

Fiche de Travail 1 du Patient Quand le TOC Commence

Trouble Obsessionnel Compulsif (TOC)

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) comprend deux composantes principales : l'obsession et la compulsion. Les compulsions les plus répandues sont la *vérification* et le *lavage*, mais il existe d'autres types de compulsions qui sont plus difficilement identifiables. Par exemple, si vous avez une obsession telle que « Je pourrais être une personne dangereuse », alors vous pourriez fréquemment vous *vérifier* mentalement pour vous assurer que vous ne nuisez pas aux autres. Dans ce cas malgré qu'il ne s'agit pas d'un comportement visible pour autrui, la *vérification mentale* correspond à la compulsion.

Qu'est-ce qu'une Obsession ?

Dans la majorité des cas, une obsession n'est rien de plus qu'un doute sur ce qui est là. Souvent, ces doutes prennent la forme d'une *possibilité lointaine* telle que « Et si... », un « Peut-être... » ou « Il se pourrait que... ». Par exemple, si vous vérifiez la porte, alors il y a une possibilité ou un doute qui vous pousse à vérifier. Peut-être que vous pensez avoir mal fermé la porte ou que la serrure pourrait être endommagée et par conséquent, la porte serait mal fermée. Ceci est le doute ou la possibilité auquel nous faisons référence.

Les Compulsions Commencent Toujours par des Obsessions

Si vous n'avez pas d'obsession, il n'y aura pas de besoin d'avoir un comportement compulsif. De même, si vous n'aviez pas d'obsession, vous ne ressentiriez aucune anxiété ou inconfort. Par exemple, si vous avez l'obsession « J'ai peut-être laissé la cuisinière allumée », alors vous pourriez commencer à penser à toutes les conséquences telles que « La maison risque de prendre feu » ou vous pourriez vous inquiéter d'être responsable de blesser les autres. Vous seriez donc anxieux et vous commenceriez à vérifier la cuisinière pour vous rassurer que tout va bien. Mais aucune de ces actions n'aurait lieu sans la présence de l'obsession.

Les Conséquences du Doute Découlent du Doute Initial

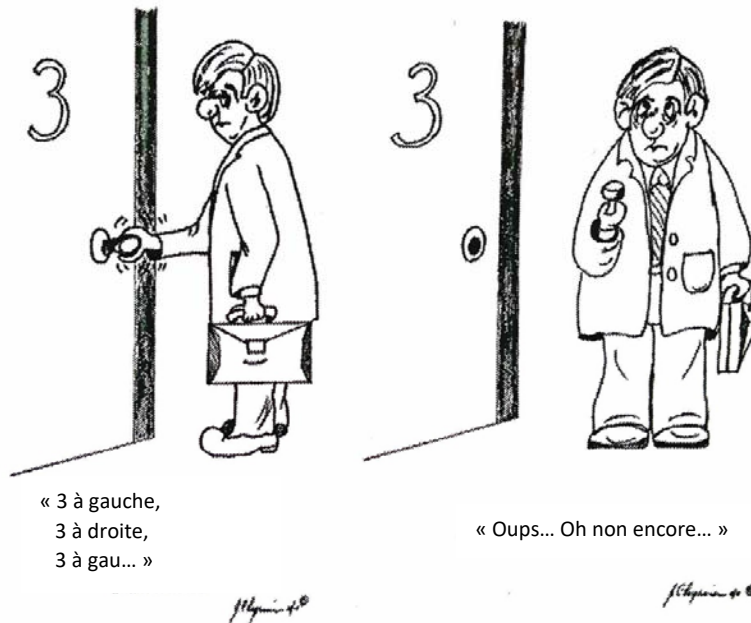
Si nous reprenons l'exemple de la porte dans le paragraphe ci-dessus, le doute qu'un inconnu puisse entrer dans votre maison n'est pas le doute primaire qui est responsable de votre anxiété. C'est uniquement une conséquence du doute, où vous sentez qu'*il se pourrait* que vous n'ayez pas fermé la porte correctement. Sans le doute, vous ne vous inquiéteriez pas qu'un inconnu entre dans votre maison, et cette inquiétude n'est pas le début du problème.

Les Doutes Obsessionnels ne Sortent pas de Nulle Part

Les doutes peuvent être déclenchés par des éléments présents dans l'environnement. Par exemple, le fait de passer devant la porte pourrait déclencher le doute que la porte n'a pas été verrouillée, tout comme le fait de toucher la barre de métro pourrait déclencher le doute d'une potentielle contamination. Vous pourriez également avoir toutes sortes de raisons qui justifieraient que le doute est suffisamment réaliste pour vous pousser à agir sous la forme d'une compulsion. Donc ce n'est pas comme s'il n'y avait rien qui précédait le doute. C'est un aspect important du doute obsessionnel que vous apprendrez plus tard en thérapie.

Presque tous vos Symptômes Découlent du Doute

Ceci est un point très important à comprendre. Et si vous ne faisiez pas l'expérience du doute, vous resteriez fermement ancré dans la réalité, dans l'ici et maintenant. Vous ne ressentiriez pas d'anxiété et ne vous sentiriez pas forcé de faire une compulsion. Donc le doute est la source du problème. Il s'agit d'une bonne nouvelle, car, dès lors que vous commencez à agir sur le doute, vous changerez également tout ce qui découle de ce doute. Peu importe le type de TOC que vous avez.



Dessin 3. Le prix de la porte.

Exemples

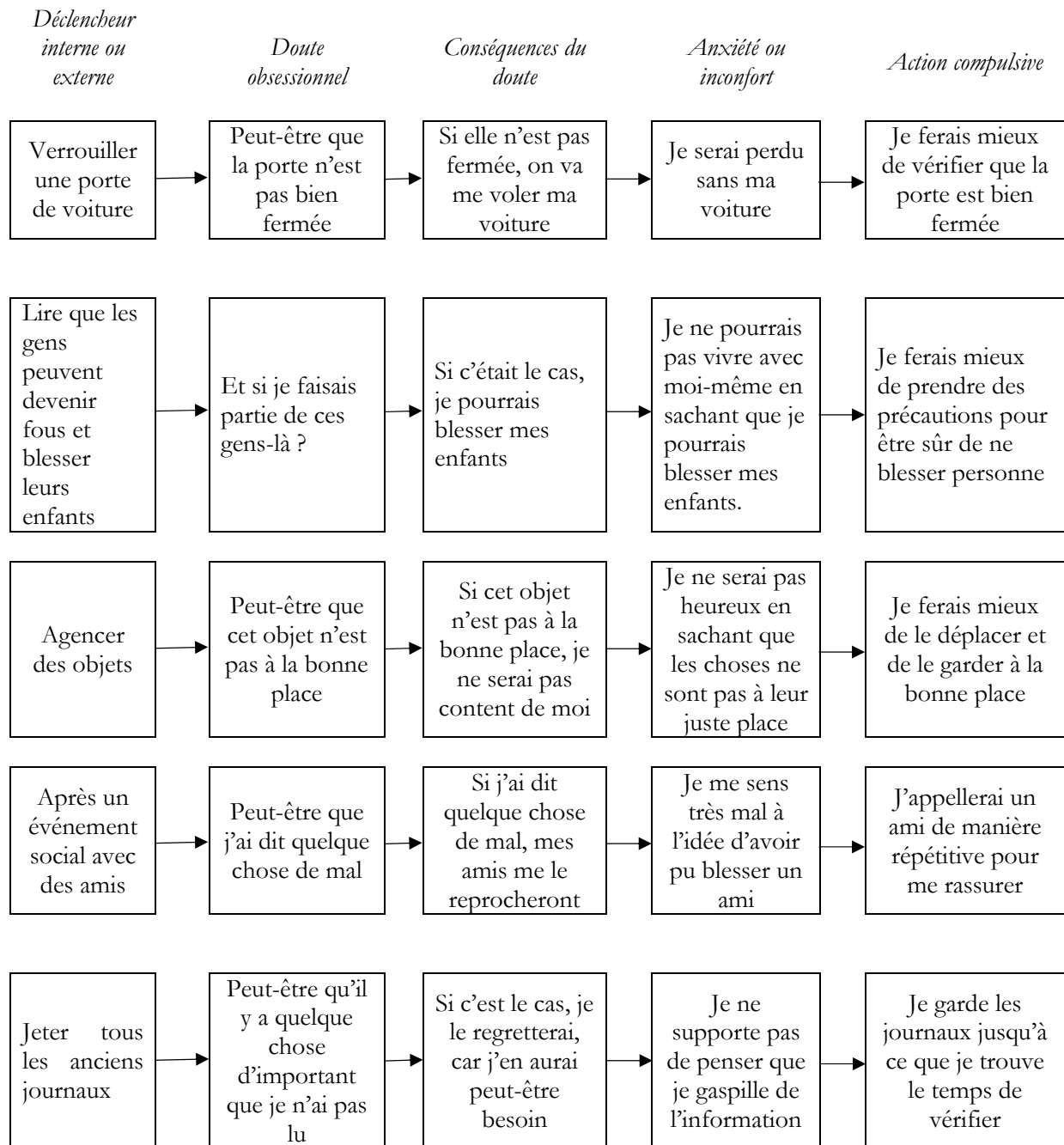


Figure 3.1 Le doute est la source du problème

Fiche d'exercice 1 du Patient Quand le TOC Commence

La Séquence

Durant la séance de thérapie, et comme expliqué dans la fiche de travail qui l'accompagne, vous avez pu apprendre que vos symptômes découlent naturellement d'un doute particulier, la manière dont le TOC évolue, et comment vous finissez par ressentir le besoin de vous engager dans des comportements compulsifs, ce que nous appelons la « séquence obsessionnelle ».

Le Déclencheur

La séquence obsessionnelle est généralement provoquée par un déclencheur. Le déclencheur peut être interne à l'individu, comme une pensée, une sensation ou une émotion ou il peut être un événement externe. Par exemple, si vous souffrez du doute que vous pourriez blesser quelqu'un, ce doute pourrait être déclenché uniquement en pensant à une dispute que vous avez eue avec une personne quelques jours avant. Ensuite, une fois que le doute s'est emparé de vous, vous pourriez vous inquiéter par rapport aux conséquences, vous sentir anxieux et engager un comportement compulsif tel que le fait d'essayer de bloquer la pensée hors de votre esprit. Le déclencheur suscite le doute et le TOC démarre avec le doute.

Votre Propre Séquence Obsessionnelle Personnelle

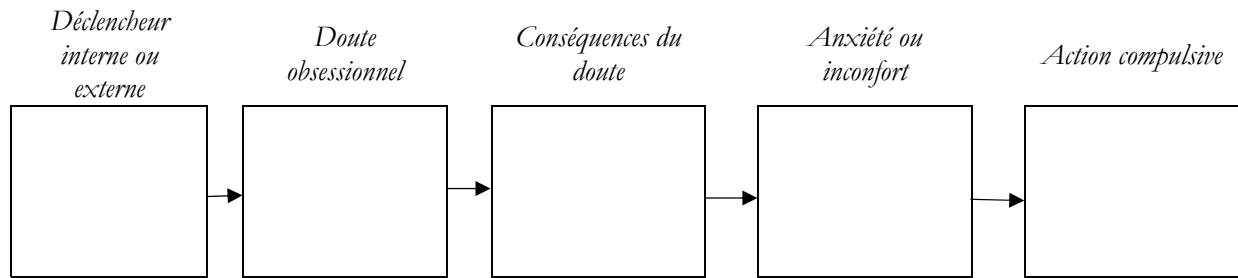
Les doutes et obsessions spécifiques des personnes avec un TOC peuvent être très différents, mais la séquence obsessionnelle est toujours la même. Donc si vous ignorez la séquence obsessionnelle, il peut être difficile de vous reconnaître dans le TOC des autres. Mais en observant de plus près votre propre TOC et en y appliquant la séquence obsessionnelle, vous verrez qu'il s'agit de la même chose. Il y a un déclencheur, un doute, et le reste en découle. Rien ne rend cela plus clair que d'appliquer la séquence obsessionnelle à vos propres obsessions.

David

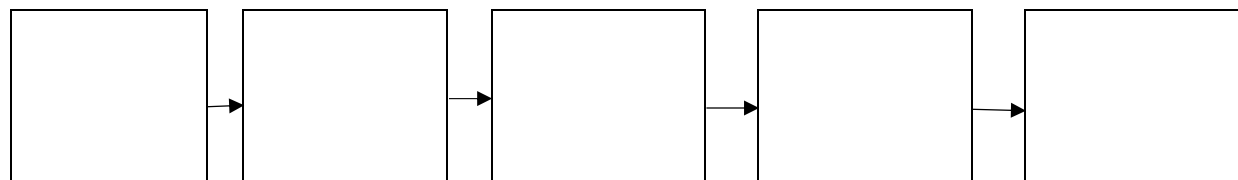
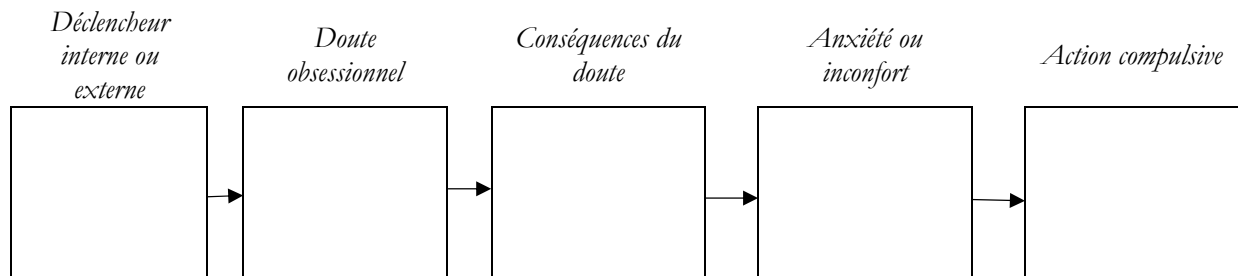
Ci-dessous, vous trouverez le témoignage d'un patient décrivant ses pensées obsessionnelles. Essayez d'identifier les éléments suivants :

1. Le déclencheur
2. Le doute obsessionnel
3. L'anxiété et l'inconfort
4. L'action compulsive

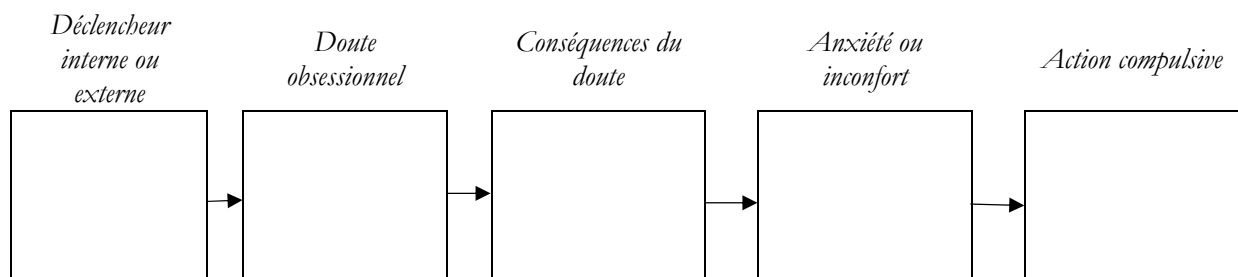
David a récemment commencé à se sentir anxieux chaque fois qu'il se trouve dans sa voiture, spécialement quand il sort de l'allée de garage. Le problème a commencé il y a 2 mois. Il a lu qu'une personne avait tué un enfant dans l'allée et peu de temps après, David a commencé à se demander si une telle chose pouvait lui arriver aussi. David a même commencé à éviter de conduire sa voiture et prend souvent le métro pour aller au travail. Pourquoi faudrait-il risquer de finir sa vie en prison avec la mort d'un enfant sur la conscience ? De plus, cela prend simplement trop de temps de sortir de l'allée. Il est nerveux et a un nœud à l'estomac. Systématiquement, il sort de la voiture et vérifie tout pour être sûr de n'avoir percuté personne. Il a même vérifié sous la voiture et derrière les roues, et il se demandait encore s'il n'avait pas manqué quelque chose.



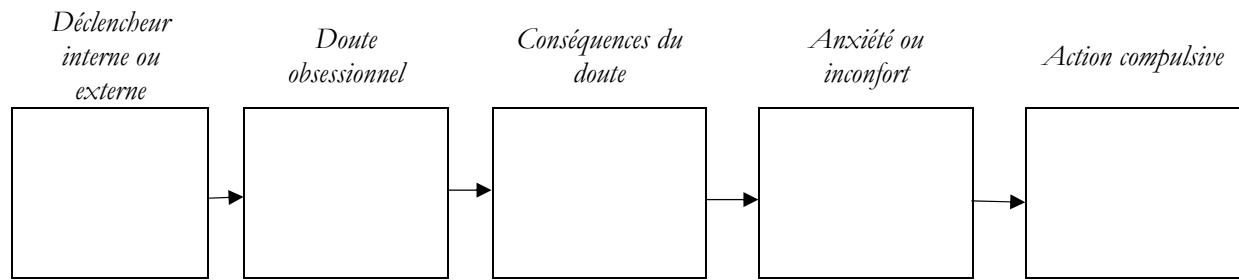
Ainsi, à l'aide du formulaire ci-dessous, trouvez l'origine et identifiez lentement la séquence obsessionnelle d'une ou deux obsessions qui vous ont récemment dérangé.



Maintenant, faites de même pour une obsession qui vous a préoccupé dans le passé, mais qui ne vous préoccupe plus depuis longtemps.



Pour terminer, essayez de trouver une obsession qu'un autre patient souffrant de TOC pourrait avoir, et qui n'a aucune importance pour vous.



Apportez les feuilles d'exercices avec vous lors de la prochaine séance afin de discuter de vos réponses avec votre thérapeute. Écrivez ci-dessous les éléments qui vous semblent importants par rapport à ce que vous avez appris ou les éléments que vous aimeriez commenter. De plus, notez toutes les éventuelles questions que vous vous posez.

Exercice Créatif

Créer le doute en doutant. Au cours de la journée, pensez à toute action que vous avez réalisée et posez-vous la question, « Est-ce que j'ai réellement fait ça ? » Continuez à vous demander si vous l'avez réellement bien réalisé.

Exemple 1

Vous venez de dire au revoir à un ami au téléphone, et vous avez tous les deux raccroché normalement. Vous vous demandez :

- « Est-ce que j'ai réellement dit au revoir à l'instant ? »
- « Peut-être que je pense l'avoir fait, mais que la ligne a coupé. »
- « Je l'ai peut-être involontairement insulté. C'est peut-être pour cela qu'il a raccroché. »
- « Peut-être que je l'ai déjà fait sans m'en rendre compte. »
- « Comment puis-je être réellement certain·e de ne pas l'avoir insulté ? »

Quel est votre niveau de doute concernant la manière dont vous avez terminé l'appel ? Plus, moins ou au même niveau qu'avant d'effectuer cet exercice ?

Exemple 2

Vous éteignez la télévision et vous voyez la lumière s'éteindre. Vous vous demandez :

- « Est-ce que je suis sûr d'être certain·e d'avoir éteint la télé ? »
- « Peut-être que je ne l'ai pas réellement éteinte. »
- « Peut-être qu'elle avait l'air éteinte, mais elle ne l'était pas réellement ou alors elle s'est rallumée ? »
- « Peut-être que je devrais vérifier juste pour être certain·e. »

Quel est votre niveau de doute concernant le fait d'avoir éteint la télé ? Plus, moins ou au même niveau qu'avant de faire cet exercice ?

Exemple 3

Un ami vient de vous inviter à une fête. Vous dites :

- « Peut-être qu'il/elle ne veut pas réellement que je me rende à sa fête. »
- « Peut-être s'est-il/elle senti·e forcé·e de m'inviter. »
- « Peut-être qu'il/elle a honte de moi. »
- « Il·elle espère sûrement que je ne vienne pas. »

Quel est votre niveau de doute concernant le fait que votre ami souhaite vous voir à sa fête ? Plus, moins ou au même niveau qu'avant de faire cet exercice ?

Exemple 4

Vous êtes en train de penser à un ami intime ou à un proche que vous aimez beaucoup.

1. À quel point êtes-vous certain·e d'aimer la personne ? Certain·e ou Certain·e ? Maintenant, répétez les doutes suivants.

Répétez les déclarations suivantes :

« Peut-être que je ne l'aime pas réellement ». « Peut-être que je pense l'aimer ». « Peut-être que je le·la déteste inconsciemment ». « Peut-être que je veux qu'il·elle s'en sorte mal ».

À quel point êtes-vous certain·e maintenant d'aimer la personne ? Certain·e, moins certain·e ou pas du tout certain·e? Vous voyez comme le fait de douter crée plus de doute ? **Oui ou non ?**

Carte d'Entrainement 1 du Patient Quand le TOC Commence

Points à Retenir

- Un doute concerne une possibilité – une pensée au sujet de ce qui « peut être » ou « pourrait être ».
- Vos symptômes TOC commencent avec un doute.
- Les conséquences, la détresse et les compulsions découlent logiquement du doute.
- Sans le doute, vous seriez fermement ancré dans la réalité sans aucun symptôme de TOC.

Exercice Quotidien

Durant les sept prochains jours, trois fois par jour, lorsque vous commencerez à avoir une action compulsive, essayez d'identifier la séquence obsessionnelle qui mène à l'action, y compris le déclencheur, le doute, les conséquences et l'anxiété.

Vous pouvez trouver utile de découvrir les composants en ralentissant la séquence et en ralentissant votre progression d'une pensée à l'autre. Ensuite, demandez-vous ce qu'il resterait de la séquence obsessionnelle si le doute s'avérait être faux. Essayez de ne pas débattre sur la véracité du doute dans votre esprit. Posez-vous uniquement la question, « À quel point le TOC se maintiendrait si le doute s'avérait être faux ? »

Fiche de Travail 2 du Patient La Logique Derrière le TOC

Les exercices de la semaine dernière avaient pour but de vous aider à comprendre les séquences obsessionnelles. Vous devriez maintenant être capable d'identifier vos propres doutes à l'origine de votre TOC. Être capable de reconnaître et d'identifier votre doute est important, car cela sera abordé tout au long du suivi.

Doute Raisonnable

Il est également important de comprendre que le doute ne sort pas de nulle part. Vous ne pouvez pas avoir des obsessions ou des doutes sans raison. Il y a une certaine logique et un raisonnement derrière les doutes obsessionnels. Par exemple, si vous doutez ou vous vous inquiétez de la possibilité de blesser quelqu'un, d'être contaminé par quelque chose ou de faire une erreur, alors il y a un processus de raisonnement derrière ces différentes idées. Au minimum, vous considérez le doute comme étant possiblement réel pour une raison ou une autre, car si ce n'était pas le cas, vous n'auriez pas de doute.

