pensées et les compulsions

Au début, lorsque vous commencez à contester les compulsions et les pensées inutiles et à réduire le réconfort et les rituels, vous risquez de constater que les sentiments de détresse s'aggravent.

Vous pourriez trouver :

- des symptômes physiques peuvent apparaître ou s'aggraver - vous pouvez vous sentir malade ou trembler.
- Les conséquences que vous imaginez s'aggravent - vous pouvez imaginer des situations ou des types de dommages plus effrayants.
- vous vous sentez anxieux et effrayé en général

Cela se produit parce que vous êtes confronté à une anxiété accrue lorsque vous essayez d'arrêter de faire les choses qui vous rassuraient temporairement dans le passé.

Il est important de se rappeler que c'est temporaire - pendant l'exposition, si vous ne vous sentez pas anxieux, c'est que vous ne faites pas votre travail correctement. Vous vous efforcez de surmonter ces symptômes, et ce sera parfois difficile.

Ces sentiments sont causés par le travail que vous faites pour surmonter les symptômes des TOC - si vous continuez, ils diminueront et finiront par disparaître. N'oubliez pas d'être fier de vous pour avoir accompli ce travail difficile.

17. Défier une pensée inutile

Vous pouvez maintenant remettre en question vos pensées inutiles en vous posant ces questions. Répondez aux questions ci-dessous, en utilisant les exemples pour vous donner des idées.

Exemple :

"Je n'ai pas pu me laver les mains après avoir mis quelque chose dans la poubelle de ma cuisine. Mes mains sont sales et je vais tomber malade".

1. Y a-t-il des preuves contre cette pensée ?

- "Je n'ai rien sur mes mains que je puisse voir."
- "Je n'ai jamais été malade en mettant quelque chose dans la poubelle, même si je ne me suis pas lavé les mains."

2. Attendriez-vous d'autres personnes qu'elles accomplissent un rituel dans cette situation ?

- "Je n'ai jamais vu personne se laver les mains après avoir mis quelque chose dans la poubelle."
- "Je ne m'attendrais pas à ce que quelqu'un d'autre le fasse."

3. Pouvez-vous vous souvenir de moments où vous n'avez pas accompli un rituel dans une telle situation ? Si oui, que s'est-il passé ?

- "J'ai mis un emballage dans la poubelle de la cuisine, mais j'étais au téléphone et je n'ai pas eu l'occasion de me laver les mains. J'étais très anxieuse à ce sujet mais je ne suis pas tombée malade."

4. Pouvez-vous identifier des schémas de pensées inutiles ?

- "Je surestime la possibilité d'un danger en pensant que mettre quelque chose dans la poubelle de ma propre cuisine et ne pas me laver les mains me rendra malade."
- "Je sous-estime ma capacité à gérer l'anxiété - si je ne me lave pas les mains, l'anxiété ne me fera pas de mal."

5. Quelles sont les informations dont vous disposez actuellement qui pourraient être utiles dans cette situation ?

- "Je sais que parfois les situations semblent beaucoup plus dangereuses qu'elles ne le sont, et c'est ce qui me donne envie d'accomplir un rituel".
- "Je sais que je n'ai pas besoin d'accomplir un rituel pour me sentir mieux.
Je dois simplement faire face à l'anxiété jusqu'à ce que l'envie de me laver les mains disparaisse."

18. **Activité 4**

Le but de cette activité est d'utiliser ces questions difficiles pour créer une pensée utile, puis de l'utiliser pour remplacer la pensée inutile. En procédant ainsi, vous pouvez réduire votre anxiété et votre besoin d'accomplir des rituels.

Vous pourrez également enregistrer la réduction de votre anxiété, ce qui vous permettra de constater l'efficacité du processus.

Complétez maintenant le tableau ci-dessous pour remettre en question vos propres pensées inutiles.

1. Quelle est la situation ? Vous pourriez écrire qui est là, ce que l'on fait, et quand et où cela se passe.

Par exemple : "Je coupe des légumes dans la cuisine et mon fils est dans le salon."

2. Pensée intrusive

Par exemple : "Je pourrais utiliser ce couteau pour poignarder mon fils."

3. Que ressentez-vous ? Vous pouvez écrire ce que vous ressentez et évaluer la force de vos sentiments, de 0 à 100 %.

Par exemple : "Coupable - 90%"

4. Pensée inutile

Par exemple : "Je suis un mauvais parent et une personne violente."

5. Preuves contre la pensée inutile

Par exemple : "Mon fils m'aime et je ne lui ai jamais fait de mal. Je n'ai jamais fait de mal à personne."

6. Pouvez-vous identifier des schémas de pensée inutiles ?

Par exemple : "J'attache une grande importance à une pensée."

7. Pensée alternative/équilibrée - existe-t-il une manière différente de penser à la situation ?

Par exemple : "Cette pensée intrusive ne veut rien dire. J'aime mon fils et je ne ferais jamais rien pour lui faire du mal."

8. Après avoir écrit la pensée alternative, évaluez dans quelle mesure vous croyez en cette pensée, de 0 à 100 %.

Par exemple : "Je crois en cette pensée à 70%."

9. Évaluez la force de vos sentiments actuels, de 0 à 100 %.

Par exemple : "Coupable - 50%"

19. Prochaines étapes

Continuez à utiliser les techniques que vous avez trouvées utiles dans ce guide - elles devraient continuer à vous être bénéfiques. S'il y a des choses que vous n'avez pas trouvées utiles au départ, continuez à les utiliser pendant quelques semaines - la TCC peut prendre un peu de temps pour fonctionner.

AIDE SUPPLEMENTAIRE

Si vous vous sentez en détresse, dans un état de désespoir, suicidaire ou si vous avez besoin d'un soutien émotionnel, vous pouvez appeler le 31 14, numéro vert de prévention du suicide et d'aide à la détresse.

En cas de danger grave et immédiat, appelez le SAMU (15), les pompiers (18), la police ou la gendarmerie (17). Si vous avez du mal à entendre ou à parler, appelez ou envoyez un texto au 114, numéro d'urgence dédié.

Si vous pensez avoir besoin d'une aide supplémentaire pour votre santé mentale, parlez-en à votre médecin généraliste, votre psychiatre, ou votre psychologue, ou recherchez des services de santé mentale dans votre région.

Voici d'autres ressources de soutien psychologiques répertoriées par PSYCOM :

Croix-Rouge écoute (association)

Soutien psychologique pour toute personne ressentant le besoin de parler (solitude, dépression, violence, addictions...), par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit

0 800 858 858 (lundi au vendredi 9h-19h, samedi dimanche 12h-18h)

SOS Amitié (association)

Ecoute des personnes en détresse et de leur entourage, par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit

09 72 39 40 50 (7j/7 et 24h/24)

**01 46 21 46 46 en langue anglaise (7/7 3PM-11PM)
par [tchat](#) (7j/7 13h-03h du matin)**

SOS crise (association Les transmetteurs)

Ecoute et orientation pour obtenir de l'aide pour toute personne inquiète ou angoissée, par des professionnels de la santé, du social ou de l'éducation à la retraite et bénévoles. Service gratuit et anonyme, seuls le prénom et le code postal sont demandés.

0800 19 00 00 (7j/7 9h-19h)

En savoir plus

Pour en savoir plus sur la gestion des troubles obsessionnels compulsifs et pour obtenir des informations sur le soutien local, visitez le site web de l'AFTOC (Association Française du TOC)