Catégories de Raisonnement

Ci-dessous vous pouvez voir les catégories de raisonnement par lequel la plupart des individus aboutissent à un doute.

1. Faits abstraits et idées
2. Règles générales
3. Oui-dire
4. Expériences personnelles
5. Il est possible que

Par exemple, si vous avez le doute d'avoir pu rouler sur un enfant après être sorti de l'allée du garage, **les faits abstraits** pourraient vous dire que des accidents peuvent avoir lieu, **les règles** que vous devriez faire attention quand vous conduisez, **le oui-dire** vous dirait que vous avez récemment lu qu'un enfant a été renversé, **l'expérience personnelle** que vous avez déjà renversé la poubelle en sortant de l'allée, et qu'après tout **il est tout à fait possible** que vous ayez pu renverser accidentellement un enfant sans vous en apercevoir.

Le TOC Paraît Plutôt Raisonnable !

Un autre exemple de doute est d'être contaminé par des microbes dangereux. La justification qui se cache derrière ce doute pourrait prendre la forme suivante :

1. Les microbes existent. (Faits abstraits)
2. Les chirurgien·nes sont obligé·es de laver leurs mains aussi. (Règles)
3. J'ai entendu que quelqu'un était tombé malade après s'être rendu aux toilettes. (Oui-dire)
4. Une fois, je suis tombé.e malade dans les Caraïbes après avoir mangé une salade qui n'était pas lavée. (Expérience personnelle)
5. C'est toujours possible que quelqu'un attrape une maladie. (Possibilité)

L'intérêt de tout cela est de vous montrer qu'il y a un raisonnement derrière le doute, et que les doutes peuvent se présenter d'une manière « raisonnable ». Cela ne veut pas dire que ces doutes sont « justes ». Il y a d'autres ingrédients essentiels qui rendent vos doutes invalides pour différentes raisons. Au fil de la thérapie, on espère pouvoir vous montrer pourquoi ces doutes sont toujours faux. Mais ne nous précipitons pas. Pour le moment, il est important de comprendre et d'identifier la justification derrière votre *propre* doute obsessionnel.

Fiche d'Exercice 2 du Patient La Logique Derrière le TOC

Trouver Vos Raisons

En identifiant certaines raisons qui se cachent derrière votre propre doute obsessionnel, gardez à l'esprit qu'il y a *toujours* des raisons derrière un doute. Vous pourriez être ou ne pas être très familier avec ces raisons. Par exemple, quand on demande aux personnes qui ont un trouble obsessionnel compulsif, pourquoi elles croient en ce qu'elles font, certaines donnent une multitude de raisons qui expliqueraient la véracité du doute, d'autres diront ne pas savoir d'où viennent leurs doutes, et elles les trouvent même improbables et sans aucun sens.

Ces deux groupes de personnes ne sont finalement pas si différents. Les deux sentent qu'ils doivent agir sur leurs doutes malgré le fait que ce soit vécu comme déraisonnable pour certain·es et raisonnable pour d'autres. Peu importe que vous pensiez que vos doutes sont improbables ou n'ont aucun sens, il y a des raisons pour lesquelles vous doutez de *votre* doute en particulier et en lequel *vous* croyez. Si ce n'était pas le cas, vous n'agiriez pas en fonction du doute. Il n'y aurait aucune obsession.

Soyez Raisonnable

Pour trouver les raisons qui se cachent derrière le doute, vous devez uniquement vous demander pourquoi vous pensez que votre doute pourrait être possible, même si ce n'est que dans une moindre mesure.

Quelles sont les raisons qui vous font penser que vous *auriez pu* laisser la porte ouverte ? Qu'est-ce qui vous fait penser que les papiers *pourraient être* mal rangés ? Pourquoi vous pensez que vos mains *pourraient être* contaminées ? Qu'est-ce qui vous fait penser que c'est possible, même si la probabilité que ce soit vrai est uniquement de 0.0001% ?

D'abord, pour identifier les raisons qui se cachent derrière vos propres doutes, écrivez les 2 doutes obsessionnels qui vous dérangent le plus ci-dessous.

1.

2.

Ensuite, notez toutes justifications auxquelles vous pensez (faits abstraits, oui-dire, expériences personnelles...). Prenez le temps de remplir le formulaire, et essayez d'écrire les raisons qui vous viennent à l'esprit lorsque vous avez vos doutes. Laissez le TOC s'exprimer. Qu'est-ce que vous dit le TOC ?

A. Faits abstraits

1.

2.

B. Règles

1.

2.

C. Oüi-dire

1.

2.

D. Expérience personnelle

1.

2.

E. Il est possible que

1.

2.

F. Autres raisons

1.

2.

Exemple

Doute : Je pourrais être contaminé.e par des ondes émises par des objets métalliques.

1. Les faits bstraits pourraient inclure « Il y a eu des rapports de fuites de radioactivité dans des usines nucléaires ».
2. Règles : Les personnes en contact avec les métaux sont obligées de porter des gants.
3. Oüi-dire : J'ai entendu parler de gens qui souffraient d'infections dues aux métaux.
4. Expérience personnelle : Mes mains ont une odeur et une sensation bizarre lorsque je touche des objets métalliques.
5. Possibilité : Il est possible que les métaux dégagent des contaminants qui n'ont pas encore été découverts... De l'amiante par exemple.
6. Autres raisons : le métal brille quand il est chauffé ; la chaleur augmente et pourrait dégager des toxines.

Maintenant, mettez-vous à la place d'une autre personne avec un TOC et essayez de trouver des raisons qui se cachent derrière les doutes obsessionnels suivants :

1. Je pourrais devenir fou.olle et frapper quelqu'un.
2. Il pourrait y avoir du verre dans le repas que j'ai préparé à mes enfants.

A. Faits abstraits

1.

2.

B. Règles

1.

2.

C. Oïï-dire

1.

2.

D. Expérience personnelle

1.

2.

E. Il est possible que

1.

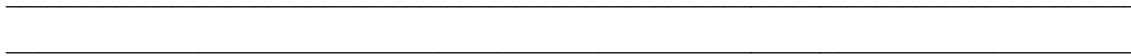
2.

F. Autres raisons

1.

2.

Essayez de comparer les raisons que vous avez trouvées avec celles derrière vos propres doutes. Sont-elles différentes, et si oui, de quelle manière le sont-elles ? Écrivez ci-dessous les éléments qui vous semblent importants par rapport à ce que vous avez appris. De plus, notez toutes les éventuelles questions que vous vous posez ou vos commentaires.



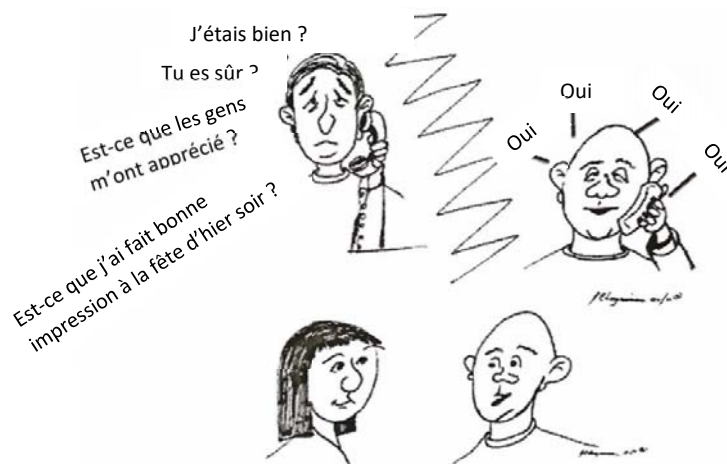
Carte d'Entraînement 2 du Patient La Logique Derrière le TOC

Points à Retenir

- Les doutes obsessionnels ne viennent pas de nulle part.
- Il y a une « logique » derrière les doutes obsessionnels.
- Les doutes découlent d'un raisonnement préalable.

Exercice Quotidien

Au moins quatre fois par jour, essayez d'identifier le doute qui vous motive à effectuer votre compulsion ou qui vous a rendu anxieux.se et reformulez le doute sous la forme d'une déclaration sur ce qui pourrait être là. Ensuite, identifiez le raisonnement que vous avez appliqué pour justifier le doute ou la déclaration. Si aucune pensée ne vous vient à l'esprit avant d'avoir un doute, alors demandez-vous pourquoi le doute semble réel ? Ou utilisez les catégories des faits abstraits, oui-dire, règles générales, expériences personnelles ou la simple possibilité pour vous aider à identifier la justification derrière le doute. Rappelez-vous de prendre le temps de réfléchir afin de vous attarder sur la validité de chaque élément de votre pensée et sur comment une présomption en entraîne une autre.



« Veille à ce qu'il ne soit plus invité l'année prochaine. »

Dessin 5. Juste pour être sûr.

Fiche de Travail 3 du Patient L'Histoire Obsessionnelle

Cela Semble Réel

Pourquoi les doutes (ou obsessions) *semblent* si réels ? Pour répondre à cette question, vous devrez d'abord comprendre ce qui fait qu'une chose peut sembler réelle au premier abord. Par exemple, prenez la tâche que vous êtes en train de réaliser à ce moment même, la lecture de cette page. Pourquoi cela vous semble-t-il réel ? Elle semble réelle non seulement en raison des informations qui vous parviennent par les sens, mais aussi, et c'est bien plus important, parce qu'il y a une histoire liée à cette activité, avec un passé, un présent et un avenir.

Histoires Attrayantes

Demandez-vous, comment en êtes-vous arrivé.e à lire cette page ? Pratiquement immédiatement, une histoire commencera à se dérouler, qui se lit comme un roman. Vous vous verrez peut-être dans le passé, en difficulté, avec votre TOC. Comment vous avez décidé de chercher de l'aide, vos différents déplacements chez le thérapeute, les conversations et questions, le travail que vous avez réalisé à la maison, et l'espoir de surmonter votre TOC dans le futur. Imaginez un instant que vous soyez en train de lire cette page sans l'histoire ci-dessus ? Que resterait-il de votre sens de la réalité en lisant cette page ?

Écoutez Votre Propre Roman

Dans un sens, écouter vos propres pensées s'apparente à lire un roman. Ce n'est pas une simple coïncidence, mais cela fait partie de la manière dont nous organisons nos opinions et sentiments vis-à-vis de nous-mêmes et la manière dont nous expérimentons le monde autour de nous. Pendant que nous sommes engagés dans le monde qui nous entoure, une histoire se crée et nous ajoutons des éléments à cette histoire qui rend le monde autour de nous réel et convaincant, que vous alliez à l'épicerie ou au travail, que vous discutiez avec vos amis ou votre famille, ou que vous soyez tourmenté.e par vos obsessions. Donc dans un sens, nous traversons la vie en étant des conteurs d'histoires, et les histoires que nous nous racontons ont un impact très important sur notre expérience, sur nos croyances, et la manière dont ces croyances nous semblent réelles. De la même manière, les idées obsessionnelles naissent et nous paraissent réelles à travers les histoires que l'on se raconte à soi-même. Elles ont un passé et une histoire rattachés à elles, ce qui les rend très plausibles et réelles.

Nous Sommes Tous des Conteurs d'Histoires

En plus d'être tous des conteur.euse.s d'histoires, nous raisonnons aussi, et tissons nos histoires dans un sens logique et cohérent. Donc dans l'histoire il y a toutes sortes de raisons apparemment logiques et rationnelles derrière le doute obsessionnel. En fait, vous êtes déjà familier.ère avec l'histoire derrière vos propres obsessions et doutes. Après tout, durant les sessions précédentes, vous avez identifié un grand nombre de pensées qui semblent justifier un doute obsessionnel. Cependant, tous ces bouts et morceaux d'informations que vous avez pris en compte jusqu'à présent font part d'une histoire plus convaincante – l'histoire que vous vous racontez à vous-même quand vous pensez que votre doute pourrait être vrai. Nous l'appelons aussi parfois l'*unité narrative* de votre TOC. C'est la narration qui rend le TOC si réel.

Histoire 2 :

Je dois vérifier ma cuisinière à chaque fois que je quitte mon appartement parce que je sais que je suis une personne distraite et qu'il m'arrive d'oublier certaines choses. Il m'est même déjà arrivé d'oublier une casserole sur le feu ; ça aurait pu déclencher un incendie dans mon appartement. J'ai également entendu qu'il était arrivé à un pompier d'oublier une casserole sur le feu à la caserne et cette dernière a pris feu. Il est raisonnable de penser que si un pompier peut oublier une casserole sur le feu, cela pourrait arriver à n'importe qui et spécialement à ceux.elles qui, comme moi, sont distrait.e.s.

Raconter des Histoires

Le degré auquel vous pouvez vous identifier à ces histoires dépend probablement de la mesure dans laquelle elles mènent à une conclusion similaire à votre propre histoire. Par exemple, si vous avez vous-même des doutes concernant la contamination, alors toutes sortes de raisons qui justifient l'idée de l'histoire de la contamination pourraient avoir plus de sens pour vous, tandis que l'autre histoire en aura moins. Néanmoins, dans les deux cas il y a une histoire valide équivalente qui mène à ces doutes. Elles ne sont pas si différentes, et l'une n'est pas plus ou moins valide que l'autre.

Exercice Créatif

En utilisant vos habilités créatives, maintenant nous voudrions que vous constituiez une histoire pour un autre type de TOC que le vôtre. Choisissez un thème parmi les suivants : 1) les bancs de parcs sont contaminés ; 2) vous n'êtes jamais certain·e d'avoir réellement posté une lettre ; 3) les autres pourraient facilement ne pas vous comprendre au téléphone.

Illustration :

Enumérez les raisons qui supportent le doute. Que se passerait-il si vous tissiez les raisons que vous avez écrites ci-dessous avec une histoire de TOC convaincante ? Essayez d'utiliser des dispositifs pour rendre votre histoire la plus crédible et vraie possible, et écrivez l'histoire ci-dessous :

Maintenant, comparez l'histoire de votre propre TOC à celle que vous avez construite. De quelles façons ces deux histoires sont-elles différentes ? De quelles façons sont-elles similaires ? Écrivez ci-dessous les éléments qui vous semblent importants par rapport à ce que vous avez appris ou les éléments que vous aimeriez commenter. De plus, notez toutes les éventuelles questions que vous vous posez.

Carte d'Entraînement 3 du Patient L'Histoire Obsessionnelle

Points à Retenir

- Le doute est vécu comme réel car il y a une histoire crédible derrière.
- L'histoire de votre propre TOC n'est pas plus ou moins valide que toute autre histoire de TOC.
- L'histoire devient vraie quand vous agissez en conséquence.
- Changez l'histoire et vous changerez le doute.

Exercice Quotidien

Inventez des histoires négatives et positives concernant des objets que vous rencontrez au cours de la journée, et expérimentez comment ces histoires changent votre expérience et attitude envers l'objet. Par exemple, et si cette tasse était utilisée par une belle femme qui en prenait soin et la nettoyait régulièrement ? Et si cette même tasse appartenait à un écrivain qui y rangeait ses stylos ? Quand vos doutes liés au TOC apparaissent, arrêtez avant de plonger dedans et rappelez-vous de l'histoire derrière et comment le fait de répéter cette histoire vous convainc de la validité de ces doutes.

Fiche de Travail 4 du Patient Le Thème de Vulnérabilité

La fiche de travail de cette section couvre :

- Comment découvrir votre Soi TOC vulnérable en décentrant vos doutes quotidiens autour de vous.
- Comprendre comment le thème du Soi pourrait dicter le type d'obsessions que vous rencontrez au quotidien.
- Comprendre comment le TOC n'est pas un vrai Soi mais un Soi illusoire résultant d'une confusion inférentielle.
- En d'autres termes, il s'agit d'un Soi possible que vous êtes convaincu.e de pouvoir devenir alors que vous ne le voudriez pas, mais vous êtes convaincu.e que vous pourriez le devenir sur la base d'une histoire captivante.
- Votre véritable Soi est totalement à l'opposé du Soi TOC redouté que vous avez peur de devenir.

En analysant les doutes répertoriés sur l'échelle clinique, nous pouvons y retrouver :

- Le doute d'avoir vérifié la cuisinière.
- Le doute d'avoir écrit le bon numéro.
- Le doute d'avoir dit le bon mot.
- Le doute que la porte de la voiture est bien verrouillée.

Questions à Poser :

Première question à poser est : « Qu'ont en commun tous ces doutes ? »

**Réponse :* Le premier point commun évident parmi ces doutes est le fait de vérifier que tout va bien.

La **seconde** question à poser est : « Qu'est-ce que ces vérifications nous apprennent sur l'idée que vous avez de votre Soi ? »

**Réponse :* Le patient.e craint d'avoir fait une erreur, une faute ou une gaffe.

La **troisième** question à poser est : « Quel type de personne ferait cela ? » qui introduit le thème du soi.

**Réponse :* Une personne maladroite, sujette à faire des gaffes, inadéquate ou imprudente.

~ Le thème personnel est idiosyncratique et peut-être très complexe. Il est important de parcourir tous les thèmes de Soi possibles avec le patient.e et d'y inclure tous les éléments.

~ Vos doutes révèlent votre Soi TOC, puisque vous ne doutez de façon obsessionnelle que dans les domaines où votre thème personnel vous indique que vous seriez le plus susceptible de douter. Par exemple, une personne qui vérifie constamment si les lumières de la maison sont éteintes considère clairement qu'elle est une personne qui aurait tendance à laisser les lumières allumées. Et d'un autre côté, elle ne vérifiera pas constamment si sa voiture est bien garée dans un stationnement. Clairement elle ne considère pas qu'elle a plus de chances que n'importe qui d'autre de mal garer sa voiture.

- ~ Le thème du Soi TOC joue une part importante dans la détermination du type de TOC que vous vivez. C'est pourquoi il est important de le connaître. En d'autres termes, le Soi n'est pas un Soi réel que l'on peut identifier avec des attributs positifs réels. C'est plutôt un.e « vous » non-existant que vous avez peur de devenir. Ou, plus précisément, que vous pensez pouvoir *peut-être* devenir. Il s'agit plutôt d'un autre doute obsessionnel qui coche toutes les erreurs de raisonnement qui rendent votre doute obsessionnel crédible.
- ~ Bonne nouvelle : vous identifierez facilement tous les tours imaginaires et illusoire que le TOC utilise pour vous convaincre que vous pourriez devenir un.e vous qui vous effraie et que vous ne voulez pas devenir.
- ~ Mauvaise nouvelle : le TOC a fait un excellent travail pour vous convaincre que ce Soi illusoire est une réelle possibilité.
- ~ Le Soi TOC est d'ailleurs l'exact opposé de qui vous êtes réellement, et dans un prochain chapitre nous parcourrons comment remplacer le Soi TOC que vous redoutez par le Soi authentique que vous êtes réellement.
- ~ Évidemment, prendre connaissance et changer cet aspect représente un pas important pour vous aider à surmonter votre TOC. Pourquoi ? Eh bien, parce que si ce thème vous rend vulnérable au doute d'une telle manière, alors vous rediriger vers un Soi plus solide vous rendra beaucoup moins vulnérable. Vous commencerez à baser l'évaluation de vous-même sur qui vous êtes vraiment et sur ce qui est le plus probable que vous fassiez, et non pas sur un Soi que le TOC dit que vous pourriez possiblement devenir un jour.

Fiche d'Exercice 4 du Patient Le Thème de Vulnérabilité

Étapes pour Découvrir votre Thème

Exemple des Obsessions et Thème Commun de Joe

- Joe doute constamment d'avoir verrouillé correctement sa voiture. Donc recentrer ce doute autour de Joe nous donne : Joe pense qu'il est le genre de personne qui pourrait oublier de verrouiller la voiture.
- Joe a également besoin de vérifier plusieurs fois s'il a bien éteint les lumières avant de quitter son laboratoire au travail. Donc ce second doute autour de Joe nous informe que Joe pense être le type de personne pouvant oublier d'éteindre les lumières.
- Finalement Joe se préoccupe d'avoir oublié des détails importants au travail. Donc ce doute nous informe que Joe pense pouvoir être le genre de personne susceptible de laisser de côté des détails importants de son travail.

Si nous combinons ces trois doutes pour en faire un thème commun, nous pourrions dire que *Joe est quelqu'un qui pense être le type de personne pouvant facilement oublier de réaliser des tâches importantes.*

Exemple des Obsessions et Thème Commun de John

John est obsédé par le fait qu'il pourrait devenir le genre de personne manquant d'hygiène personnelle ou vivant dans un environnement familial sale et désordonné. Sa préoccupation obsessionnelle est d'empêcher que cela ne se produise. Il est intéressant de noter que John n'a jamais été une personne négligée ou vivant de cette manière, mais les TOC l'ont convaincu qu'il pourrait devenir cette personne s'il n'accomplissait pas ses rituels. En fait, lorsqu'on lui demande comment il fait pour vivre dans une maison aussi propre et ordonnée, il répond qu'il est obsédé par cette question et qu'il passe de nombreuses heures à faire le ménage. A-t-il raison ? En fait, il n'a pas raison. Les TOC ont semé des doutes dans son esprit qui lui font craindre en permanence qu'il n'en a pas assez fait pour maintenir une maison propre et ordonnée. Ces doutes sont basés sur une histoire pleine d'erreurs de raisonnement. L'accomplissement des rituels ne fait que renforcer le doute qu'il pourrait devenir une personne dégoûtante et négligée, vivant dans une maison mal entretenue et dégoûtante. C'est devenu un cercle vicieux où le doute conduit à plus de doute qui conduit à plus de rituels qui servent à renforcer les doutes et à les faire paraître réels.

Alors, quelle est l'origine du thème personnel ? Le thème du Soi est créé et maintenu par une histoire qui comporte toutes les caractéristiques d'une histoire créant le doute TOC. Elle s'appuie sur des *possibilités lointaines*, des *faits abstraits hors de propos* et des *événements non pertinents* pour apporter une justification convaincante.

L'histoire de John était, « Eh bien, mon père oubliait toujours de se laver après avoir travaillé dans la maison, Il ne changeait pas toujours ses vêtements sales, et tout le monde sait que l'on peut hériter des traits de caractère de son père ».

Heureusement, nous pouvons apprendre à changer notre histoire personnelle en nous ancrant dans le "ici et maintenant", sans avoir besoin de focaliser notre attention sur le passé. En travaillant sur votre thème personnel, vous commencerez peut-être à reconnaître l'origine de votre histoire. Mais le véritable objectif n'est pas d'interpréter l'histoire de soi, mais de la modifier.

Qu'est-ce que les doutes de John ont en commun ? Eh bien, ils impliquent tous la propreté.

Quoi d'autre ? Qu'en est-il de l'ordre ? John accorde clairement une grande importance au fait d'être propre, d'être entouré par un environnement ordonné.

Maintenant, veuillez répéter cet exercice avec vos propres doutes. Énumérez vos doutes et explorez leur thème commun.

Vous vous considérez comme le genre de personne qui pourrait aussi être... Ce sera votre thème de soi TOC. C'est-à-dire la personne que vous avez peur de devenir :

Quelles sont les preuves pour ce possible Soi TOC? Pourquoi êtes-vous si persuadé que vous pourriez devenir une telle personne au point que vous investissiez autant de temps et d'efforts pour être sûr que vous ne le deveniez pas ? Évidemment, l'astuce du TOC est de vous dire « C'est uniquement parce que vous faites vos rituels et que vous êtes ultra-vigilant.e que vous ne devenez pas la personne que vous avez peur de devenir ».

Justifiez votre croyance dans votre Soi TOC possible. Qu'est-ce qui vous en convainc ?

Voyez-vous le raisonnement du TOC ici ? Comparez ce raisonnement relié à vos doutes obsessionnels avec le raisonnement en lien avec vos doutes normaux.

Carte d'Entraînement 4 du Patient

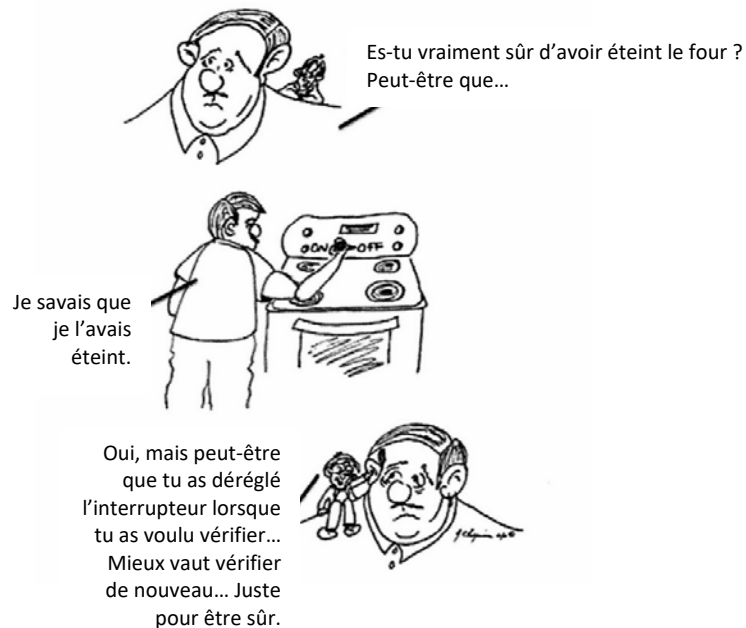
Le Thème de Vulnérabilité

Points à Retenir

Le Soi TOC est un Soi possible que je crains de devenir si je ne fais pas mes compulsions ou rituels. Le Soi TOC est basé sur une histoire. Le Soi TOC s'oppose à mon soi authentique, la personne que je suis vraiment. La peur de devenir la personne que mon TOC dit que je suis ou que je pourrais devenir, alimente mes doutes obsessionnels quotidiens et les précautions que j'applique dues au TOC.

Exercice Quotidien

Devenez conscient de l'importance du rôle que joue votre Soi TOC redouté dans la production de vos pensées et actions reliées au TOC. Seriez-vous aussi motivé.e si vous possédiez un autre Soi ? Observez vos actions quotidiennement, et à partir de ces actions (qu'elles soient bonnes ou mauvaises), construisez une image des caractéristiques que vous avez montrées au cours de la journée. De quelle manière vos caractéristiques et accomplissements, alimentent le fait de devenir ou pas votre Soi TOC redouté ? Par exemple, Mary craint de devenir une personne qui pourrait, sans le vouloir, commettre des actions dangereuses ou s'exposer au danger. Mais en réalité, Mary est perçue par ses collègues comme étant la personne de référence lorsqu'il y a un potentiel problème. Elle est souvent invitée à participer à des réunions pour résoudre des problèmes.



Dessin 6. Le bouton sensible

Fiche de Travail 5 du Patient Le TOC est 100% Imaginaire

Manque de Lien Direct

L'une des caractéristiques les plus importantes des doutes obsessionnels est qu'il n'y a jamais de justification directe pour le doute dans l'ici et maintenant. Prenez en compte les exemples suivants de doutes obsessionnels : « La porte n'est pas verrouillée », ou « J'ai peut-être été contaminé.e par quelque chose de sale ». Il est possible que vous soyez juste sorti de chez vous et fermé la porte, ou que vous soyez agrippé à une barre de métro ou de bus. Mais y'avait-il réellement quelque chose dans l'ici et maintenant qui pourrait justifier ces doutes ? Avez-vous réellement ressenti que quelque chose pouvait confirmer ce doute ? Pour les obsessions, la réponse à cette question est toujours non.

Doute Obsessionnel et Réalité

C'est même le cas pour des obsessions qui ne sont pas entièrement en lien avec quelque chose de concret autour de vous. Par exemple, pour pourriez avoir une obsession telle que « Je pourrais frapper quelqu'un » ou « Je pourrais être un agresseur.euse d'enfant ». Il n'y a pas de réelle information dans l'ici et maintenant qui justifierait ces doutes, même pas la réalité qui est *en vous*. Par exemple, ressentez-vous *réellement* de la colère envers une personne lorsque vous avez une obsession telle que « Je pourrais frapper quelqu'un » ? De nouveau, si c'est une obsession, la réponse à cette question est toujours non. L'obsession n'est jamais soutenue par la réalité, et cela comprend également votre *propre* réalité intérieure et bon sens.

Dans un des cas discutés plus tard, la distinction entre s'obséder d'une potentielle possibilité de commettre un acte impulsif et l'impulsion réelle d'agir, tient à l'absence d'intention ou de désir réel identifiables. Un client qui doute de son orientation sexuelle n'a typiquement pas de désir en lien avec ce doute, mais uniquement une réflexion anxieuse concernant cette possibilité. L'excitation sexuelle authentique est à l'opposé du doute.

Les Doutes Vont à l'Encontre de la Réalité

Le doute obsessionnel n'a rien à voir avec la réalité immédiate dans l'ici et maintenant. C'est ce qui fait que votre doute devient une obsession. On ne pourra jamais exagérer l'importance de ce fait. C'est la base de tous vos symptômes.

Exercices Créatifs

Posez-vous les questions suivantes en vous basant sur la dernière fois que vous avez eu vos doutes obsessionnels :

1. Y'avait-il une quelconque information dans l'ici et maintenant qui pouvait justifier le doute ?
2. Le doute allait-il au-delà de l'information sensorielle objective (intérieure) ?

La Réalité du Doute

Vous pourriez facilement confirmer que vos doutes ne se basent pas sur la réalité, pourtant vous pouvez également vous demander pourquoi cela est si important. Après tout, le fait que les doutes obsessionnels ne soient pas confirmés par la réalité « immédiate » ne veut pas dire qu'ils sont impossibles. Par exemple, vous pourriez vous dire que le fait que vous n'avez pas de preuve directe que la porte est restée ouverte ne prouve pas pour autant que la porte est bien restée fermée. C'est certainement vrai. *Tout est possible finalement. Mais la question n'est pas là.* La raison pour laquelle il est important de prendre en compte qu'il n'existe pas de preuve directe à une obsession est parce que cela en dit beaucoup par rapport à l'origine

réelle de cette obsession. Cela nous informe que l'origine est en vous. Et comme cela n'a rien à voir avec la réalité dans l'ici et maintenant, cela ne peut venir que de votre *imagination*.

Imagination

Gardez à l'esprit que nous employons le terme « imagination » pour nous référer à tout élément qui ne serait pas directement relié à la réalité dans l'ici et maintenant. Nous savons que les personnes qui ont un TOC s'appuient beaucoup sur leur imagination quand il s'agit d'en venir à des conclusions sur la réalité. Ils arrivent très facilement à trouver des possibilités. Et ces dernières ne semblent jamais être en lien avec la réalité, ni avec la réalité interne.

Par exemple, dans le cas d'un doute concernant le fait de verrouiller convenablement la porte, cela peut inclure des idées telles que « Parfois, les portes peuvent être laissées accidentellement ouvertes », « Peut-être que je ne me souviens pas d'avoir correctement fermé la porte » ou « Et si le verrou s'était cassé au moment où j'étais en train de le tourner ? ». Dans le cas d'obsessions sans compulsions visibles, cela pourrait inclure des idées telles que « Je pourrais offenser Dieu », « Est-ce que je viens de jurer ? », « Et si je venais à cracher sur la bible ? » ou « Quelles choses terribles pourrais-je imaginer pour offenser dieu ? »

Imagination et Raison

Bien entendu, nous faisons tous appel à l'imagination lorsque nous raisonnons, dans une certaine mesure. Le monde serait bien étrange si nous nous basions uniquement sur la réalité des choses dans l'ici et maintenant. Pour le meilleur ou le pire, l'imagination est un trait très humain. Cependant, ce qui est particulier par rapport aux obsessions c'est qu'elles sont *purement* générées sur une base imaginaire. Il n'y a pas d'évidence directe pour l'obsession dans l'ici et maintenant. Cela provient 100% de votre imagination. C'est ce qui fait que votre doute devient obsessionnel.

Les Doutes Distincts

La différence entre le doute normal et obsessionnel c'est qu'il y a toujours une preuve directe dans l'ici et maintenant pour le doute normal. Il n'est pas nécessaire que la preuve soit complète. La preuve peut être très faible. Mais tant qu'il y a une preuve directe, alors le doute est un doute normal. Dans ce cas, il y a toujours *quelques* chevauchements entre la réalité et l'imagination pendant le raisonnement. Les doutes normaux ont lieu avec une preuve ou information spécifique qui va dans le sens du doute. Ils tiennent place dans un *contexte* particulier.

Par exemple, vous pourriez avoir comme plan de passer votre prochaine journée à l'extérieur, ou alors vous avez constaté que vous alliez être en retard pour votre rendez-vous. De plus, ces doutes sont rapidement résolus (e.x. vérifier les prévisions météo, ou simplement calculer de combien le trajet va être rallongé pour aller au rendez-vous).

Cependant, dans le cas d'un doute obsessionnel, on dirait presque que le doute sort de nulle part. Et souvent on a l'impression que c'est le cas ! Parce qu'en réalité, il n'y a aucune justification pour douter. En effet, la réalité et l'imagination sont complètement déconnectées l'une de l'autre. L'imagination fait une chose, pendant que la réalité en fait une autre. Peut-être alors que ce n'est pas surprenant d'avoir l'impression que vos obsessions sont hors de contrôle.

Fiche d'Exercice 5 du Patient

Le TOC est 100% « Imaginaire »

Peut-être que vous avez intellectuellement accepté l'idée que l'imagination est 100% à l'origine de vos doutes obsessionnels. Et par « imagination » nous voulons dire qu'il n'y a *jamais* réellement une preuve soutenant le doute obsessionnel dans l'ici et maintenant. C'est ce qui rend votre doute obsessionnel par opposition à un doute normal.

Par exemple, voyons les doutes suivants (ou questionnements) :

1. Va-t-il pleuvoir demain ?
2. Combien de temps prendra le voyage ?

Ce genre de questionnements normaux prennent place suite à des preuves ou informations spécifiques qui légitiment le doute. Ils ont lieu dans un *contexte* adéquat. Par exemple, vous pourriez avoir pour plan de passer votre prochaine journée à l'extérieur, ou alors vous avez remarqué que vous étiez en retard pour un rendez-vous. Aussi, ces doutes sont rapidement résolus (e.x. vérifier les prévisions météo, ou simplement calculer de combien le trajet va être rallongé pour aller au rendez-vous), et du point de vue du bon sens, vous seriez convaincu que tout a été fait.

Maintenant, lisez les doutes obsessionnels ci-dessous :

1. Est-ce que j'ai éteint la cuisinière ?
2. Est-ce que j'ai bien lu ce mot ?

Si ces doutes sont obsessionnels, ils apparaîtront sans preuve ou information particulières. Vous vérifieriez sans avoir de preuve ou d'information directes que la cuisinière était toujours allumée ou que vous n'aviez pas lu le mot correctement. Le doute pourrait surgir sans qu'il y ait une réelle indication que la cuisinière est restée allumée. Ce genre de doutes ne sont pas facilement résolus si vous ne réalisez pas qu'il n'y a pas de réelle preuve dans l'ici et maintenant qui le justifie. Même si du point de vue du bon sens vous savez que vous avez assez vérifié, l'envie compulsive de vérifier continuerait.

Être capable d'identifier si un doute est normal ou obsessionnel peut faire une réelle différence, particulièrement pour vos propres doutes obsessionnels. D'abord, cependant, nous mettrons en pratique cette idée avec des histoires TOC qui concernent d'autres personnes que vous. Pour se faire, essayez de déterminer si ces histoires mènent à un doute normal ou obsessionnel. Rappelez-vous, s'il n'y a pas de lien direct avec la réalité ici et maintenant, le doute qui s'en suit est pratiquement toujours obsessionnel.

Exercices Créatifs

Histoire 1

Une femme vérifie sa porte d'entrée cinq fois au moment d'aller travailler et regarde derrière elle plusieurs fois pour être sûre que son chat ne s'est pas échappé. Elle regarde et fixe également la porte pendant de longues minutes une fois qu'elle est dans sa voiture. Il est arrivé que le chat s'échappe du jardin un été lorsqu'elle était en train de jardiner et qu'elle avait oublié de fermer la porte derrière la maison. Cependant, il ne s'est jamais échappé lorsqu'elle sortait de la maison pour se rendre au travail.

Quel est le doute dans cette histoire ?

Est-ce que ce doute est obsessionnel ?

- Oui
 Non

Si oui, qu'est-ce qui fait qu'il s'agit d'un doute obsessionnel (ou non obsessionnel) ? Veuillez être précis dans votre réponse.

Histoire 2

Une pharmacienne recompte le nombre de pilules lorsqu'elle est distraite pendant qu'elle compte. Elle pense que recompter est justifié car c'est important de faire attention lorsqu'il s'agit de la santé des gens. Pourtant, elle ne s'est jamais trompée en comptant les pilules. Cependant, elle s'est déjà trompée dans l'étiquetage des bouteilles.

Quel est le doute dans cette histoire ?

Est-ce que ce doute est obsessionnel ?

- Oui
 Non

Si oui, qu'est-ce qui fait qu'il s'agit d'un doute obsessionnel (ou non obsessionnel) ? Veuillez être précis dans votre réponse.

Histoire 3

Une jeune fille est préoccupée de blesser involontairement un passant dans la rue en marchant. Cela n'a jamais eu lieu, mais elle ressent souvent de la colère envers les gens. Elle a déjà renversé quelqu'un qui se mettait toujours en travers de son chemin dans un supermarché. Elle sent qu'elle pourrait le refaire pour moins que ça la prochaine fois.

Quel est le doute dans cette histoire ?

Est-ce que ce doute est obsessionnel ?

- Oui
 Non

Si oui, qu'est-ce qui fait qu'il s'agit d'un doute obsessionnel (ou non obsessionnel) ? Veuillez être précis dans votre réponse.

Histoire 4

Un homme vérifie qu'il n'y a pas de fourmis dans son armoire. Il croit, en effet, que les fourmis pourraient pondre des œufs, manger et détruire les vêtements comme le font les mites. Ses vêtements ont déjà été mangés par des mites. Il lui est arrivé de voir une fourmi sur la serviette de la salle de bain un jour et une autre qui grimpait sur une plante. Elles sont petites et pourraient se faufiler et tout détruire comme le font les mites.

Quel est le doute dans cette histoire ?

Est-ce que ce doute est obsessionnel ?

- Oui
 Non

Si oui, qu'est-ce qui fait qu'il s'agit d'un doute obsessionnel (ou non obsessionnel) ? Veuillez être précis dans votre réponse.

Maintenant, tournons-nous vers l'histoire de votre TOC. Vous l'avez déjà rédigé dans un précédent exercice. Essayez de déterminer s'il y a quelconque élément dans l'histoire de votre TOC qui aurait un lien avec la réalité. Gardez à l'esprit que même si certaines idées et faits *concernent* souvent la réalité, cela ne veut pas dire qu'ils ont un lien *direct* à la réalité dans l'ici et maintenant.

Avez-vous trouvé quelque justification directe pour vos propres doutes dans l'ici et maintenant ?

- Oui
 Non

Si oui, veuillez rédiger ci-dessous les justifications que vous avez trouvées dans votre propre histoire directement reliée à la réalité dans l'ici et maintenant :

Y a-t-il quelque chose qui ne fait pas partie de votre histoire de TOC et qui vous donne l'impression que votre doute est directement lié à l'ici et maintenant ?

Écrivez ci-dessous les éléments qui vous semblent importants par rapport à ce que vous avez appris ou les éléments que vous aimeriez commenter. De plus, notez toutes les éventuelles questions que vous vous posez.



Dessin 8. La traversée.

Carte d'Entraînement 5 du Patient

Le TOC est 100% Imaginaire

Points à Retenir

- Le doute obsessionnel vient de l'intérieur de vous. Il n'a rien à voir avec la réalité.
- Le doute obsessionnel a lieu sans aucune preuve directe dans l'ici et maintenant.
- Le raisonnement derrière le doute obsessionnel est 100% basé dans l'imagination.

Exercice Quotidien

Chaque fois que vous avez un doute obsessionnel, demandez-vous s'il y a ou s'il y avait une quelconque preuve directe ou information qui justifierait le doute. Si vous pensez qu'il pourrait y en avoir une, veuillez la noter ci-dessous pour l'apporter avec vous à la prochaine séance. Essayez de comparer ce que le doute dit qu'il « pourrait être » avec l'information qui provient de vos sens, votre perception et du bon sens.

Fiche de Travail 6 du Patient Doute et Possibilité

La Nature Imaginaire

Vous êtes sûrement en accord à présent avec le fait que votre obsession ne repose en rien sur l'ici et maintenant. Elle découle entièrement de votre intérieur plutôt que de l'extérieur. Cela provient de l'*imagination*. Mais qu'est-ce que cela veut dire exactement ? Y a-t-il des implications qui découlent de cette idée ?

Possible versus Probable

En surface, l'idée qu'il n'y aurait pas de preuve directe pour une obsession ne semble pas faire de différence. Après tout, les gens se contaminent et tombent malades alors que rien ne présageait en réalité que cela arrive. De même, les gens oublient de vérifier si la porte est fermée, et les maisons sont cambriolées, des fois de manière complètement imprévue et sans prévenir. Donc il semblerait que l'obsession puisse encore être *possible* même s'il n'y a pas de justification dans l'ici et maintenant. Mais c'est typiquement le problème du TOC ! Il s'épanouit dans la possibilité et le doute ! Donc avant de dire que l'obsession pourrait encore être possible, même si cela provient de votre imagination, examinons de plus près cet argument. La simple possibilité qu'une chose soit possible justifie-t-elle vraiment tout et n'importe quoi ? Est-ce que cela justifie le fait que vous vérifiez, que vous nettoyez, que vous vous inquiétez et tout autre chose que le TOC pourrait vous proposer ?

Gardez à l'esprit que nous ne débattons pas ici de la question de savoir si votre doute obsessionnel est possible ou non dans l'abstrait. La plupart des obsessions sont en effet possible dans un sens très abstrait et généralisé. Donc ce n'est pas de cela que nous débattons ici. Ce que nous regardons c'est de savoir si l'argument selon lequel quelque chose est possible ici et maintenant est justifié par une possibilité abstraite ou lointaine. Ou est-ce impossible, car ce n'est pas pertinent ?

Exemple

Commençons avec quelque chose qui est réellement possible même si la probabilité que ce le soit est petite. Disons par exemple, que j'ai une obsession avec l'idée qu'une météorite me tombe sur la tête. Je vérifie en permanence le ciel pour être sûr que rien n'est en train de tomber du ciel. Le fait qu'il n'y ait vraiment rien dans l'ici et maintenant pour soutenir l'idée qu'il pourrait y avoir une météorite dans les alentours ne me convainc pas. Je sens que je dois m'en inquiéter sans qu'il y ait besoin d'une quelconque justification. Ici, vous seriez sûrement d'accord que la simple possibilité qu'une météorite me tombe sur la tête ne fournit pas pour moi une réelle justification pour que je commence à m'inquiéter, malgré le fait qu'une météorite qui tombe est quelque chose de possible.

Dans Votre Propre Cas

Mais en quoi est-ce différent de vos propres obsessions ? Vous n'avez aucune justification pour votre obsession dans l'ici et maintenant non plus. Le fait que votre propre obsession pourrait être moins rare qu'une météorite qui tombe ne fait aucune différence. De nouveau, la question n'est pas de savoir à quel point quelque chose à la chance de se produire. Le problème est de s'appuyer sur la possibilité comme départ, s'il n'y a rien dans l'ici et maintenant pour soutenir l'obsession.

Sélectivité du Doute

Et ironiquement, que vous le sachiez ou pas, vous êtes déjà d'accord avec l'idée qu'il doit y avoir une preuve dans l'ici et maintenant pour prendre sérieusement en compte le doute. Dans la plupart des aspects dans votre vie, vous ne vous appuyez jamais uniquement sur la possibilité. Par exemple, avez-vous peur qu'une voiture vous renverse après avoir vérifié à droite et à gauche de la rue avant de traverser ? Non, car

vous avez confiance en ce que vos sens vous disent. Vous avez cette confiance en vos propres sens ou en vous dans presque tous les autres aspects de votre vie qui ne sont pas concernés par les TOC. Vous n'êtes pas en train de confondre des faits et des possibilités extérieures à partir d'une histoire comme si elle était en train de se passer maintenant.

Pourquoi Agir Différemment ?

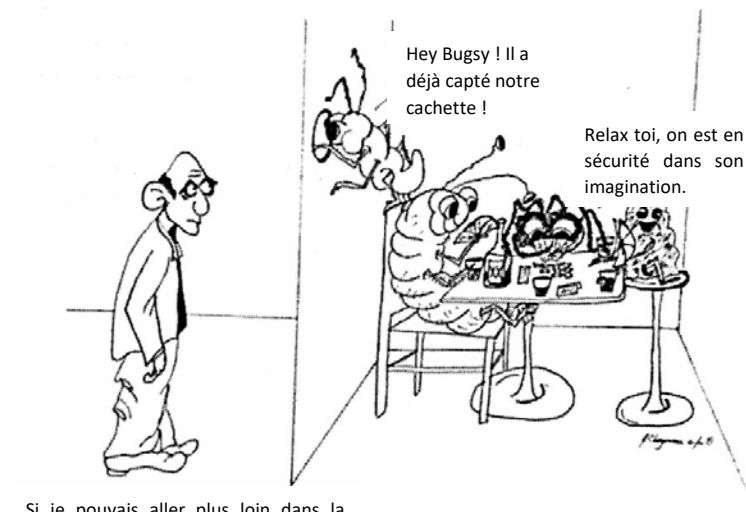
Pourtant, dans la situation du TOC, soudainement vous raisonnez et agissez différemment. Ici, le simple fait que vous pensiez que la porte puisse être ouverte est une raison suffisante pour justifier que vous alliez vérifier la porte. Le fait de l'avoir vue fermée semble ne faire aucune différence pour vous. Ou alternativement, vous pourriez vous inquiéter d'être contaminé sans voir quoi que ce soit sur vos mains. En d'autres termes, vos raisonnement est très sélectif lorsqu'il s'agit du TOC. Pour une quelconque raison, vous ne vous faites pas réellement confiance dans ce genre de situations.

Réaliser la Non-Pertinence

Mais rien de tout cela ne change le fait que vous pouvez réaliser maintenant que votre obsession est 100% sans rapport avec l'ici et maintenant. C'est sans rapport, car le simple fait que quelque chose soit possible ne justifie rien dans l'ici et maintenant. C'est exactement la même chose que si l'on s'inquiétait que le plafond s'effondre. Ces situations sont possibles, mais vous ne vous en souciez pas sans une preuve directe. Il serait uniquement logique de s'inquiéter si vous voyiez des fissures dans le mur, si vous entendiez de forts et étranges bruits au-dessus de votre tête ou quelque chose de cet ordre. Il y aurait de l'information sensorielle dans l'ici et maintenant pour justifier le doute ; s'il y a de l'information sensorielle pour soutenir le doute, alors ce serait un doute non obsessionnel.

Appliquer le Principe

Ne vous arrêtez pas au fait que ces exemples puissent sembler un peu farfelus. Si vous les observez attentivement, vous verrez que le même *principe* s'applique à vos propres obsessions. Vous traitez une simple possibilité comme si c'était une possibilité réaliste. Vous réaliserez cela en appliquant ce savoir à votre propre TOC. Et lorsque vous réalisez complètement que le raisonnement est incorrect, vous pouvez complètement vous débarrasser de votre TOC. Vous devez uniquement l'*appliquer*.



Si je pouvais aller plus loin dans la réalité, je sais que je verrais les microbes qui sont vraiment là.

Dessin 9. Aller au-delà de la réalité.

Fiche d'Exercice 6 du Patient

Le Doute lié au TOC est 100% Non Pertinent

Crédibilité

Il arrive que les personnes avec un TOC se regardent avec stupéfaction quand ils entendent parler des obsessions des autres. Ils ne peuvent pas croire que certaines personnes pourraient douter dans de telles situations. Pensez à une obsession que vous avez lue avant ou pendant ce traitement, qui n'avait aucun sens pour vous. Il y en a sûrement quelques-unes qui vous viennent à l'esprit et que vous ne trouvez pas crédibles du tout. Veuillez les écrire ci-dessous :

Obsessions que je ne trouve pas crédibles :

1. _____
2. _____

Aussi improbables que ces obsessions puissent paraître, elles ne sont pas si différentes des vôtres. Elles sont d'ailleurs très similaires, parce que TOUTES les obsessions ont lieu sans aucune preuve directe dans l'ici et maintenant. En d'autres termes, vos propres obsessions sont toutes autant décousues de la réalité que celles que vous venez de noter.

Voir Votre Propre Obsession Différemment

Il est important d'être capable de voir que votre propre obsession est sans rapport avec la réalité. Une fois que vous l'aurez fait, votre doute perdra beaucoup de sa crédibilité, et vous ressentirez beaucoup moins le besoin d'agir en conséquence. Vous pourriez même commencer à observer vos propres obsessions avec le même niveau de stupéfaction que vous ressentez pour les obsessions des autres. Mais pour être capable de cela, vous devez prendre le temps de comprendre comment un TOC arrive à transformer l'incroyable en croyable en introduisant beaucoup de possibilités qui n'ont aucun lien direct avec la réalité. Ce sont ces possibilités qui *donnent l'impression* que le TOC a un rapport avec la réalité dans l'ici et maintenant.

Exercice

L'exercice de cette semaine consiste à choisir une situation qui est *très neutre* pour vous. Une situation qui ne doit avoir aucune importance pour vous, et cela doit être en lien avec un domaine qui ne vous pose pas de problème. Vous pourriez même choisir une situation en lien avec les obsessions que vous avez rédigées tout à l'heure. Une fois que vous aurez choisi la situation, nous voulons que vous la *rendiez* obsessionnelle. C'est à dire, pensez à toutes les raisons qui pourraient faire qu'une situation soit dangereuse, et pourquoi cette situation qui semblerait neutre en temps normal, deviendrait un problème.

Par exemple, si vous rendiez l'acte très neutre de traverser la route, en quelque chose d'obsessionnel, on obtiendrait quelque chose semblable à cela :

« C'est dangereux de traverser la route. J'ai entendu qu'un accident était arrivé à une personne qui faisait toujours très attention. Donc les accidents peuvent finalement se produire que l'on fasse ou pas attention. Plus personne ne fait attention aux piétons. Donc maintenant, quand je traverse la route, je ne regarde pas uniquement à droite et à gauche deux ou trois fois.

À la place, je reste là durant une demi-heure à vérifier qu'il n'y ait pas de voiture dans les alentours. Même si je ne vois aucune voiture, il serait possible qu'elle apparaisse tout d'un coup. Ou bien ça pourrait être une voiture silencieuse que je ne peux pas entendre, puisqu'il existe même des voitures électriques

maintenant. Donc je choisis souvent de ne pas traverser la route. Je ne me sens juste pas en sécurité même s'il n'y a pas de trafic. »

Maintenant, veuillez écrire ci-dessous une situation différente que vous avez choisie, qui est totalement neutre pour vous :

Ensuite, rendez la situation obsessionnelle en présentant beaucoup de raisons qui rendraient la situation dangereuse ou non sécurisée :

Créer un TOC

Comme vous pouvez probablement le constater, une situation qui ne semblait initialement pas très croyable l'est devenue beaucoup plus simplement en présentant un grand nombre de possibilités. Bien entendu, cela n'aura pas un impact aussi important pour vous qu'avec l'histoire de votre TOC. C'était après tout une situation neutre au point de départ. Mais comment allez-vous contester l'histoire que vous venez d'écrire ? Comment allez-vous argumenter contre les caractéristiques de ces possibilités que vous avez présentées ? Ou y a-t-il autre chose qui rendrait l'histoire non pertinente ?

Veuillez noter ci-dessous ce qui ne va pas avec l'histoire :

Et comment cela s'applique-t-il à l'histoire de votre TOC ?

Écrivez ci-dessous les éléments qui vous semblent importants par rapport à ce que vous avez appris où les éléments que vous aimeriez commenter. De plus, notez toutes les éventuelles questions que vous vous posez.

Sur la base de ce que vous avez appris sur les doutes liés au TOC et leur rôle dans les séquences obsessionnelles et comportementales :

Voyez-vous de quelle manière un TOC peut être résolu ?

- Oui
- Non

À quel point êtes-vous confiant.e de votre réponse ? (0 – 100%)

Comment pensez-vous que vous pouvez résoudre le TOC au mieux ?

Carte d'Entrainement 6 du Patient

Le Doute lié au TOC est 100% Non Pertinent

Points à Retenir

- Le doute obsessionnel n'a rien à voir avec la réalité.
- Le fait que quelque chose soit possible ne veut pas dire que ce soit pertinent.
- Normalement, lorsque vous raisonnez, vous n'envisagez jamais des possibilités qui n'ont aucun fondement dans la réalité ici et maintenant

Exercice Quotidien

Chaque fois que vous avez un doute obsessionnel, demandez-vous s'il y a ou s'il y avait une quelconque preuve directe ou information qui justifierait le doute. Ensuite, pensez à un exemple de votre quotidien où vous ne considéreriez jamais une possibilité similaire, car cela n'a aucun fondement dans l'ici et maintenant. Sans débattre avec le TOC, essayez de *voir* à chaque fois comment cela rend le doute obsessionnel non pertinent.

Fiche de Travail 7 du Patient

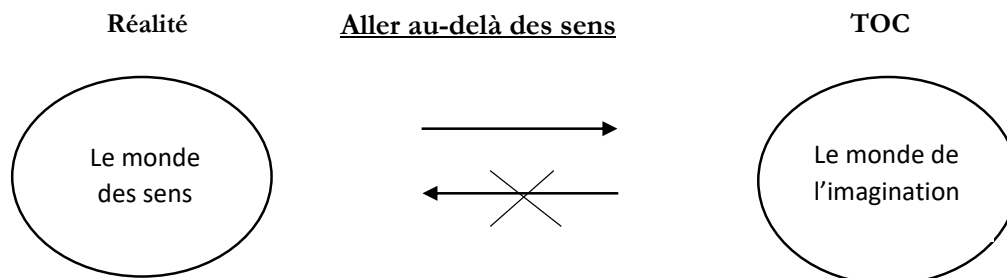
La Bulle TOC

Cela peut ne pas sembler évident au début, mais vous seriez surpris.e de voir à quel point votre TOC est en lien avec le fait d'aller au-delà des sens. En effet, le *seul* moyen pour le TOC de rendre un cas convaincant, c'est de présenter des possibilités qui font *comme si* le doute avait quelque chose à voir avec la réalité autour de vous. Mais surtout, ces possibilités donnent l'impression que la réalité ne compte plus vraiment.

Disons que vous vous inquiétez par rapport à certains microbes qui seraient dangereux sur un objet en particulier. Pourtant, il n'y a pas réellement de preuves que ces microbes sont présents. L'objet a l'air propre. Il n'y a pas d'odeur. L'objet a été utilisé avant sans qu'il n'y ait aucun incident. Sur la base de ce que vous dit la réalité et vos sens, il n'y aurait pas de quoi s'inquiéter. Pourtant d'une certaine manière, le TOC est capable de rendre un doute obsessionnel crédible en allant *au-delà* de nos sens : Par exemple :

1. Les microbes sont trop petits pour être visibles... Donc il pourrait quand même y avoir des microbes sur l'objet.
2. Qui sait qui d'autre l'a touché... Donc il pourrait quand même y avoir des microbes sur l'objet.
3. Les gens ne nettoient jamais assez... Donc il pourrait quand même y avoir des microbes sur l'objet.

Toutes ces possibilités pourraient ne pas nécessairement être impossibles, pourtant elles ne proviennent pas des sens ou de la réalité courante autour de vous. En d'autres termes, le doute obsessionnel n'est *jamais* maintenu en vie par la réalité, mais *uniquement* par ce que peut créer votre imagination. Et parce que le TOC est un trouble de type *tout ou rien* qui provient à 100% de notre imagination, il y a un moment très précis durant lequel vous entrer dans le monde de l'imagination. Cela se produit avec la première pensée que vous avez et qui vous porte au-delà de vos sens. Comme ceci :



Quand il s'agit du TOC, la réalité et l'imagination sont réellement deux choses différentes. Et vous rentrez dans l'imagination avec la première pensée qui vous emmène au-delà des sens. Le pire cependant, est que dès que vous avez traversé du côté de l'imagination, cela devient très difficile par la suite de revenir au monde des sens, ou de la réalité. Ceci est souvent décrit par les personnes avec un TOC comme le fait de se sentir comme dans une bulle, ou dans un cercle. Il y a cette sensation d'être aspiré.e dans un espace sans échappatoire, peu importe à quel point vous essayez d'en sortir. Et vous êtes, en effet, aspiré.e dans quelque chose.

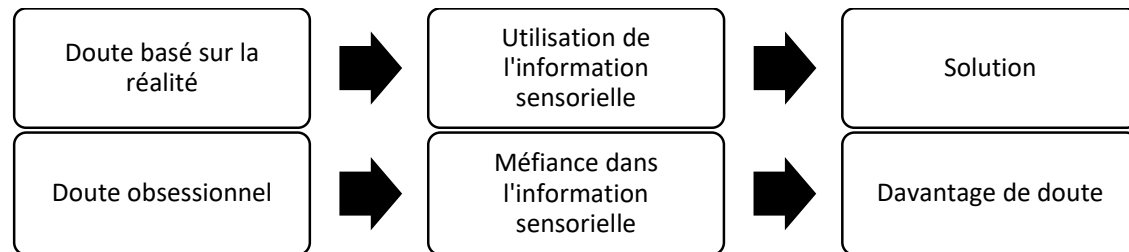
Vous êtes aspiré.e dans le monde de l'imaginaire – bienvenue dans la *Bulle TOC*.

Les sections suivantes expliquent plus précisément en quoi consiste réellement la Bulle TOC.

Le TOC Vous Conduit Au-delà de la Réalité, vers Plus de Doutes

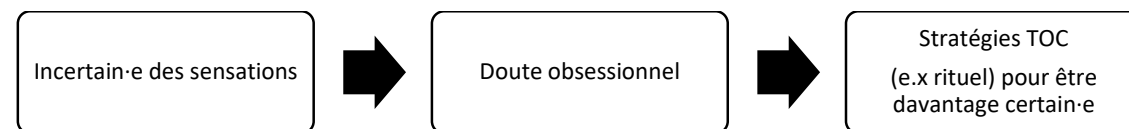
Les doutes obsessionnels n'ont jamais réellement de lien direct avec la réalité, ce qui veut dire qu'ils proviennent toujours de votre imagination. L'histoire vous porte à croire qu'il y aurait quelque chose de faux dans la réalité et que, par conséquent, vous devriez agir dans la réalité pour la surmonter. Mais le doute est uniquement une histoire. Donc quand vous cédez à l'histoire, vous ne faites qu'encourager le doute. Ironiquement, en entrant dans le monde du TOC, vous avez parfois l'impression d'entrer plus profondément dans la réalité, mais c'est exactement l'opposé : le plus vous allez vers le TOC, le plus vous vous éloignez de la réalité.

Les séquences se déroulent comme ceci :

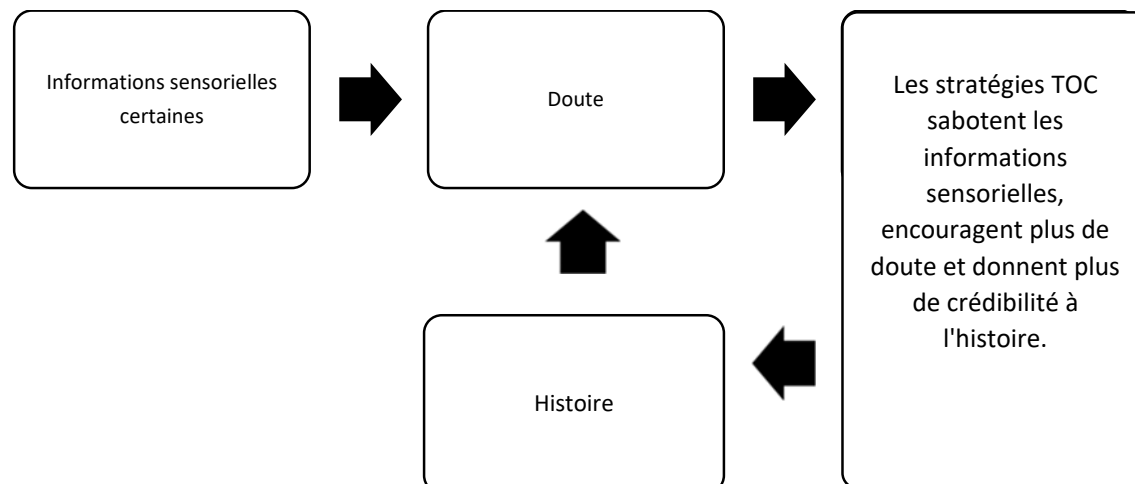


Vous pourriez argumenter que c'est justement parce que vous n'êtes pas sûr de vos sens que vous doutez. Mais notre recherche montre exactement l'inverse. C'est seulement lorsque vous êtes certain·e selon vos sens que le doute obsessionnel prend alors le dessus et vous dit de ne pas être sûr·e de vos informations sensorielles. Cela outrepassa vos sens et crée un doute sur la base d'une bonne histoire, et non sur la base des informations provenant de vos sens.

Comment cela est perçu par une personne avec un TOC :



Comment c'est réellement :



Entrer dans la Bulle du TOC Vous Rend Moins Sûr.e de Vous

Le TOC sabote l'action même qu'il est censé sécuriser. Premièrement, les personnes avec un TOC sont souvent si coincées dans la Bulle TOC qu'elles ne savent même plus ce qui se passe autour d'elles. Elles pourraient ne pas entendre leur bébé pleurer. Elles pourraient ne pas voir une voiture se profiler. Elles pourraient ne pas réaliser qu'elles sont en train de se faire voler. Mais les actions dues au TOC pourraient également saboter l'objectif même d'être en sécurité. Par exemple, tester une porte à plusieurs reprises pourrait la rendre plus lâche. Demander aux gens si vous avez dit les bonnes choses, car vous avez peur de les contrarier pourrait les contrarier. Fixer le regard sur un casier, pour être sûr qu'il est bien fermé pour ne pas se faire voler, attirera l'attention des voleurs. Frotter ses mains pour enlever des infections invisibles pourrait détruire la couche protectrice de la peau.

Rappelez-vous que vous rentrez dans la spirale du TOC sur la base d'un doute subjectif qui est généré par une histoire. Le plus vous entrez dans le TOC, le plus vous générez des doutes, puisque c'est la seule issue. Le TOC renforce le doute donc il ne peut pas vous offrir quoi que ce soit d'autre. Vous pensez pouvoir trouver une solution en continuant de vous questionner, mais la plupart du temps vous ne ferez que douter plus. Parfois, une règle vous permettra de sortir de la spirale. Exemple : « J'ai fait ça cinq fois » ou « J'y ai mis beaucoup d'effort donc normalement ça devrait aller ». Mais vous n'êtes *jamais* aussi certain.e de la véritable information que quand vous avez commencé à douter ; vous êtes toujours *moins* certain.e. La raison est que vous étiez certain.e avant que le doute obsessionnel ne fasse surface, mais le TOC vous a fait douter de votre sens de la certitude avec son histoire. Donc maintenant vous n'êtes plus du tout focalisé.e sur la réalité, mais sur une histoire. Donc finalement, le TOC vous expose à plus de danger tout en étant absorbé.e dans cette histoire. Il nous est arrivé de rencontrer des personnes qui ignoraient les vrais dangers et qui se sont blessées, car elles étaient trop absorbées par la spirale du TOC.

Entrer Dans la Bulle TOC Vous Rend Plus Stressé.e

Il est souvent difficile de résister à rentrer dans la Bulle TOC pour les personnes qui ont un TOC. La raison est que le TOC vous donne l'illusion d'offrir une solution pour votre doute obsessionnel. Tout serait beaucoup plus facile si vous pouviez faire le rituel et résoudre le problème. Mais ce sentiment va être très éphémère. En fait, vous obtiendrez l'opposé à ce que le TOC promet, car céder au TOC s'apparente à céder à une personne qui serait en train de vous crier des ordres. Au début, vous vous sentez moins angoissé.e. Mais une chose doit être claire, exécuter les actes compulsifs ne vous rend pas moins stressé.e, *cela vous rend plus stressé.e.*

Le TOC vous fait sentir plus stressé.e parce que vous êtes sans arrêt en train d'y mettre plus d'effort que nécessaire et accomplir des actions inutiles pour vous sentir davantage en sécurité. Mais finalement, vous travaillez davantage pour rien, et même pire, tous vos efforts sabotent votre sécurité. À la fin de tout cela, vous êtes plus stressé.e que lorsque vous avez commencé. Voilà pourquoi les personnes finissent souvent par éviter les situations de TOC. Tout paraît si stressant. Anticiper, préparer, toute cette attention supplémentaire, la tension musculaire : vous êtes épuisé.e, et même ainsi vous pensez que le TOC vous rend moins stressé.e ! Quel arnaqueur ce TOC !

Vous vous sentez uniquement mieux parce que vous avez cédé à une brute hurlante, et si vous suivez ce que vous dit le tyran, il arrête de crier pendant un temps, mais bien entendu, sur le long terme, vous renforcez ce tyran. C'est pour cette raison que le fait de s'éloigner de la Bulle TOC et identifier le point de croisement vous aidera beaucoup à vous rétablir de votre TOC.

Fiche d'exercice 7 du patient La Bulle TOC

L'exercice pour cette 7^{ème} séance de thérapie est le même que vous trouverez sur votre carte d'entraînement. Vous ferez ces exercices au moins un certain nombre de fois chaque jour, à chaque fois qu'apparaîtra une obsession, dans le but de vous arrêter de tomber automatiquement dans la Bulle TOC. On ne vous demandera pas de résister complètement à votre TOC. Mais on vous demande de *voir* qu'il y a un moment de choix avant que l'envie de compulsuler arrive et que vous n'êtes pas complètement à la merci du TOC.

L'exercice consiste en un certain nombre d'étapes qui permettront de ralentir l'entièreté du processus obsessionnel. La première étape consiste à identifier la première pensée qui vous éloigne du monde réel et vous mène à l'imagination. La deuxième étape consiste à ralentir le processus de basculement entre la réalité et l'imagination. La troisième étape consiste à tenir bon entre les mondes de l'imagination et la réalité sans réagir au doute. La quatrième et dernière étape consiste à réfléchir à la manière dont le doute obsessionnel est résolu.

Étape 1

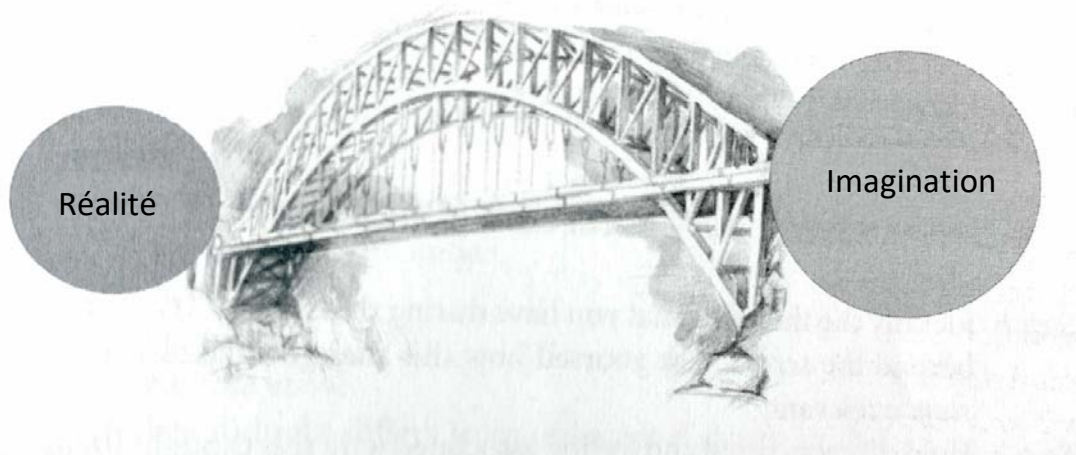
Vous avez déjà de l'expérience dans l'identification des doutes obsessionnels et l'histoire particulière qui s'y cache, et à déterminer s'il y a, ou non des preuves pour soutenir le doute dans l'ici et maintenant. Posez-vous les questions suivantes quand vous sentez que vous pourriez douter :

1. Quelle était la première pensée qui m'est venue à l'esprit et qui m'a fait passer au-delà des sens ?
2. Comment ces pensées font que mes sens *semblent* non pertinents ?

Étape 2

Une fois que vous avez identifié cette pensée particulière qui vous a fait basculer de la réalité à l'imagination, ne réagissez pas tout de suite avec vos rituels, l'évitement ou autre chose. Tenez bon pendant au moins une minute et essayez la visualisation suivante. Imaginez-vous debout, au milieu du pont. Ce pont est la pensée qui vous permet de passer du monde des sens vers le monde de l'imagination – le point de croisement. Être debout sur le pont vous fait sentir que vous devez agir en fonction du doute. Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser que le doute sera résolu d'une manière ou d'une autre à l'autre bout du pont, en accomplissant un rituel, en évitant ou en essayant de résoudre le problème d'une autre manière. Cependant, regardez en arrière un moment et plongez-vous dans le monde des sens d'où vous venez. Là-bas, le doute n'est pas pertinent.

Il n'y avait rien qui justifiait de commencer à douter. Vous pouvez choisir de rentrer dans le monde du TOC, de penser davantage au doute, essayer de le résoudre et risquer d'être davantage en colère, *ou* vous pouvez revenir au monde des sens où le doute est 100% arbitraire et inutile. Essayez de maintenir votre équilibre ainsi durant au moins une minute, et le plus longtemps possible.



Étape 3

Là encore vous pouvez choisir quoi faire. Vous pouvez vous avancer vers le doute avec l'espoir de trouver une sorte de résolution dans le monde du TOC, ou vous pouvez décider que le doute est arbitraire pour commencer, et de revenir vers le monde des sens. Si vous vous êtes dirigés vers le TOC, demandez-vous : avez-vous fini par arrêter les rituels dictés par les caprices du TOC ? Pensez-vous que le TOC est finalement résolu ? Est-ce que cela reviendra dans une situation similaire ? Si vous avez décidé de revenir en arrière dans le monde des sens, demandez-vous sur quelle base vous avez décidé que le doute était imaginaire et non pas quelque chose qui aurait nécessité votre attention. Avez-vous utilisé vos sens pour décider si c'était imaginaire ? À quel point cette résolution est permanente ?

Étape 4

Veillez écrire ci-dessous les pensées les plus importantes qui vont au-delà des sens (ou vos « sens internes »), et ajoutez-les à l'histoire obsessionnelle en les inscrivant. Donnez-les à votre thérapeute à la prochaine séance pour qu'il ou elle puisse vous aider à adapter votre histoire obsessionnelle.

Pensées qui m'ont emmené.e au-delà de la réalité :

Carte d'Entrainement 7 du Patient La Bulle TOC

Points à Retenir

- Le TOC vous emmène au-delà des sens et vers davantage de doutes – la Bulle TOC.
- Il existe déjà une certitude avant le doute obsessionnel.
- Le TOC ne vous protège pas. Il vous rend peu sûr de vous et parfois vous met en danger.

Exercice Quotidien

Étape 1 : Durant la journée, identifiez les pensées que vous avez eues, qui ont tenté de vous amener au-delà de vos sens. Demandez-vous comment ces pensées donnent l'impression que vos sens sont *non pertinents*.

Étape 2 : Retenez vos rituels et sensations associées à cette pensée pendant au moins une minute. Vous êtes maintenant au point de croisement entre le monde des sens et celui de l'imagination. Regardez dans les deux directions, et réalisez que vous pouvez faire un choix.

Étape 3 : Faites votre choix. Si vous êtes rentré.e dans la Bulle TOC, demandez-vous ensuite si quelque chose a été résolu. Si vous revenez vers le monde des sens, demandez-vous ce qui vous a aidé à rester dans ce monde.

Étape 4 : Notez les pensées les plus importantes qui vous ont emmené au-delà de vos sens. Ajoutez-les à l'histoire de votre TOC.



Dessin 10. La boutique à doute chez M. Toctoc

Fiche de Travail 8 du Patient Perception de la Réalité

Histoire Imaginaire

Jusqu'à présent, vous avez appris que le TOC repose sur une histoire imaginaire. Vous savez également que le TOC ne se réfère pas vraiment à la réalité, car il n'y a pas d'information sensorielle dans l'ici et maintenant pour soutenir vos doutes. Maintenant, vous allez comprendre que le doute lié au TOC est *toujours* faux, car il va à l'opposé de vos sens.

Déconstruction du TOC

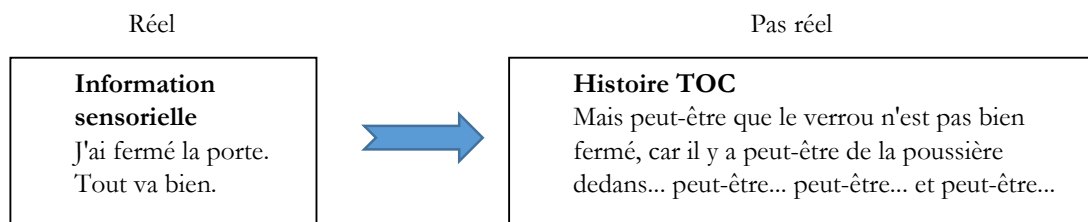
C'est une affirmation audacieuse ; après tout, vous pourriez dire : « D'accord il se peut que ce soit imaginaire, d'accord il se peut que ça ne soit pas pertinent, mais même les idées imaginaires et non pertinentes peuvent devenir réelles, ou tout simplement être réelles par coïncidence. Cependant, dans le cas du TOC, la recherche démontre que cela est toujours faux de par la manière dont l'histoire TOC est *construite*. Le doute vous écarte de l'ici et maintenant en faisant croire une histoire qui n'a rien à voir avec le contexte actuel. Le doute vous dit d'ignorer vos sens. Donc c'est à l'*opposé* de la réalité depuis le début, voilà pourquoi c'est faux.

Percevoir la Certitude

Imaginez-vous dans votre cuisine. Vos sens vous ont déjà informé que tout allait bien, qu'il n'y a pas de poussière. En effet, vos sens vous ont fourni des informations *certaines* comme ils le font d'habitude sur la base de la situation actuelle. Le TOC va ensuite à l'encontre de cette certitude en créant une histoire imaginaire. Mais comme l'information sensorielle originale était correcte, provenait de vos sens et était réelle, alors le TOC doit toujours être faux.

La Preuve

La preuve que le doute et l'histoire TOC sont faux, c'est qu'il n'est jamais arrivé durant notre expérience de recherche, qu'un « peut-être » TOC se soit avéré être vrai. Posez-vous la question, à quelle fréquence le doute de votre TOC s'est avéré être vrai ? Avez-vous déjà eu la preuve réelle que votre doute était correct ?



Le doute arrive tellement vite que vous ne réalisez pas que vous étiez certain avant d'avoir un doute. Voilà pourquoi vous avez travaillé dur pendant les étapes précédentes en apprenant à identifier le point de croisement qui vous mène à l'imagination. En combinant cela au savoir qu'il y avait déjà de la certitude avant le doute, vous aurez une meilleure chance guérir du TOC.

Sûr.e de Vous Aujourd'hui ?

Trouver de la certitude dans la réalité n'est pas quelque chose de difficile. Par exemple, si vous avez des obsessions fréquentes concernant le verrouillage de la porte, ou sur le fait que « peut-être » le chèque que vous avez glissé dans l'enveloppe n'était pas signé, prenez-vous réellement en compte ce que vos sens

vous disent juste avant ? Après tout, vous avez *senti* la porte fermée. Vous avez même peut-être essayé de l'ouvrir après l'avoir fermée. C'est ce type d'information sensorielle que vous devez commencer à prendre en compte. Et vous devez la prendre en compte dès que vous passerez du côté de l'imagination, car cela montre clairement que le doute obsessionnel est faux et irréal.

Devenez Réel

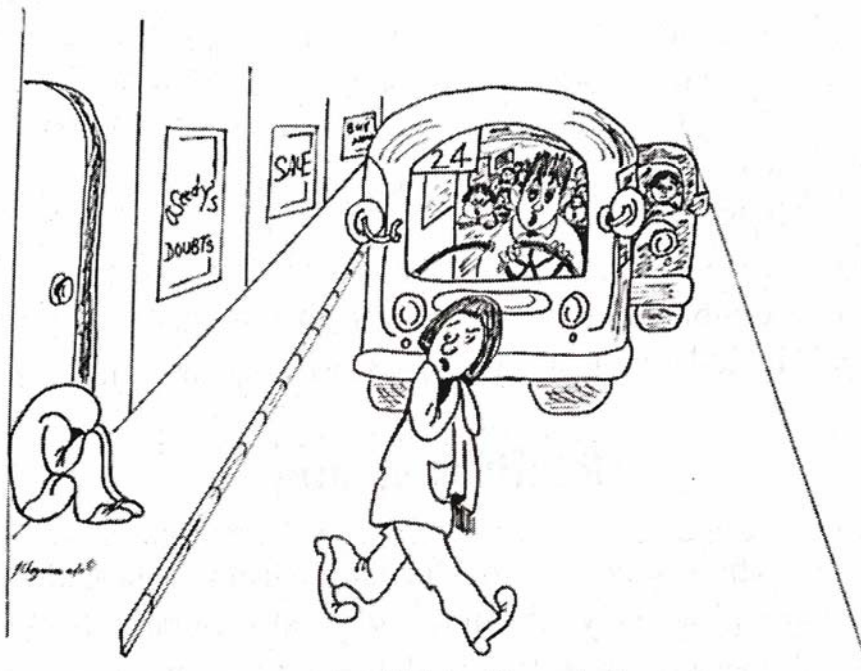
Vous avez peut-être l'impression que cette situation ne vous concerne pas. Peut-être parce que vous sentez qu'il n'y a pas toujours de l'information sensorielle autour de vous qui vous permettrait de savoir que tout est correct. C'est vrai que « l'ici et maintenant » ne fait pas toujours référence uniquement à de l'information physiquement sensorielle. Mais cela traite de la *réalité* qui, comme nous le savons, est dérivée directement des informations sensorielles extérieures et intérieures. Par exemple, si vous avez un doute obsessionnel que vous pourriez tout d'un coup blesser quelqu'un, alors vous devez vous demander ce que la réalité vous dit par rapport à cette idée. Quand avez-vous cette idée que vous pourriez blesser quelqu'un ? Est-ce que cela semble logique d'avoir cette idée lorsque vous n'êtes fâché avec personne ? Est-ce que cela fait sens d'avoir ce genre d'idées qui vous viennent à l'esprit lorsque vous êtes en train de vous occuper de vos propres affaires ? Dans le cas du doute obsessionnel, votre *véritable* état d'esprit sera toujours en conflit avec le doute. Donc ce ne sont pas toujours les sensations physiques qui rendent le TOC faux. Cela comprend également votre réalité intérieure – vos « sens internes ».

Détection de la Réalité

La perception sensorielle de la réalité consiste à rester avec l'information de l'ici et maintenant. Cela veut dire que vous prendrez réellement note de ce qui est là au lieu de faire des hypothèses sur ce qui est là uniquement sur la base d'une histoire TOC imaginaire. Au lieu d'éviter ou de rajouter du doute à une situation en partant dans l'imagination, vous définirez la réalité en vous reposant sur vos cinq sens et votre bon sens. Et comme vous l'avez appris durant la thérapie jusqu'à maintenant, se reposer sur les sens ne laissera aucune place pour le doute obsessionnel. Par exemple, est-ce que vous regardez vos mains après avoir ressenti un besoin urgent de vous laver ? Vos sens jouent-ils un rôle en ce moment ? Quand vous vérifiez si vous avez laissé quelque chose ouvert, est-ce important de savoir si vous l'avez entendu ou ressenti se fermer ? Souvent, les personnes avec un TOC ne prêtent pas attention à ce type d'informations sensorielles puisque le TOC a trouvé le moyen de les contourner. Mais, c'est uniquement la réalité qui donne une résolution à votre doute obsessionnel, et cela signifie réapprendre à faire confiance aux sens – et savoir que c'est suffisant.

C'est Facile

Cela peut-il être si facile au point qu'il suffit uniquement de faire confiance à ses sens ? Oui et non. C'est facile, parce que si vous avez réellement confiance en vos sens et en votre bon sens, alors il n'y aura pas de doute obsessionnel. Ce n'est pas si simple, parce que faire confiance aux sens vous donnera l'impression que vous ne faites pas assez. Le TOC vous a dit pendant longtemps d'en faire toujours plus, et même comme ça, ce n'était parfois pas assez. Donc, faire moins, laissera un vide et la sensation que vous ne faites pas assez. Cela pourrait entraîner de l'anxiété, de l'inconfort, ou de la peur. Pourtant, vous *faites* assez, et c'est même tout ce qu'il faut faire, si vous faites confiance à vos sens. En bref, il est temps de faire confiance à vos sens de nouveau. Et si vous le faites, vous aboutirez à une conclusion totalement différente de celle du doute obsessionnel. Il n'y aurait aucun doute. Il y aurait uniquement de la certitude. Réaliser qu'il y a de la certitude dans la réalité avant le doute est exactement le but des exercices avant la prochaine étape de la thérapie.



« Je m'éloigne de lui. Je ne veux pas que ses microbes me sautent dessus ».

Dessin 11. Sécurité avant tout.

Fiche d'Exercice 8 du Patient

Détection de la Réalité

L'exercice sur cette feuille de travail vous aidera à pratiquer tout ce que vous avez appris jusqu'à maintenant. Vous commencerez à utiliser et faire confiance à vos sens dans des situations obsédantes. Et si vous avez confiance en vos sens, vous aurez toute la certitude dont vous avez besoin afin de rejeter le doute obsessionnel. Ne vous inquiétez pas si vous ne réussissez pas à chaque fois. Le plus vous vous exercez, le plus vous aurez confiance, et ça deviendra plus simple avec le temps. De nouveau, cet exercice est le même, à quelques détails près, de l'exercice que vous trouverez sur votre carte d'entraînement. Essayez de faire l'exercice plusieurs fois par jour dès qu'une obsession apparaît.

1. Quand une obsession ou une pensée qui va au-delà de vos sens émerge, restez tranquille et imaginez-vous entre deux mondes – un pont entre la réalité et l'imagination.
2. Ramenez votre attention à la réalité et observez ce qui s'y trouve. Regardez seulement une fois et prenez l'information que vous donnent vos sens. Ne faites pas plus d'effort que ça.
3. Réalisez pendant un moment qu'il s'agit de la seule information dont vous avez besoin et le fait de chercher d'autres informations quelque part signifie que vous avez déjà traversé le pont vers le monde du TOC.
4. Regardez depuis ce pont sur lequel vous vous tenez. Prenez note de toutes les sensations qui vous disent que vous n'en faites pas assez. C'est le vide qui est laissé derrière en ne s'engageant dans aucun rituel. Cela représente tout l'inconfort et l'anxiété que vous ressentez parce que vous ne vous dirigez pas vers le monde du TOC. Vous faites uniquement confiance à vos sens.
5. Prenez le temps de réaliser que ce vide est simplement imaginaire, et qu'il y a de la certitude en restant dans le monde des sens. Essayez de ressentir ce sens de la certitude. C'est du bon sens. Il n'y a absolument aucune raison de traverser le pont pour aller dans le monde du TOC.
6. Ensuite, agissez sur la base de l'information provenant de vos sens en rejetant l'obsession et sans vous engager dans aucun comportement compulsif.

Il y a plusieurs choses que vous devez garder à l'esprit quand vous faites cet exercice : il faut utiliser ses sens de manière naturelle et sans effort. Faire confiance aux sens veut dire que vous utilisez vos sens normalement, comme vous le feriez dans n'importe quelle autre situation dans laquelle vous n'avez pas d'obsessions. Sinon, cela voudra dire que vous êtes déjà passé dans le monde du TOC. Évidemment, vous pouvez toujours revenir, mais essayez d'éviter les situations suivantes :

1. Fixer : si vous fixez, vous êtes en train de mettre trop d'effort pour surmonter votre TOC. Vous êtes dans votre Bulle TOC à partir du moment où vous fixez.
2. Regarder rapidement : créer de l'ambiguïté en regardant rapidement renforcera votre imagination. Regardez les choses naturellement comme vous auriez tendance à le faire dans toute autre situation où vous ne ressentez pas d'obsessions.
3. Imposer votre imagination à la réalité : si vous n'arrivez pas à distinguer quelque chose clairement (par exemple : quelque chose éloigné que vous pourriez percevoir qui justifierait le doute obsessionnel), prêtez attention au fait que ce n'est pas « regarder la réalité ».

Faire cet exercice régulièrement rendra progressivement plus facile le fait de rester en dehors de la Bulle TOC et de ne pas agir en fonction de ses obsessions. Vous verrez que vos obsessions commenceront même à disparaître, elles apparaîtront beaucoup moins souvent et deviendront bien moins intenses avec le temps. Et la meilleure partie est que le vide imaginaire disparaîtra progressivement et sera remplacé par un

raisonnement plus normal et la prise de conscience de ce qui est réel. Alors, sortez et prenez le temps de connaître qui vous êtes vraiment !

Étapes de Base pour Percevoir la Réalité

1. Vous avez l'intention d'utiliser vos sens exactement comme vous le faites dans des situations non-TOC du quotidien.
2. Vous vous connecterez au monde d'une manière naturelle, sans effort et en pleine conscience, ouvert à tout ce qui se passe.
3. Si vous effectuez un acte, vous décidez des critères que vous allez observer avec vos sens pour savoir que la tâche est accomplie.
4. Si un doute obsessionnel apparaît et essaye de se greffer à l'action, vous le rejetez et faites appel à vos sens pour savoir ce qui se passe réellement.
5. Vous arrêtez la tâche quand vos sens et votre bon sens vous informent de ce qui doit être fait et quand tout sera fait.

Exemples

Vous vous douchez... Vos sens vous informent que vous êtes propre... Vous n'attendez pas et ne réfléchissez pas de savoir si oui ou non vous êtes propre. Vous sortez de la douche.

Vous fermez votre porte d'entrée à clef. Vos sens vous informent qu'elle est bien fermée. Vous retournez à vos occupations et vous rejetez tout doute ultérieur comme non pertinent.

Carte d'Entraînement 8 du Patient Perception de la Réalité

Points à Retenir

- Les doutes obsessionnels sont faux.
- Les doutes obsessionnels sont en conflit avec la réalité.
- Percevoir la réalité c'est rester avec l'information provenant de l'ici et maintenant.
- Faire confiance à vos sens renforcera votre confiance à chaque fois.

Exercice Quotidien

Suivez cette séquence :

Étape 1 : Quand un doute ou une obsession apparaît et vous amène au-delà de vos sens, posez-vous et imaginez-vous entre deux mondes – un pont entre la réalité et l'imagination.

Étape 2 : Focalisez votre attention sur la réalité, et regardez ce qu'il s'y trouve sans faire d'effort.

Étape 3 : Observez le pont entre les deux mondes et prenez note de toutes les sensations qui vous disent que vous n'en faites pas assez. C'est le vide qui est laissé derrière en ne s'engageant dans aucun rituel.

Étape 4 : Imaginez que ce vide est imaginaire, et qu'il y a une certitude en restant dans le monde des sens. Essayez de ressentir le sol sous vos pieds. C'est du bon sens.

Étape 5 : Agissez sur la base de l'information qui provient de vos sens en rejetant l'obsession et sans vous engager dans aucun comportement compulsif.

Fiche de travail 9 du patient

Une histoire différente

Vous avez vu précédemment comment le TOC vous persuade de douter en créant une histoire. Cette dernière est construite sur la base d'un enchaînement de raisons et de justifications du pourquoi vous devriez douter. La force de l'argumentation réside en grande partie dans le fait que c'est une histoire, et non pas une séquence d'événements. L'importance de voir l'argumentation comme étant une histoire est qu'en tant qu'histoire, elle a un pouvoir considérable du fait qu'elle fait plus que juste énumérer des faits. Une histoire c'est quelque chose de dynamique, cela nous fait avancer depuis un point de départ vers un point final et c'est comme un voyage où nous sommes confrontés à tous types d'images et d'événements sur le chemin.

La Caméra Cachée

Supposez que je prends un stylo et que j'essaie de vous convaincre que le stylo est équipé d'une caméra cachée. Je pourrais tout simplement dire que ce stylo est une caméra et parler de la marque et du type de caméra. Cette déclaration seule pourrait ne pas être très convaincante. Mais supposez que je relie à mon stylo, une histoire qui dit que le stylo a été construit dans la même usine que la voiture de James Bond. La manière dont le créateur a reçu un prix pour son travail. Il a été testé sur le terrain dans différentes situations. Finalement, il a été breveté et est maintenant utilisé généralement comme stylo d'espion. Maintenant, tout ce que j'ai fait ici a été de connecter un ensemble d'affirmations et d'observations dans une même séquence pour les rendre plus crédibles. Une partie de l'histoire se superpose à l'élément suivant et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il y ait une accumulation d'expériences qui soutiennent le récit. On commence alors à vivre l'histoire. La sensation de vivre l'histoire provient de différents stratagèmes. Tout d'abord, on a cet aspect de « se déplacer » dans l'histoire. Ensuite, il y a le détail du décor au fur et à mesure qu'on le traverse. Plus la scène est riche en détail, et plus il est facile de vivre l'histoire. Il y a aussi ce sentiment d'être en immersion dans l'histoire et d'être détaché.e de la vie de tous les jours, ce qui offre carte blanche à l'imagination. Vous n'évoquez pas seulement des images et des transitions au cours de l'histoire, mais vous construisez également les scènes dans votre imagination et rendez les événements encore plus vivants, personnels et significatifs. Donc vous êtes immergé.e ou absorbé.e dans la réalité de votre histoire. Alors que vous partez dans votre imagination, ce qui, au départ, aurait pu paraître complètement impossible, semble maintenant presque logique. Par exemple, prenons un exemple grotesque, un cochon volant avec vous entre ses pattes. Ça ne pourrait jamais se produire... Mais construisons une histoire autour...

Le Cochon Volant

Votre ami.e travaille dans un laboratoire qui mène des expériences sur la génétique où les scientifiques ont travaillé pendant un moment dans l'accouplement entre les oiseaux et les mammifères. Ils ont réussi l'expérience avec des rats et des colombes, et ils progressent dans l'échelle de l'évolution. Beaucoup de films très connus explorent cette idée d'humains mutants et bien entendu, il y a eu Dolly, la brebis clonée, donc qui sait ce qui est réellement possible finalement. Donc quand vous arrivez au laboratoire, votre ami vous dit que son équipe a accouplé un aigle avec un cochon. Un des critères du test est d'évaluer la charge que l'animal mutant peut supporter, et votre ami vous demande si vous seriez volontaire à tour de rôle pour être transporté par le cochon volant au-dessus de la ville locale. Voyez comme c'est prenant !

Je Ne Suis Pas Doué pour Créer Histoires

Vous allez peut-être dire, « mais je ne suis pas doué pour créer des histoires » ou « je n'ai pas d'imagination ». Mais comme on a vu, vous avez construit et vécu dans une histoire TOC qui était essentiellement imaginaire. Maintenant, il est temps d'utiliser cette même imagination créative à votre avantage. En suivant les étapes des exercices, vous trouverez les ressources pour construire l'histoire et sentir les effets de l'immersion dans l'histoire. Cet exercice vous permettra de comprendre exactement comment le TOC exerce ses maléfices sur vous !

Fiche d'Exercice 9 du Patient Une Histoire Différente

L'histoire de John concerne le doute d'avoir verrouillé sa porte.

Eh bien, je suis toujours préoccupé par le fait que ma porte soit bien fermée. Je la ferme avec soin et fais attention à toute action en lien avec la fermeture de celle-ci. Le clic du verrou, la résistance de la porte quand je la pousse pour la fermer. Mais je doute encore que la porte soit bien fermée. Je repense à un homme qui pensait avoir fermé sa porte, mais qui ne l'avait pas bien fermée. La porte est restée ouverte, et je ne suis pas un expert en verrou et certaines portes peuvent s'ouvrir automatiquement. Mon ami a un garage dont la porte s'est une fois ouverte toute seule pendant la nuit. Pour information, c'était une porte électrique. Quand je vérifie la porte, elle semble fermée, mais je ne sais pas à quel point elle est bien fermée. Je veux dire, combien de fois on peut la manipuler. Bien entendu, si un voleur pénétrait dans ma maison parce que j'ai laissé la porte ouverte, je me sentirais très mal.

L'histoire de John est un bon exemple d'une histoire TOC qui justifie le doute. Maintenant, le premier point à prendre en compte est que toutes les raisons données par John se rapportent à d'autres moments et d'autres lieux. Rien ne se rapporte à ce qu'il observe dans l'ici et maintenant. Bien évidemment, l'histoire ne peut pas se rapporter à l'ici et maintenant car ses sens disent que tout est *correct* dans « l'ici et maintenant ». Mais il trouve cela légitime de s'inspirer d'événements dont il a entendu parler ailleurs, de relier des événements complètement différents et d'imaginer des enchaînements. Cependant, tout cela le fait « douter » de ce qu'il voit réellement dans l'ici et maintenant.

Pensez-vous qu'il soit justifié pour John de douter pour ces raisons ? Vous pourriez dire oui parce que parfois nous avons besoin de nous appuyer sur notre « intelligence », notre « savoir-faire », ou notre « mémoire » malgré le fait que cela vient de nous, pas de l'extérieur. Par exemple, si je lis quelque part qu'il existe une zone dangereuse dans une ville que je visite, il serait sage de ma part d'éviter cette zone même si je n'ai pas de preuve dans « l'ici et maintenant » qu'elle est effectivement dangereuse. Si je sais par expérience qu'à chaque fois que je quitte ma maison avec plus de trois accessoires, j'ai plus de risque d'en perdre un, ce serait peut-être une bonne idée de faire attention même si rien n'a été perdu dans l'ici et maintenant. Si je sais que j'ai tendance à glisser sur la glace, alors il pourrait être judicieux de faire attention quand je marche sur la glace même si je ne suis pas encore tombé. Toutes ces « raisons » de faire attention sont valides. C'est parce qu'elles sont soit basées sur de l'information vraie provenant de sources extérieures qui peuvent s'appliquer dans l'ici et maintenant, ou alors *j'ai moi-même* vécu une expérience dans une situation identique. Les raisons ne proviennent pas d'autres renseignements, de « oui-dire » ou d'histoires inventées.

Maintenant, retournons à John puis à la justification pour votre propre doute TOC. Est-ce que l'histoire de John est basée sur des faits *en lien avec* l'ici et maintenant ou sur des justifications qui sont *éloignées* de l'ici et maintenant ? N'oubliez pas, la *pertinence* veut dire que votre compréhension par rapport à ce qui pourrait être là est tirée de preuves, d'autorité ou d'expérience basée directement et immédiatement sur la situation actuelle.

Essayez cet exercice. Parmi les affirmations suivantes, dites laquelle est basée sur de la *preuve directe* que « peut-être la porte est mal verrouillée »

1. « Ce verrou est vieux et parfois se bloque et ne fonctionne plus »
2. « J'ai lu à propos d'une personne qui avait oublié de laisser la porte ouverte »
3. « Statistiquement il pourrait y avoir un risque que je laisse la porte ouverte »

Laquelle de ces déclarations soutient le doute dans l'ici et maintenant ?

« Peut-être que la poignée de la porte est contaminée parce que... »

4. « Les microbes existent, donc mes mains pourraient être contaminées »
5. « J'ai touché une poignée qui était pleine de boue »
6. « Tout le monde sait qu'on peut être contaminé pas les microbes des autres »

De nouveau, laquelle de ces déclarations justifie le doute dans l'ici et maintenant ?

Les bonnes réponses sont uniquement la réponse 1 et 5. Est-ce que vous aviez trouvé ?

Essayons de construire votre histoire alternative en suivant les consignes du jeu des ponts. On commence avec une observation à partir des sens. Je vois la porte de la voiture fermée. Je sais qu'elle est fermée parce que mes sens le disent et quand je ferme la porte, je sais que je le fais bien. Le verrou est en bon état, il n'a jamais été défaillant et il n'y a pas de raison de penser qu'il est défaillant maintenant. Donc je vais faire les courses, et quand je rentrerai, elle sera fermée. Comment vous sentez-vous par rapport à votre doute ?

D'accord. Maintenant, retournez à l'histoire et rajoutez encore plus de détails. Par exemple : Je me souviens comment la porte est restée fermée même quand il faisait froid, et quand je passe sur une bosse, je ne me souviens pas que la serrure ne se soit jamais ouverte. Pour qu'elle soit restée ouverte après que je l'ai verrouillée, il faudrait qu'il y ait un problème majeur et inouï. Comment vous sentez-vous par rapport au doute initial ?

Juste pour être sûr, refaites-le une fois encore et essayez d'ajouter encore plus de détails dont vous vous rappelez et qui pourraient enrichir et ajouter de la densité à l'histoire. Rappelez-vous que les éléments peuvent provenir de l'expérience, du bon sens ou de conclusions réalistes.

Donc maintenant, notez votre propre histoire alternative détaillée :

C'est la Façon Dont Vous Leur Racontez

D'autres outils qui peuvent vous aider à raconter une bonne histoire :

- *La richesse des détails* : Une partie de l'immersion vient de l'absorption dans des détails de l'histoire. Plus les détails sont riches et nuancés, plus ils sont crédibles.
- *Voyage en douceur* : La seconde partie est la nature des histoires qui semblent vous emmener en voyage. Toutes les histoires voyage du point A au point B sur un chemin d'apparence crédible.
- *Vous êtes là pour le voyage* : Le troisième élément est que vous êtes dans les histoires. Ce n'est pas uniquement une histoire à la troisième personne comme si vous écoutiez un livre audio lu par un acteur connu.
- *C'est personnel* : Le quatrième élément est la personnalisation des événements qui vous entourent et le fait que les points de transition clé soient dramatiques et significatifs et vous touchent émotionnellement. Vous pouvez utiliser la première personne... « Je »
- *Imagination* : Un cinquième point est l'utilisation de l'imagination où, bien entendu, tout peut arriver et de manière très puissante.

Carte d'Entrainement 9 du Patient Une Histoire Différente

Points à Retenir

- Nous créons tou.te.s des histoires sur nos vies et sur nous.
- Le plus ces histoires sont convaincantes et riches en détail, plus nous avons l'impression de les vivre.
- Les histoires peuvent transporter nos sentiments et nos croyances.
- Les histoires définissent qui nous sommes et où nous allons.
- Changer nos histoires change la façon dont nous vivons dans notre monde.

Carte de Pratique

- Soyez de plus en plus attentif.ve la journée lorsque vous racontez et vous vous appuyez sur des histoires.
- En particulier, il est important d'être conscient.e des histoires sur soi, dont certaines peuvent ne pas être factuelles et donc ne pas être vraies.
- Si l'histoire TOC arrive, saisissez-la au moment où elle quitte la réalité, ramenez-la au point de départ et changez ses détails, point par point, en remplaçant l'argumentation TOC avec un point de vue opposé. Renforcez vos arguments alternatifs avec un fait ou une observation dérivée de la réalité. Si nécessaire, développez l'histoire alternative en ajoutant des parties qui mènent à une conclusion alternative. Finalement, répétez à voix haute l'histoire alternative... Comme une histoire. Mesurez l'effet que l'histoire a sur la crédibilité de l'histoire du TOC et à quel point vous pensez que c'est une histoire, et non un fait.

Surveiller la Crédibilité de l'Histoire

Après avoir répété votre histoire alternative, indiquez vos réponses par rapport aux affirmations suivantes sur une échelle allant de 0 à 10 (0= pas du tout, 10= totalement vrai).

Je crois que mon histoire TOC est un fait : _____

Je crois que malgré tous ces exercices, mon histoire TOC est la plus crédible : _____

Je réalise que mon histoire TOC est une histoire comme une autre : _____

Fiche de Travail 10 du Patient Astuces du TOC Illusionniste

Le TOC est un illusionniste et un bon. Bien meilleur qu'un vendeur standard qui répète la même vieille recette. Le TOC est bien plus dynamique, il s'adapte aux nouvelles situations, utilise tous les trucages et astuces pour vous faire douter de la réalité. Pensez-y un instant. Vous n'avez tiré aucun bénéfice de votre TOC, d'aucune manière. Vous percevez bien les conséquences d'avoir un TOC en permanence, et même comme ça, vous continuez d'acheter ses marchandises. Le TOC est un escroc et un bon.

Pour avoir une chance de vaincre le TOC, vous devrez commencer à voir au travers des trucages et astuces de ce manipulateur de TOC, les identifier, voir ce qui ne va pas avec eux et comment ils renforcent votre TOC. Pour ce faire, la première chose dont il faut se rappeler est de regarder où les trucages et astuces du TOC se situent.

Ils font partie de votre histoire TOC et de votre dialogue interne sous la forme de pensées, croyances, associations et tout ce qui pourrait vous faire douter. Il y a ces idées et pensées qui donnent en quelque sorte, de la crédibilité à votre doute obsessionnel. Le second point à rappeler est que le *contenu* de ces croyances, pensées et faits n'est pas remis en question. C'est la manière dont vous employez ces pensées dans une situation qui n'est pas pertinente, et souvent en contradiction avec la réalité qui compte.

Vous avez déjà vu ces deux points durant les sessions précédentes. Cependant, le nouvel élément est de voir comment le TOC est souvent capable de contourner ces deux points en utilisant toutes sortes de stratagèmes, qui pourtant se résument toujours à la même recette. Et de voir comment cela se résume toujours à la même recette, vous aidera à voir à travers le TOC manipulateur d'une manière qui serait difficile à réaliser si vous deviez débattre de chaque petite association de pensées et de chaque idée que le TOC propose. Donc premier point : n'argumentez jamais avec le TOC. C'est plus simple de regarder pourquoi ce qu'il vous dit n'est pas réel et ensuite passer à des choses qui vous intéressent plus.

Le point commun entre tous les stratagèmes du TOC est qu'ils *vous font penser que ses arguments ont quelque chose à voir avec la réalité alors que ce n'est pas le cas*. À chaque fois que vous rentrerez dans la bulle TOC, le TOC aura accompli exactement cela. Par exemple, un des trucs du TOC est qu'il vous fait croire que vous êtes en train de vous *plonger davantage* dans la réalité quand vous écoutez votre TOC. Il pourrait vous dire par exemple que vous êtes contaminé.e, parce que si vous regardiez avec un microscope, c'est évident qu'il y aurait des microbes. De même, il pourrait vous dire que la porte n'est pas fermée, parce que le mécanisme caché dans la serrure pourrait être cassé.

Ou encore, si vous souffrez d'obsessions pures, le TOC pourrait vous dire, même s'il n'y a pas de preuves, que vous avez des pulsions violentes. Elles pourraient être présentes seulement si vous vous aventuriez davantage dans votre esprit, dans un inconscient hypothétique. Dans tous les cas, le TOC donne l'impression que vous vous plongez davantage dans la réalité, alors que c'est l'inverse qui se produit. Pouvez-vous voir comment le TOC est aussi glissant qu'une anguille ?

Le TOC utilise plein d'astuces, mais ne vous laissez pas déconcerter par cela. Peu importe l'astuce, le TOC essaiera toujours de vous convaincre que votre doute a quelque chose à voir

avec la réalité alors que ce n'est pas le cas. Ci-dessous, nous avons décrit certains des stratagèmes qu'utilise le TOC. Regardez si vous êtes familier avec certains d'entre eux.

Mauvaise Comparaison

L'erreur de comparaison est une astuce très commune du TOC qui sert à vous rendre confus.e. Le TOC vous proposera souvent tout type d'évènement qui a eu lieu ailleurs, et à quelqu'un d'autre dans le but de rendre le doute plus crédible dans l'ici et maintenant. Par exemple, si vous avez des obsessions sur le fait de fermer la porte, le TOC pourrait dire quelque chose comme « Mon ami s'en va souvent en oubliant de fermer la porte de son garage, donc la mienne est sûrement restée ouverte aussi ». Ou si vous aviez peur d'être empoisonné.e, cela pourrait être quelque chose de l'ordre de « J'ai entendu parler d'un médicament empoisonné une fois, donc ma nourriture pourrait être empoisonnée ». L'astuce du TOC est qu'il utilise toutes sortes d'évènements apparemment comparables et d'associations non pertinentes pour justifier le doute. Cela donne l'impression que vos doutes sont en rapport avec la réalité.

Pourtant, aucun de ces doutes n'est pertinent dans l'ici et maintenant. Il y a une *non-concordance* entre vos propres circonstances actuelles et ces événements. C'est comme si on vous disait de vous débarrasser de votre ancienne voiture parce que votre ami avait le même modèle de voiture et qu'elle est tombée en panne. Ces arguments ne font pas sens lorsque votre voiture fonctionne bien. Un autre aspect de la non-concordance que nous avons abordé dans la thérapie est le mélange, lorsque le TOC associe la pensée et le comportement obsessionnel-compulsif à une caractéristique parfois "noble" ou "désirable" mais sans rapport avec celle-ci, comme "être parfait", "éco-responsable" ou "sûr".

Des Faits Hors Contexte

Le TOC est souvent très sélectif dans la manière d'appliquer de l'information à votre situation. Il présente souvent des faits pour donner plus de crédibilité à votre doute. Par exemple, le TOC pourrait dire quelque chose du type « les microbes existent, donc il doit y avoir des microbes qui contaminent ma main » ou « les gens meurent de façon inattendue tout le temps, donc je pourrais très bien mourir maintenant ». Ce genre de faits ne sont souvent pas faux, et c'est pour cela qu'ils sont si puissants pour vous faire croire à votre doute. Cependant, ils n'ont toujours rien à voir avec la réalité dans l'ici et maintenant. Les faits eux-mêmes pourraient être vrais, mais dans le contexte de votre situation, ils sont faux. Le TOC utilise ces faits hors du contexte. Ils n'ont rien à voir avec l'ici et maintenant. Quand le TOC utilise des faits hors contexte, il utilise en fait deux astuces en une. Il n'utilise pas uniquement la « non-concordance », mais il utilise à la fois des faits qui semblent très vrais. C'est l'une des plus puissantes tromperies dans l'arsenal du TOC, car cela combine deux astuces en une. Exemple : C'est un fait que les conducteurs parfois renversent des enfants, donc puisque je conduis une voiture, je pourrais être ce type de conducteur.

Vivre la Peur

L'un des autres mauvais tours du TOC est qu'il peut *simuler* la réalité, comme s'il y avait réellement de l'information sensorielle dans l'ici et maintenant qui justifierait le doute. Ceci est dû au fait que l'histoire TOC peut-être si convaincante que vous pouvez commencer à ressentir l'histoire « comme si » elle était réelle, avec toutes les sensations physiques qui l'accompagne. Mais juste parce que vous êtes capables de ressentir quelque chose ne veut pas dire que cela est vrai. Par exemple, si le TOC vous convainc que vous êtes malade, alors vous pourriez réellement commencer à vous sentir nauséux et faible. Ou encore, si le TOC vous convainc que vous êtes un déviant sexuel, alors vous pourriez vous imaginer être un déviant sexuel de manière si réelle,

que vous vous sentiriez comme tel. Dans ces conditions, cela peut être difficile de dire ce qui est vrai ou ce qui est faux. La clef dont il faut se souvenir ici, c'est que ces sentiments viennent *après* que vous avez commencé à douter et à vous inquiéter. Ils sont la résultante de votre doute, pas la cause. Ils ne sont pas réels même s'ils semblent l'être.

Aller en Profondeur

Le TOC n'est pas profond même s'il se présente tel quel. Souvent, le TOC essaye d'aller au-delà de la réalité en donnant l'impression qu'il va davantage en profondeur dans la réalité, alors que c'est l'inverse qui se produit. Cela vous éloigne toujours de la réalité. Par exemple, comme nous l'avons mentionné plus tôt, le TOC pourrait essayer de justifier que vos mains sont contaminées et qu'il y a des microbes sur vos mains en suggérant que, si vous regardiez avec un microscope, ce serait évident que vous seriez contaminé.e. Mais de tels arguments ne vont pas plus loin dans la réalité mais plus loin dans votre imagination. Donc quand le TOC vous présente quelque chose qui semble profond, réalisez que c'est le contraire. Le TOC est en fait assez superficiel.

Raisonnement Inverse

Le raisonnement inverse est l'astuce clé du TOC qui fait aussi souvent partie des autres stratagèmes qu'il utilise. Normalement, lorsque nous raisonnons, nous partons d'une observation dans la réalité, et arrivons à une conclusion sur ce qui est là. Donc par exemple, si vous voyez une charnière de porte qui se détache, vous pourriez à juste titre, douter que la porte soit correctement verrouillée. Souvent, le TOC renverse totalement ce type de raisonnement. Ça commence avec une idée, un fait, et arrive ensuite avec une conclusion à propos de ce qui est là. C'est un peu comme du bluff où la réalité n'entre pas du tout en ligne de compte. Par exemple, on pourrait dire « des gens ont dû marcher sur ce sol, par conséquent, il est sale ». C'est similaire à dire, « les voitures tombent tout le temps en panne, par conséquent, la mienne est sûrement en panne aussi ».

Méfiance des Sens ou du Soi

L'astuce la plus fréquemment utilisée par le TOC est de vous faire vous méfier de vos sens ou de votre propre personne. C'est l'élément vital du TOC. Si vous croyez en vos sens et en votre propre personne, le TOC ne peut pas exister. L'obsession ne fait tout simplement pas sens si vous deviez prendre en compte la réalité. Pourtant, le TOC essaiera toujours de vous convaincre que vous avez besoin de laisser le monde des sens derrière vous, que vous devez chercher à résoudre un problème qui n'existe pas réellement.

Double Menace

Il s'agit d'un mauvais coup par lequel le TOC vous atteint non pas parce que vous avez essayé de l'ignorer, mais exactement parce que vous lui avez obéi. Le principe ici est que le TOC vous rattrape que vous fassiez votre compulsion ou non. Donc par exemple, vous pourriez revenir en arrière et vérifier que la lumière est éteinte parce que le TOC dit qu'il se pourrait qu'elle ne le soit pas. Maintenant vous vous sentez rassuré.e parce qu'elle était éteinte (comme vos sens et votre bon sens vous l'ont toujours dit) mais pas pour longtemps. Le TOC vient maintenant avec « Ah, ça allait avant que tu vérifies, mais maintenant que tu as vérifié, peut-être que tu l'as rendu problématique ». Malin hein !

À Nouveau, nous Revenons pour une Mise à l'Épreuve

Une astuce que nous vous avons rapporté tout à l'heure est que le TOC provoque un comportement de test. Par exemple, Matthew a peur de secrètement apprécier la pornographie qu'il trouve moralement inacceptable. Donc il recherche des photos pour se tester. Ensuite le TOC dit... aha, tu dois être pervers parce que tu regardes ces photos. Sournois ce Monsieur Toctoc hein !

Discutons-en

Une autre astuce du TOC est de vous inviter à débattre et à prendre en compte votre doute ou questionnement comme une manière de le résoudre. Vous commencez à douter de vos compétences bien que vous les connaissiez. Mais juste au moment où vous êtes sur le point de le rejeter, le TOC arrive avec « Bon, nous devrions réellement prendre en compte ce doute, qu'est-ce que cela signifie, comment peut-il être résolu. Prenons-le en compte ensemble et examinons-le ensemble encore... et encore... et encore...etc. »

Nous vous rendons attentif à toutes ces astuces ci-dessus afin que vous puissiez repérer les manipulations du TOC non pas en essayant d'argumenter avec lui, mais simplement en voyant comment ses astuces rendent vos doutes non pertinents et faux.

Mais Peut-être que Cette Fois...

Un autre argument TOC qu'il faut éviter c'est le « oui, mais peut-être que cette fois, le doute est fondé ». Tout ce que le TOC a prédit dans le passé ne s'est jamais réalisé. Normalement, cet élément devrait être suffisant pour que vous n'ayez plus à avoir faire au TOC. Après tout, si chaque appareil ménager que vous achetez dans un magasin ne fonctionnait pas, vous arrêteriez d'en acheter. Cependant, le TOC et ses « peut-être » vous revient avec un « Eh bien, peut-être que cette fois... ». Mais comme ce "peut-être" ressemble à tous les autres faux « peut-être » du passé, il n'y a aucune raison de le traiter différemment.

Mais Peut-être Plus Tard...

Dans le même ordre d'idées, le TOC peut menacer de conséquences non pas immédiatement mais plus tard. Cette menace lointaine pose un problème particulier dans le cas des obsessions superstitieuses, où le client peut être convaincu qu'une catastrophe pourrait s'abattre sur lui non pas maintenant mais dans les semaines, les mois ou les années à venir. Il est clair que la menace ne peut être réfutée par un test de réalité puisqu'elle se situe dans le futur. Cependant, ce « peut-être plus tard » est un doute obsessionnel généré exactement de la même manière que les autres doutes obsessionnels et n'est donc pas non plus pertinent.



« La Gazette 1989... Section Voyage... p.56 ? Oui, je l'ai. Je savais que ça me servirait un jour... Mais, où est-elle ? »

Dessin 13. L'entassement utile

Fiche d'Exercice 10 du Patient Trucages et Astuces du TOC Illusionniste

Le but de cet exercice est que vous appreniez comment mieux identifier et contrer les trucages et astuces du TOC. Rappelez-vous, vous ne débattiez jamais avec le TOC. Au lieu d'analyser les bien-fondés relatifs d'un argument du TOC, il est plus judicieux de voir comment l'argument est biaisé dès le début. Rappelez-vous, il n'y a même pas une minuscule probabilité que les arguments en faveur du doute soient corrects, en raison de la manière particulière dont le doute est apparu. L'histoire obsessionnelle vous éloigne de la réalité, ce qui rend le TOC non pertinent et faux, *même si* c'est possible dans un sens très abstrait. Si vous avez encore des problèmes avec cette idée, alors vous aurez besoin d'aborder ce problème avec votre thérapeute.

Maintenant, prenez votre histoire TOC, et prenez chaque phrase ou bout de phrase dans votre histoire. Chacune de ces phrases contient un stratagème spécifique que le TOC utilise pour vous convaincre que c'est vrai. Ensuite, en utilisant la fiche de travail, écrivez quelles astuces s'appliquent à chaque phrase de votre histoire. D'abord, écrivez le stratagème qui s'applique le mieux à votre histoire. Souvent, d'autres trucages et astuces s'appliqueront également, vous pourrez alors les écrire en deuxième et troisième position.

Pour rendre cela un peu plus facile, d'abord regardez le prochain exemple, donné précédemment, d'une personne qui pense que ses mains pourraient être sales et que donc elle devrait se laver les mains :

Exemple 1

Donc, je me dis à moi-même : « Bon, mes enfants jouaient dehors et je sais que c'est sale dehors. J'ai vu la saleté sur les trottoirs et je pense qu'ils ont dû toucher quelque chose de sale ».

Des faits sélectifs hors contexte (excès de confiance dans les possibilités)

« Ils ont ramassé quelque chose sur la route, du papier sale ou une crotte de chien, et ensuite je me suis dit que s'ils étaient sales alors je vais l'être aussi. »

Mauvaise comparaison (erreur de catégorie)

« Et je vais salir la maison, et, j'imagine, la maison sale et moi avec mes mains sales, donc je commence à me sentir sale ».

Absorption dans l'imagination (vivre les conséquences effrayantes)

« Alors je rentre et je me lave et je ne peux pas m'arrêter, vous savez, c'est comme une voix dans ma tête qui répète encore et encore, tu es sale, même si vous vous lavez et que vous ne voyez rien, vous pourriez encore être sale. »

À quelle vitesse avez-vous été capable de rejeter les différents éléments de cette histoire de contamination ? Avez-vous été capable de voir comment chaque trucage et astuce du TOC se sont appliqués ici ? Si l'histoire était différente de la vôtre, alors vous auriez dû être assez facilement capable de la rejeter comme non pertinente et fausse.

Et c'est bien sûr ce que vous cherchez à faire avec votre propre histoire de TOC. Donc, essayez de reproduire la même chose et écrivez chaque trucage et astuce qui s'appliquent aux éléments distincts dans votre propre histoire TOC.

De plus, l'exercice sur votre carte d'entraînement se focalise sur des situations de la vie réelle où vous avez des doutes. À chaque fois qu'un doute ou une obsession apparaît, vous devrez (1) mettre en lumière les stratagèmes du TOC qui sous-tendent le doute, (2) voir comment cette astuce rend le doute non pertinent et faux, (3) vous souvenir de votre histoire alternative non-TOC pour remplacer le doute obsessionnel, et (4) rejeter le doute. L'exercice en entier ne devrait pas durer plus de 1-2 minutes à chaque fois. N'oubliez pas, le TOC voudrait que vous y réfléchissiez, encore une fois, encore deux fois... trois... et ça ne sera jamais assez. Si vous vous surprenez en train de faire ça, alors votre TOC vous a déjà attiré vers le monde du TOC avec un autre stratagème. Mais finalement, vous serez capable de tous les voir, au point que le TOC cèdera sur tout en même temps.

Carte d'Entrainement 10 du Patient Trucages et Astuces de l'Illusionniste TOC

Points à Retenir

Le TOC utilise des trucs et astuces pour faire *croire* que votre obsession a quelque chose à voir avec la réalité alors qu'en fait, ça ne fait que vous éloigner de la réalité.

Les stratagèmes du TOC, incluent la *mauvaise comparaison, vivre la peur, les faits hors contexte, le raisonnement inverse, la double menace, la mise à l'épreuve, aller en profondeur et la méfiance des sens (ou de soi)*.

Votre histoire non obsessionnelle vous rapproche de ce qui est réellement là puisque c'est en accord avec la réalité.

Voir à travers les trucages et astuces de l'illusionniste TOC fera disparaître le TOC.

Exercice Quotidien

- À chaque fois qu'un doute obsessionnel a lieu, identifiez l'astuce spécifique qui a alimenté le doute.
- Réalisez comment cette astuce rend le doute faux et non pertinent.
- Imaginez-vous clairement comment la situation serait si une histoire non-TOC s'appliquait.
- Laissez tomber le doute obsessionnel après avoir raconté l'histoire non-TOC. C'est la seule chose qui soit réelle.

Fiche de Travail 11 du Patient Le Vrai Soi

Vous vous êtes familiarisé avec l'idée que le TOC a créé un Soi imaginaire que vous pourriez devenir : Le Soi TOC redouté. Le vrai Soi est mis de côté par une focalisation sur ce Soi redouté que vous pensez pouvoir devenir. Ce vous que vous craignez devenir vous a conduit à prendre toutes sortes de précautions et à douter de vos capacités parce que vous croyiez sincèrement au TOC. Mais le Soi TOC n'était qu'une autre histoire et cette possibilité peut être mise de côté. Vous devez maintenant établir votre vrai Soi pour qu'il puisse se déplacer au centre de qui vous êtes. Sur la base du thème de vulnérabilité, identifié à l'étape 4 du chapitre 6, écrivez ici le Soi que le TOC vous a fait craindre de devenir.

Exemples :

Je crains d'être négligent.e

Je crains d'être un.e agresseur.se

Je crains d'être inférieur.e

Le Soi TOC Redouté

Le Soi TOC redouté est centré sur ce que vous n'êtes pas. Cette perception s'accompagne de nombreuses façons négatives de se percevoir. Parmi celles-ci, citons : toujours se comparer aux autres à son désavantage, ne jamais accepter les commentaires positifs et refuser d'admettre que l'on possède des qualités valables. Dans cette fiche de travail, vous pouvez vous entraîner à changer ces pensées, ce qui vous aidera à construire un Soi authentique (un Soi authentique qui est non idéaliste, ni égoïste).

Lorsque l'on se compare aux autres, il est important d'apprendre à le faire au travers de plusieurs dimensions et à se concentrer sur celles qui sont positives.

« Je ne suis pas aussi bien que lui.elle » → « Il a des atouts personnels que je ne possède pas et vice versa. »
 « Je ne suis pas aussi fort que lui.elle » → « Même si je ne suis pas aussi fort que lui physiquement, j'ai des capacités mentales qui compensent largement »

Un Monde à Une Dimension

Nous jugeons généralement les autres comme étant meilleurs sur une seule dimension : il.elle est meilleur.e que moi ; il.elle est plus intelligent.e que moi. Mais en fait, nous sommes tou.te.s multidimensionnel.le.s. Nous sommes tous.tes défini.e.s par notre travail, nos rôles et nos valeurs. Chacun.e est unique et ne se limite pas à une seule dimension. Un autre obstacle est de se comparer continuellement à des capacités que l'on ne possède pas. Personne n'a jamais obtenu un emploi sur la base d'un CV rempli de compétences que la personne ne possède pas : Je ne suis pas doué.e pour X', je n'ai aucun talent pour Y', alors quand vous commencez à penser négativement à propos de vous-même, par exemple : « Je ne suis pas bon.ne à X, je n'ai aucun talent pour Y », contrebalancez cela avec un certain nombre de qualités positives que vous possédez réellement. Posséder un vrai sens de soi permet non seulement de s'ancrer dans ce que l'on est vraiment, mais aussi de bénéficier d'autres avantages. Vous êtes beaucoup moins enclin.e à vous inquiéter des petits incidents où les choses ont mal tourné. Vous vous sentez capable de prendre votre place dans le monde, d'être fier.ère de vous et de surmonter les critiques et les mauvais moments.

Vrais Désirs

La reconnaissance de votre vrai Soi et de vos qualités vous met également en contact avec vos véritables désirs. Vous avez peut-être vécu une vie de honte et d'autodénigrement à cause de vos TOC. Vous avez peut-être souvent eu l'impression que vos propres souhaits et besoins n'étaient pas importants ou qu'il.elle.s pouvaient être sacrifiés parce que vous ne méritez pas autre chose. Maintenant, vous pouvez suivre votre véritable cœur et vos véritables désirs dans vos projets de vie.

Feuille de Travail 11

Le Vrai Soi

Dressez une liste d'actions accomplies aujourd'hui :

Maintenant, concentrez-vous sur les qualités que l'on doit posséder pour accomplir ce genre d'actions ?

En regroupant toutes ces qualités ensemble . . . *Qui êtes-vous ?*

Ressentir Qui Je Suis

Il y a plusieurs sources auxquelles on se réfère pour savoir qui l'on est. De toute évidence, l'observation de nos performances dans les activités que nous menons est une source importante.

Mais, comme nous l'avons noté auparavant, identifier et reconnaître nos réelles émotions sont d'autres sources. Le TOC est très habile pour vous convaincre de vous méfier de vos sens. Vous pouvez vous mettre à ne plus savoir si vous avez envie de faire quelque chose ou non. C'est que le doute interfère et perturbe la ligne de communication. Une manière importante de vous connaître est d'accepter vos émotions et vos désirs tels qu'ils sont. Cela veut dire que vous devez reconnaître votre vraie intention, vos préférences et vos désirs pour quelque chose. Évitez de réfléchir sur ce que vous pourriez ressentir ou pourriez avoir senti. Vos véritables désirs sont le Soi-authentique, pas le TOC, de la même manière que vous savez maintenant que vos activités et accomplissements réels sont bien vous, pas le TOC.

Exercice

Lorsque vous faites une action, *ralentissez*... puis, identifiez votre réelle émotion et désir à ce moment.

À quel point est-ce que ce souhait, cette intention ou cette émotion correspond à ce que le Soi TOC vous dit à propos de qui vous *pourriez être* ?

Rédigez une autobiographie de vous-même en mettant l'accent sur vos réalisations et vos réussites dans la vie. (Essayez par commencer avec 500 mots).

Réfléchissez à ce que vous auriez dû faire/accomplir pour devenir votre Soi TOC redouté ?

Y a-t-il vraiment la moindre chance pour que vous soyez réellement votre Soi TOC redouté ?

Le Soi et les Autres

Les autres personnes constituent une autre source de référence quant à qui vous êtes. Mais ici, vous devez être précis.e dans vos questions. Demandez à votre conjoint ou à vos meilleurs amis quelles sont vos qualités. Vous pouvez les aider en faisant des suggestions si vous le souhaitez. Mais en général ils vont proposer des qualités par eux-mêmes. Après tout, s'ils sont des amis ils doivent voir quelque chose en vous qu'ils aiment. Ils auront probablement tendance à être gentils, vous devez donc interroger plusieurs sources et demander des exemples pour soutenir les qualités qu'ils identifient.

Comment ces traits observés correspondent-ils au Soi TOC ?

Enfin, il est important de dresser la liste de vos valeurs et principes de vie les plus chers. Il est vrai que nous ne sommes pas toujours à la hauteur de nos idéaux. Mais ils constituent une partie de nous-mêmes et nous aide à la compréhension de qui nous sommes vraiment.

Mes valeurs sont ... (par exemple, l'honnêteté) :

Mes objectifs dans la vie sont... (par exemple, être un.e bon.ne ami.e) :

Les principes que j'essaie de suivre sont ... (par exemple, respecter les gens) :

Maintenant, comparez à nouveau à quel point ces caractéristiques correspondent à ce que le TOC dirait de vous :

En vous regardant dans un miroir non déformé. Quels sont vos points forts ?

Que disent les autres de vos qualités particulières?

Dans quelles situations, activités ou tâches les autres vous remercient-ils ou vous félicitent-ils ?

À la maison :

Au travail :

Dans les relations personnelles :

Dans les loisirs :

En résumé, vous pouvez dire que vous possédez les qualités positives suivantes :

Une Vie Variée

Vous remplissez un certain nombre de rôles dans la vie :

En remplissant ces rôles, je suis fier.ère de moi :

Dans le passé, j'ai surmonté un certain nombre de défis grâce à mes forces et mes capacités :

Dans l'avenir, je me vois continuer à faire face et à accomplir ce que je souhaite :

C'est moi et j'en suis fier.ère : J'ai le droit d'être perçu.e, traité.e et respecté.e en tant que la personne que je suis vraiment.

Il est important que vous receviez des retours de vos amis et de vous-même pour renforcer votre nouvelle identité réelle. Cela signifie qu'il faut concrètement sortir et être soi-même, observer et accepter les avantages que cela vous procure. Il est important que vous preniez le temps de faire des activités que vous aimez et de mener des activités qui vous intéressent et vous stimulent. Non seulement ces activités vous procurent du plaisir, mais elles vous récompenseront et augmenteront votre confiance en vous. Automatiquement, si votre confiance en vous est élevée, cela diminuera l'emprise du TOC et contribuera à assurer votre complète guérison.

Carte d'Entraînement 11 du Patient Le Vrai Soi

Points à Retenir

Votre Soi-TOC est l'opposé de votre Vrai Soi.

- En concentrant vos actions et vos projets sur votre véritable identité, vous vous ancrez dans vos véritables ressources.
- Le TOC cache qui vous êtes vraiment derrière un masque qui vous effraie en vous faisant croire que vous pourriez être quelqu'un de différent.

Carte d'Entraînement

- Chaque fois que vous faites une activité ou que vous recevez un compliment, demandez-vous : « Qu'est-ce que cela dit de moi, de mon vrai Soi authentique ? »
- Il peut dire que vous êtes compétent.e, débrouillard.e ou du moins capable. Par contraste, le TOC dit que vous êtes le contraire.
- Comparez maintenant vos véritables qualités telles que vous et les autres les reconnaissez objectivement avec votre ancien thème de vulnérabilité.
- Notez ici les contradictions.



Fiche de Travail 12 du Patient

Savoir et Agir : Aller de l'Avant et Prévenir la Rechute

Si vous avez suivi attentivement les étapes de la thérapie, vous aurez fait des progrès significatifs dans la lutte contre le TOC et vous aurez constaté des changements. Vous devez maintenant les maintenir. Pour cela, il faut continuer à mettre en pratique ce que vous avez appris. En fait, vous devenez votre propre thérapeute. Si vous avez déjà réduit vos obsessions et vos compulsions à un niveau significatif, il y a peu des chances que vous retombiez au point de départ. Vous n'aurez plus de TOC. Cependant, en fonction de l'étape dans laquelle vous vous situez dans votre progression, vous pourriez être vulnérable aux rechutes.

Les principales causes de retours en arrière sont les suivantes :

1. *Manque de centration ou d'attention* : Vous n'êtes pas suffisamment centré.e et engagé.e dans l'application des stratégies de la TCC-I dans tous leurs détails. Par exemple, vous rechutez en accordant de la crédibilité à un doute. Ou vous le mettez en veilleuse pour plus tard.
2. *Un état d'épuisement ou d'excitation* : En cas d'épuisement, vous êtes tout simplement fatigué.e... Ou vous pensez trop l'être pour faire face au TOC. Toutefois, si c'est le cas, rappelez-vous quand le TOC vous faisait faire des heures supplémentaires, non seulement pour rien, mais aussi pour vous saboter. Bien entendu, à ce moment-là, tout semblait naturel et vous avez multiplié les efforts sans réfléchir. Maintenant, vous n'en avez plus besoin. Il est préférable ici de vous préparer en priorisant ce problème et en vous encourageant à traiter rapidement toute obsession en la rejetant immédiatement. Comme vous le savez maintenant, elle disparaîtra alors rapidement.

Une remarque également sur les états d'excitation. Vous pouvez être dans un état positif qui occupe votre esprit et ne pas accorder suffisamment d'attention à la gestion des pensées obsessionnelles. Les vacances en sont un bon exemple ici. Vous vous amusez et vous n'avez vraiment pas envie d'être dérangé.e par des pensées obsessionnelles.

Les raisons les plus fréquentes pour les dérapages sont le stress. Dans le contexte du TOC, le stress le plus courant peut être n'importe quel événement qui déclenche le sentiment d'insécurité en lien avec le thème du Soi TOC. Par exemple, si votre thème est « Je pourrais être une personne qui fait de petites erreurs », la pression exercée pour effectuer un travail important pourrait bien entraîner de l'insécurité qui déclencherait alors le TOC. En d'autres termes, un certain nombre de facteurs de stress pourraient être à l'origine de l'insécurité. Bien évidemment, vous avez sûrement eu affaire à certaines de ces situations déclenchantes durant votre thérapie. Le problème est que certaines situations ne sont pas prévisibles. En d'autres termes, elles peuvent émerger à tout moment sans prévenir. D'où l'intérêt de repositionner votre thème de Soi. De toute évidence, le plus vous êtes convaincu.e que vous n'êtes pas celui.elle que le TOC prétend que vous êtes, le plus vous vous identifierez à votre vrai Soi. N'oubliez pas que le TOC vous rend sur-vigilant.e et nerveux.euse, à l'affût des situations où vous êtes la.le plus vulnérable.

Trébucher par Inadvertance

Une autre mise en garde concerne le problème potentiel de glisser sans s'en rendre compte dans le TOC par habitude. C'est peut-être un souvenir du trouble obsessionnel-compulsif qui vous y fait penser.

Un autre point sur lequel il faut travailler est l'élimination de tous les petits comportements de sécurité que vous avez pu entretenir. Aucun de ces comportements de sécurité n'est utile. Ils peuvent être très subtils et inclure :

1. Je fais le guet.
2. Je vérifie si le TOC est là.

3. Je remets le problème à plus tard.
4. Éviter certaines situations, pensées ou sujets.
5. Faire de l'évitement cognitif subtil comme le fait de ne pas penser délibérément à un sujet.
6. Chercher à être rassuré.e ou conseillé.e « pour être sûr.e »
7. Répéter le rituel très rapidement ou juste une ou deux fois.
8. Condenser le rituel en un mot. Par exemple, un patient qui avait besoin de répéter plusieurs fois une phrase religieuse lorsqu'il voyait de « mauvaises coïncidences » (ex. 2-3 ambulances qui passaient) a condensé la phrase en « mmm ». Un autre patient pourrait condenser un rituel en un mouvement rapide.
9. « Comportements de test/mise à l'épreuve » subtils.

Fiche d'Exercice 12 du Patient

Savoir et Agir : Aller de l'Avant et Prévenir la Rechute

- La meilleure façon de maintenir les acquis de votre thérapie est de continuer à mettre en pratique les stratégies pour faire face à ce que vous avez appris.
- Il est tout d'abord important que vous reconnaissiez les progrès que vous avez faits. Revenez en arrière et remplissez à nouveau les formulaires que vous avez remplis au début de votre thérapie.
- Dans quelle mesure avez-vous progressé ?
- Si vous avez atteint ce stade, vous aurez acquis beaucoup de connaissances et vous aurez changé pas mal de choses dans votre façon de penser et de vous comporter.
- Quels sont les points précis que vous avez appris, et qui vous aident particulièrement ?

Prévention de Rechute

1. Identifiez les possibles futures situations, événements, activités à haut risque à partir de votre échelle d'auto-efficacité initiale.
2. Passez en revue l'ordre dans lequel cela pourrait se produire : déclencheur, doute, émotion, rituel.
3. Entraînez-vous à vous arrêter une minute ou deux avant de traverser le pont.
4. Veillez à qualifier le doute de doute obsessionnel et donc invalide.
5. En général, il est utile d'identifier les caractéristiques des situations susceptibles de déclencher le doute comme étant celles qui touchent à l'insécurité liée à votre thème. Si votre thème de vulnérabilité tourne autour de l'idée que « vous pourriez être une mauvaise personne sans valeur », vous serez plus sensible aux événements qui semblent susciter ce thème.
6. Trois questions à poser pour aider à identifier le doute dans le TOC : (a) s'agit-il d'un doute ? (b) Est-ce que je ressens cette Sensation négative de TOC ? (c) Est-ce que cela touche mon Thème ? Si la réponse à ces trois questions est « oui », alors il s'agit d'un doute TOC à écarter. STOP, n'y allez pas.

Si Vous Trébuchez

1. Si vous constatez que vous avez glissé dans un doute TOC, ne paniquez pas. Ce dérapage ne signifie pas que vous avez rechuté... ou que vous vous êtes perdu.e. Au contraire, vous ne pouvez pas oublier vos acquis si facilement. Le dérapage peut simplement faire partie des hauts et des bas de la courbe d'apprentissage et il sera utile à long terme si nous en faisons une expérience d'apprentissage.
2. Alors, tout d'abord, revenez sur vos pas. Identifiez où vous êtes allé.e dans le TOC. C'est là que vous êtes passé.e dans le monde du TOC.
3. Qu'y avait-il de particulier dans votre état ou votre activité à ce moment-là ? Étiez-vous stressé.e, préoccupé.e, anxieux.se, fatigué.e, etc... ?
4. Identifiez les raisons précises pour lesquelles vous pensez que le TOC a pu vous saisir à ce moment-là. Veuillez noter ces raisons pour vous y référer ultérieurement :

5. Maintenant, comment empêcher le TOC de vous saisir à nouveau : (a) Faites attention au déclencheur (b) S'entraîner à résister au TOC à ce moment-là ; (c) Se voir passer outre le déclencheur de manière non-obsessionnelle ; (d) Répéter la solution jusqu'à ce que vous ayez un sentiment de maîtrise sur ce dérapage.

Demandez-vous :

- Y a-t-il d'autres situations similaires que vous devez envisager ?
- A quel point vous sentez-vous confiant pour gérer ce dérapage sur une échelle de 0 à 100% ?
- Si la confiance est inférieure à 80%, répétez les étapes ci-dessus (a à d).

Gérer les Eléments Restants du TOC

- Vous pouvez encore faire l'expérience de réactions émotionnelles antérieures. Vous vous attendez à devenir anxieux.se ou à vous inquiéter que la pensée reste en place parce que c'est ce qu'elle faisait auparavant. Rappelez-vous que ce n'est plus le cas.
- Plus vite on coince le TOC, plus vite il disparaît.
- Nous avons noté l'importance de combler le vide laissé par le TOC en mettant au premier plan vous-même ainsi que vos objectifs et vos activités.
- Réfléchissez à des activités qui vous donneront plus de force et de reconnaissance en tant que personne.
- Vous aimeriez peut-être commencer de nouvelles activités, ou apporter des changements à votre style de vie qui vous permettront d'explorer davantage votre potentiel.

Résolution Complète du TOC

- Vous accordez zéro crédibilité au doute.
- Vous n'avez aucune réaction, émotionnelle ou comportementale, vis-à-vis du doute.
- Aucun de vos comportements, pensées ou anticipations n'est motivé par le doute.
- Maintenant, vous réagissez et utilisez vos sens dans vos anciennes situations comme vous le faites pour toute autre situation.
- Vous planifiez en vous basant sur la personne que vous savez que vous êtes, votre moi authentique.

Carte d'Entrainement 12 du Patient

Savoir et Agir : Aller de l'Avant et Prévenir la Rechute

Points à Retenir

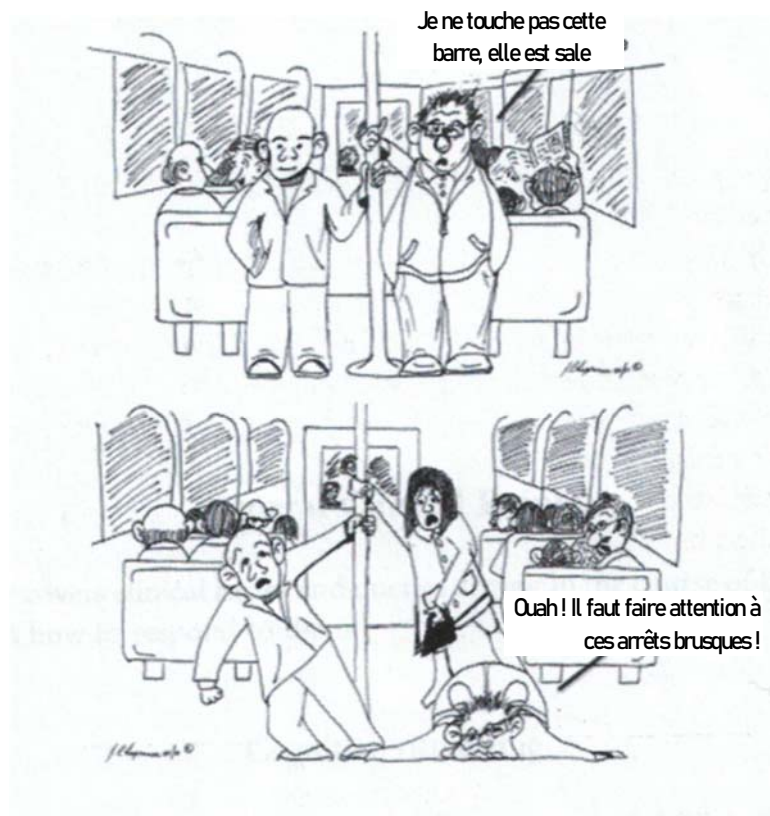
- Devenir non-TOC est une question de continuer à mettre en pratique les étapes de la TCC-I.
- En général, si vous réussissez à vaincre le TOC pendant 6 mois, vous ne ferez pas de rechute.
- Si vous dérapez, identifiez l'endroit où vous avez perdu pied et revenez sur vos pas vers les fiches de travail et les exercices appropriés.
- Si vous avez réussi à gérer votre TOC tout au long de votre thérapie, vous êtes capable de vous en débarrasser pour de bon.
- Les connaissances acquises dans le cadre du programme devraient éventuellement vous permettre une complète résolution de votre TOC.

Carte d'Entrainement

- Prévoyez les stress qui pourraient toucher bien être émotionnel.
- Planifiez à l'avance les événements de la vie ou les situations susceptibles de toucher votre thème TOC auxquels vous êtes vulnérables.
- Continuez à appliquer ce que vous avez appris dans la thérapie.
- Essayez d'entreprendre des activités (non-TOC) qui vous donnent un aperçu de votre personnalité réelle.
- Considérez-vous comme en rémission du TOC, et construisez votre vie et vos activités autour de votre vrai Soi.

Quel pourcentage de vous est non-TOC ? _____%

Si elle est inférieure à 80 %, il vous sera utile de reprendre les étapes du programme pour voir à quel stade du processus vous êtes encore piégé dans le TOC.



Dessin 18 : L'intouchable

Questionnaire Patient 1 Quand le TOC Commence

(Veuillez s'il vous plaît cocher toutes les réponses qui s'appliquent)

1. Le TOC commence avec...
 - Un sentiment de fatigue.
 - Un doute.
 - En voyant quelque chose qui ne va pas.
 - Aucune de ces réponses.

2. Le doute concerne...
 - Un besoin de contrôle.
 - Une possibilité.
 - Un manque de confiance en la vie.
 - Aucune de ces réponses.

3. Le fait de penser que vous tomberiez malade si vous veniez à être contaminé est...
 - Un signe de maladie.
 - La conséquence d'un doute.
 - La première pensée responsable de vos symptômes.
 - Aucune de ces réponses.

4. Sans le doute obsessionnel...
 - Vous ne vous sentiriez pas anxieux.se.
 - Vous n'auriez pas de compulsions.
 - Vous n'auriez pas d'autres symptômes de TOC.
 - Chacune de ces réponses.

5. Le pensée d'avoir blessé quelqu'un si vous lui avez roulé dessus en voiture, est...
 - Irrationnelle.
 - Un signe que vous vous inquiétez trop.
 - Réaliste, si le doute initial « J'ai peut-être roulé sur quelqu'un » est correct.
 - Aucune de ces réponses.

6. Dans lequel de ces sous-types de TOC, le doute obsessionnel joue-t-il un rôle crucial ?
 - Vérification.
 - Lavage.
 - Symétrie.
 - Obsessions sur le fait de blesser.
 - Thésaurisation.
 - Chacune de ces réponses.

Veuillez s'il vous plaît vérifier vos réponses en vous référant à la feuille de réponses du questionnaire.

Questionnaire Patient 2

La Logique Derrière le TOC

1. Les doutes obsessionnels sont...
 - Toujours corrects.
 - Précédés par un raisonnement.
 - Parfois réalistes.
 - Aucune de ces réponses.
2. Les doutes obsessionnels...
 - Ont des justifications derrière eux.
 - Arrivent de nulle part.
 - Posent des questions normales.
 - Chacune de ces réponses.
3. Le raisonnement derrière le doute obsessionnel...
 - Est parfois basé sur des possibilités.
 - Suit une logique.
 - Fait paraître le doute probable.
 - Chacune de ces réponses.
4. Le raisonnement justifiant le doute pourrait venir...
 - De faits abstraits.
 - De règles générales.
 - De oui-dire.
 - Chacune de ces réponses.
5. La différence entre le raisonnement normal et obsessionnel est que...
 - Le raisonnement obsessionnel est plus logique.
 - Le raisonnement normal concerne l'ici et maintenant.
 - Le raisonnement normal concerne des sujets plus dangereux.
 - Aucune de ces réponses.
6. Les doutes obsessionnels sont pertinents car...
 - Ils sont possibles, de manière abstraite.
 - Ils sont basés sur un raisonnement valide.
 - Ils m'indiquent des faits nouveaux.
 - Aucune de ces réponses.

Veuillez s'il vous plaît vérifier vos réponses en vous référant à la feuille de réponses du questionnaire.

Questionnaire Patient 3

L'histoire Obsessionnelle

1. Derrière chaque obsession, il y a...
 - Une croyance fondamentale.
 - Une histoire qui donne de la crédibilité au doute.
 - Une phobie.
 - Aucune de ces réponses.

2. L'histoire détermine...
 - La crédibilité de l'obsession.
 - La véracité de l'obsession.
 - Comment j'agis en général.
 - Les faits réels.

3. Une obsession peut être créée...
 - En demandant à quelqu'un de répéter une histoire.
 - Par vous-même qui créez une histoire.
 - En supprimant l'histoire.
 - En changeant la situation.

4. L'histoire prend la forme d'un récit parce que...
 - Un récit peut être vécu comme si c'était vrai.
 - Un récit crée un contexte convaincant.
 - Un récit coule de source.
 - Chacune de ces réponses.

5. Des pensées isolées peuvent être converties en blocs narratifs...
 - En plaçant les mots ensemble.
 - Par une formule magique.
 - En racontant une histoire qui les relie.
 - En disant les pensées à haute voix.

Veillez s'il vous plaît vérifier vos réponses en vous référant à la feuille de réponses du questionnaire.

Questionnaire Patient 4

Le Thème du Soi Vulnérable

1. Mon thème de vulnérabilité dans le TOC est...
 - Un trait de personnalité.
 - Le même que pour tout le monde.
 - Une histoire vraie.
 - Relatif à la personne que je pourrais devenir, selon le TOC.

2. Mon thème de vulnérabilité dans le TOC...
 - Est qui je suis vraiment.
 - Détermine le thème de mes obsessions.
 - Ne peut pas être changé.
 - M'aide à être quelqu'un.

3. Mon thème de vulnérabilité dans le TOC :
 - Est tout ce que j'ai.
 - Me leurre et induit le sentiment de devoir exécuter des rituels.
 - Me dit la vérité.
 - Doit être pris au sérieux.

4. Mon Soi TOC :
 - Est basé sur le doute.
 - Est-ce que les autres perçoivent de moi.
 - Est réaliste.
 - Devrait être la base de mes actions.

5. Je suis essentiellement vide, donc :
 - Le TOC me remplit.
 - Le TOC me donne une vraie identité.
 - Je ne pourrais rien être sans TOC.
 - Le TOC cache mon Soi véritable.

6. Je peux trouver le thème de mon Soi TOC :
 - En lisant un roman.
 - En notant le fil conducteur de mes doutes quotidiens liés au TOC.
 - En méditant.
 - En demandant aux autres personnes.

Veillez s'il vous plaît vérifier vos réponses en vous référant à la feuille de réponses du questionnaire.

Questionnaire Patient 5

Le TOC est 100% Imaginaire

1. La phrase « Le TOC est 100% imaginaire » signifie que...
 - Vous ne percevez pas correctement.
 - Il n'y a pas de preuve directe dans l'ici et maintenant.
 - Le doute n'est pas possible.
 - Aucune de ces réponses.

2. « Preuve directe » se réfère toujours à...
 - Ce que vos sens physiques vous disent.
 - Ce que vous pouvez réellement percevoir.
 - Vos réactions physiologiques réelles.
 - Chacune de ces réponses.

3. Le fait qu'il n'y ait jamais de preuve directe pour le doute obsessionnel, vous indique que le doute obsessionnel provient...
 - Du fait de s'appuyer sur des possibilités lointaines.
 - De votre propre raisonnement subjectif.
 - Du fait de s'appuyer entièrement sur votre imagination au cours du raisonnement.
 - Chacune de ces réponses.

4. Un doute est obsessionnel quand...
 - Il est trop intelligent.
 - Il vous fait faire des choses que vous ne voulez pas faire.
 - Il apparaît sans aucune preuve directe ou justification provenant de la réalité.
 - Il vous fait très peur.

5. Se baser uniquement sur l'imagination durant le raisonnement...
 - Est adaptatif.
 - Est positif.
 - Vous éloigne des perceptions réelles.
 - Chacune de ces réponses.

6. Se baser uniquement sur l'imagination durant le raisonnement *à propos de ce qu'il pourrait y avoir en réalité...*
 - Vous rend phobique.
 - Vous rend plus profond.e.
 - Vous fait avoir plus de doutes obsessionnels.
 - Vous rend moins intelligent.e.

Veillez s'il vous plaît vérifier vos réponses en vous référant à la feuille de réponses du questionnaire.

Questionnaire Patient 6

Le Doute est 100% Non Pertinent

1. Les possibilités qui justifient un doute obsessionnel particulier sont...
 - Impossibles.
 - Non pertinentes.
 - Pertinentes lorsque ce sont des faits.
 - Aucune de ces réponses.

2. Le doute obsessionnel est complètement non pertinent...
 - Parce qu'il y a 0% de justifications dans l'ici et maintenant pour le doute.
 - Parce que le doute provient à 100% de l'imagination.
 - Parce que le doute vient entièrement de vous plutôt que de la réalité.
 - Chacune de ces réponses.

3. Lorsque vous raisonnez sur l'état de choses, les possibilités ne devraient être envisagées que quand...
 - Vous voulez comprendre l'ultime réalité.
 - Il y a au moins une base dans l'ici et maintenant pour justifier la possibilité.
 - Vous vous sentez créatif.
 - Aucune de ces réponses.

4. Votre raisonnement dans des situations qui ne sont pas liées au TOC...
 - Montre que vous raisonnez différemment que dans les situations TOC.
 - Implique également des possibilités.
 - Implique des possibilités qui ont des justifications dans l'ici et maintenant.
 - Chacune de ces réponses.

5. Laquelle de ces phrases est-elle vraie ?
 - Tout est possible, je devrais donc considérer toutes les possibilités.
 - Inventer des possibilités me garde en sûreté.
 - Le possible et le réel sont la même chose.
 - Aucune de ces réponses.

6. Les comportements obsessionnels peuvent être complètement résolus si :
 - Je défie la logique de mon obsession.
 - Je résiste à la ritualisation.
 - Je me distrais.
 - Je réalise que le doute est non pertinent et que je le rejette.

Veillez s'il vous plaît vérifier vos réponses en vous référant à la feuille de réponses du questionnaire.

Questionnaire Patient 7

La Bulle TOC

1. Le TOC se rend crédible...
 - En vous faisant confondre l'imagination et la réalité.
 - En allant au-delà des sens.
 - En vous déconnectant de la réalité.
 - Chacune de ces réponses.

2. Vous autoriser à rentrer dans la Bulle du TOC vous fait...
 - Vous sentir moins en sécurité et plus en danger.
 - Vous sentir mieux.
 - Douter moins.
 - Aucune de ces réponses.

3. Le doute basé sur la réalité diffère du doute obsessionnel dans le fait...
 - Qu'il possède une solution.
 - Il utilise l'information sensorielle.
 - Il ne mènera jamais à des rituels compulsifs.
 - Chacune de ces réponses.

4. Être dans la Bulle du TOC...
 - Rend la résistance aux compulsions très difficile.
 - Augmentera la probabilité que vous vous y retrouviez à nouveau.
 - On y fait face le plus efficacement en n'y s'en rendant pas en premier lieu.
 - Chacune de ces réponses.

5. Dans la Bulle du TOC, vous êtes...
 - Plus susceptible d'être en contact avec la réalité.
 - Plus susceptible d'être inconscient.e de ce qui vous entoure.
 - Plus capable de faire face.
 - Moins exposé.e au risque.

Veillez s'il vous plait vérifier vos réponses en vous référant à la feuille de réponses du questionnaire.

Questionnaire Patient 8

Ressentir la Réalité

(Veuillez s'il vous plaît cocher toutes les réponses qui s'appliquent)

1. Les doutes obsessionnels sont faux et erronés parce que...
 - Ils vous font vous sentir très mal.
 - Ils sont totalement impossibles.
 - Ils vont à l'encontre de la réalité.
 - Aucune de ces réponses.

2. Ressentir la réalité, c'est...
 - Faire confiance à vos sens, sans effort.
 - Quelque chose que vous savez déjà faire.
 - Garder le TOC à distance.
 - Chacune de ces réponses.

3. Vous surutilisez vos sens lorsque...
 - Vous « fixez » au lieu de « regarder ».
 - Vous êtes dans la Bulle du TOC plutôt que dans la réalité.
 - Vous ne faites pas vraiment confiance à vos sens.
 - Chacune de ces réponses.

4. Si je sens que je n'en ai pas fait assez pour voir...
 - Cela signifie que je suis incompetent.e.
 - Je vais me mettre en danger.
 - C'est le TOC qui est en train de me faire douter.
 - C'est que ma vision est déficiente.

5. Ressentir la réalité inclut de faire confiance...
 - En mes cinq sens et en mon bon sens.
 - En la remise en question de ce que je ressens vraiment.
 - En la recherche de réassurance.
 - Rédiger une note de tout ce que je vois.

Veuillez s'il vous plaît vérifier vos réponses en vous référant à la feuille de réponses du questionnaire.

Questionnaire Patient 9 Une Histoire Différente

(Veuillez s'il vous plaît cocher toutes les réponses qui s'appliquent)

1. L'histoire alternative sert à...
 - Remplacer l'histoire TOC.
 - Pointer le fait que le TOC se base sur une histoire.
 - Créer une autre obsession.
 - Se perdre dans l'imagination sans raison.

2. L'histoire a besoin d'être...
 - Inventée immédiatement.
 - Construite petit à petit.
 - Prise depuis ailleurs.
 - Mécanique.

3. L'histoire a besoin...
 - D'être répétée de manière réfléchie.
 - D'être apprise par coeur.
 - Qu'elle me soit lue par quelqu'un d'autre.
 - Lâchée dans un tiroir.

4. L'histoire me fait prendre conscience que...
 - L'histoire TOC n'est qu'une histoire.
 - L'histoire TOC me dit la vérité.
 - On ne peut croire en rien.
 - Je suis un bon politicien.

5. L'histoire est répétée comme...
 - Une simple phrase.
 - Une série de déclarations.
 - Un enregistrement.
 - Une narration.

6. Pour être convaincante, l'histoire alternative...
 - Inclut beaucoup de détails réalistes.
 - Est liée à d'étranges expériences ou observations.
 - Évite toutes spéculations.
 - Est écrite ou entendue à la troisième personne.

Veuillez s'il vous plaît vérifier vos réponses en vous référant à la feuille de réponses du questionnaire.

Questionnaire Patient 10

Trucages et Astuces du TOC Arnaqueur

(Veuillez s'il vous plaît cocher toutes les réponses qui s'appliquent)

1. Les trucs et astuces du TOC sont...
 - Peu convaincants.
 - Font partie de votre histoire de TOC.
 - Trop difficiles à saisir.
 - Aucune de ces réponses.

2. L'erreur d'association peut consister à ...
 - L'association de deux catégories différentes sans rapport entre elles.
 - Une association non pertinente.
 - L'utilisation de faits hors contexte dans votre histoire de TOC.
 - Toutes ces réponses.

3. Vivre la peur ...
 - Peut vous submerger émotionnellement.
 - Rends difficile de faire la différence entre la réalité et l'imagination.
 - Se produit après que vous ayez déjà commencé à douter.
 - Toutes ces réponses.

4. Rentrer plus profondément dans la réalité...
 - Révèle la vraie nature de la réalité.
 - N'est qu'une autre astuce de TOC pour vous éloigner encore plus de la réalité.
 - Rends votre TOC plus profond.
 - Toutes ces réponses.

5. L'amalgame se produit lorsque ...
 - Un concept positif est entremêlé à un comportement du TOC.
 - Vous êtes d'accord avec le TOC.
 - Vous effectuez une série de rituels.
 - Vous déguisez votre TOC.

6. Pour contrer le TOC manipulateur...
 - Vous examinez ses arguments sous tous les angles.
 - Vous voyez comment les arguments ne sont pas liés à la réalité d'ici et maintenant.
 - Vous discutez du mieux que vous pouvez avec lui.
 - Aucune de ces réponses.

Veuillez s'il vous plaît vérifier vos réponses en vous référant à la feuille de réponses du questionnaire.

Questionnaire Patient 11

Le Soi Authentique

(Veuillez s'il vous plait cocher toutes les réponses qui s'appliquent)

1. Mon soi véritable...
 - Est similaire au Soi TOC.
 - Est souvent l'opposé complet du Soi TOC.
 - Est une partie inconnue.
 - Fluctue.

2. Ma connaissance de mon Soi véritable ...
 - Est construite en observant ce que je suis dans la vie réelle.
 - Est découverte par un test de personnalité.
 - Est trop difficile à trouver.
 - Est la personne que je suppose être.

3. Les sources pour découvrir qui je suis incluent...
 - Connaître mes sentiments et reconnaître mes capacités.
 - Des billets dans des gâteaux chinois.
 - La dernière machine d'analyse du cerveau.
 - Ce que je pense que les gens pensent de moi.

4. Quand je demande aux gens qui je suis...
 - Ils vont mentir pour me faire plaisir.
 - Chacun va voir une personne différente et je serai confus.e.
 - Ils auront tous tort.
 - Ils pourraient tous mentionner des traits authentiques qui sont tous différents.

5. Mon Soi authentique est mis en lumière...
 - En faisant confiance au TOC.
 - Par mes vrais objectifs et mes valeurs de vie.
 - En prétendant jouer le rôle d'une autre personne.
 - En réfléchissant et en méditant sur le sens de la vie.

6. Le Soi TOC...
 - Est partiellement vrai.
 - Va à l'encontre du Soi véritable et cache la réalité.
 - Est la personne, profondément enfouie, que je pourrais être.
 - Est une personne que je pourrais devenir dans le futur.

Veuillez s'il vous plait vérifier vos réponses en vous référant à la feuille de réponses du questionnaire.

Questionnaire Patient 12

Savoir et Agir : Aller de l'Avant et Prévenir la Rechute

(Veuillez s'il vous plaît cocher toutes les réponses qui s'appliquent)

1. Le savoir et le faire...
 - Sont deux choses complètement différentes.
 - Ne peuvent jamais vraiment aller facilement ensemble.
 - Sont liés, puisque « faire » est une conséquence naturelle de « savoir » de la bonne manière.
 - Demande beaucoup de courage.

2. Conserver ce que j'ai appris...
 - Est très fragile et pourrait disparaître demain.
 - C'est appris et cela ne disparaîtra jamais complètement.
 - Dépend de comment je me sens.
 - Dépend d'à quel point je suis stressé.e.

3. La manière de continuer à progresser est de...
 - Continuer à pratiquer et répéter ce que j'ai appris.
 - Lire le plus possible de livres sur le TOC.
 - Essayer de répéter dans ma tête les points clés de mon programme thérapeutique.
 - Rester calme.

4. Intégrer la thérapie implique que...
 - J'applique automatiquement ce que j'ai appris sans effort.
 - Je dois constamment répéter ce que je suis censé.e savoir.
 - Je porte des cartes de rappel avec moi.
 - Je parle de la TCC-I aux autres gens.

5. Si je continue de répéter les étapes de la TCC-I...
 - Le TOC empirera.
 - Le TOC sera résolu.
 - J'aurai toujours de mauvaises émotions.
 - Je croirai toujours un peu aux obsessions.

6. La prévention de la rechute implique...
 - D'identifier des situations à haut risque touchant mon thème de vulnérabilité.
 - D'analyser les dérapages pour mieux faire face la prochaine fois.
 - Rester confiant en mes progrès.
 - Chacune de ces réponses.

Veuillez s'il vous plaît vérifier vos réponses en vous référant à la feuille de réponses du questionnaire.